

発 行:余市協会病院

発行日:平成 30 年 3 月 1 日

発行人:吉田 秀明

編集人:広報委員会

お問い合わせ:0135-23-3126

VOL.165 3月号

はつらつ Plus

☆節分豆まき実施!☆



入院中の患者様にも季節を感じて頂きたいという思いで、昨年好評いただいた節分の豆まきを 2 月 2 日(金)行いました。

夕食後に各病棟の病室を鬼が巡回しました。患者様も鬼を目にすると闘争本能が呼び起こされるのか、力いっぱい豆を投げつけておりました。「鬼は～外! 福は～内!」

ホームページがリニューアル!

<https://ssl.hokushakyo.jp/yoichi-hospital/>

どちらもフォローお願いします!

facebook

研修医リレーコラム 98

「脳卒中について」

1月に研修させていただきました斗南病院初期研修医の郷雅と申します。1か月間大変お世話になりました。余市での研修では、指導医の先生にお世話になりながら、地域医療はなんたるかを経験することができ、大変充実した毎日を過ごすことができました。

さて、今回は「脳卒中」についてお話ししたいと思います。脳卒中とは「脳梗塞」「脳出血」をまとめて、脳の急激な血管循環障害のことを言います。脳卒中は寝たきりになる原因の第一位の疾患であり、ほとんどが後遺症を抱え再発もしやすい疾患です。そのため、予防と早期発見がとても大切になります！

脳卒中にならないために！

ではどのようにしたら脳卒中を予防できるのでしょうか。脳卒中予防の10か条を見てみましょう。まとめると、自分のリスクとなる疾患のコントロールと普段の生活習慣がとても大事だということです！

脳卒中予防の10か条(日本脳卒中協会作成)

- ① 手始めに 高血圧から 治しましょう
- ② 糖尿病 放っておいたら 悔い残る
- ③ 不整脈 見つかれば すぐ受診
- ④ 予防には 煙草をやめる 意思を持って
- ⑤ アルコール 控えめは薬 過ぎれば毒
- ⑥ 高すぎる コレステロールも 見逃すな
- ⑦ お食事の 塩分・脂肪 控えめに
- ⑧ 体力に 合った運動 続けよう
- ⑨ 万病の 引き金になる 太りすぎ
- ⑩ 脳卒中 起きたらすぐに病院へ



脳卒中の前兆は？

脳卒中の前兆として、片方の手と足に力が入らない、顔を含む身体の半身がしびれる、ろれつが回らなくなる、言葉がでにくくなる、片側の目が見えにくくなる、視野の一部が欠ける、物が二重に見える、ふらついて立てない、歩けないなどの症状があり、これらの症状がみられたら要注意です！

最後に一言

脳卒中の症状は意外と本人は気がつかないで、近しい友人や家族が気づくことがよくあります。みなさんも友人や家族と接するときに「なんかおかしいな？」と思ったら、病院を受診するように勧めてみてはどうでしょうか？脳の病気は時間との勝負です。「顔、腕、言葉、視界がおかしかったらすぐ病院へ！」を合言葉にみんなで元気な毎日を送りましょう！

斗南病院初期研修医 郷 雅



救急件数 (1月)

外来受診284件 うち入院42件
救急車来院85件 うち入院32件