

# すてっぷ

2021

8

No.525

健やかな暮らしのために



病院のおしごと 訪問看護師 (遠州病院)

※感染予防のため、普段はマスクを着用しています

**特集：握力を維持するために、  
手指の動きを維持しましょう**

# 握力を維持するために、 手指の動きを維持しましょう

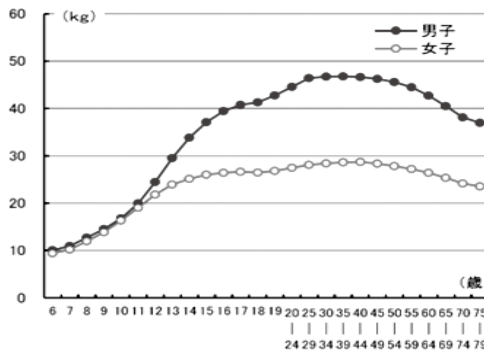


リハビリテーション中伊豆温泉病院

作業療法士 二之宮 篤子

## はじめに

スポーツ庁が毎年行っている体力・運動能力調査<sup>1)</sup>によると、握力は男性で30歳代前半、女性で40歳代前半にピークとなり、そこから加齢とともに緩やかに低下します(図1)。年齢を重ねてもトレーニングすれば筋力強化はできますが、今回は握力を発揮するための手指の動きについてお話しします。



出典：スポーツ庁ホームページ  
[https://www.mext.go.jp/sports/content/20201015-spt\\_kensport01-000010432\\_1.pdf](https://www.mext.go.jp/sports/content/20201015-spt_kensport01-000010432_1.pdf)

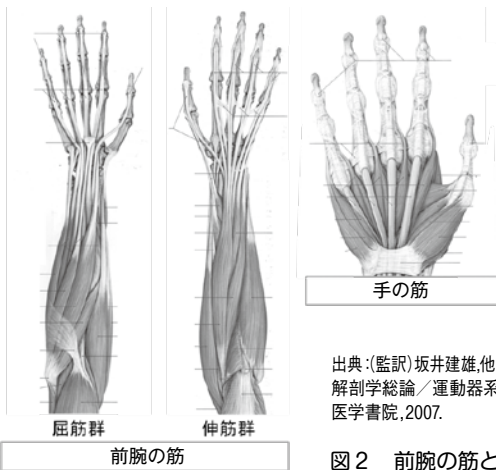
図1 加齢に伴う握力の変化

タオル絞りやビンの蓋開けに難儀することはありませんか？ こういった状況には視力低下や感覚障害など様々な要因が考えられますが、指の第一関節が曲げづらくなると握力が低下している場合も多いです。手指の末端、第一関節が曲がらない手では握力が低下

することが報告されています<sup>2)</sup>。遠位指節骨間関節、略してDIP関節というこの関節は、物を強く握りこむときに重要な役割を果たします。日常の困難を予防するために、手指の末端まで意識を向けてみませんか。

## 握力の成り立ち

人の手には多くの筋肉がついています。手関節を区切りとして、肘関節から手関節をまたいで手指まで伸びる「前腕の筋」、手関節をまたがないで手指や手根骨の間を結んでいる「手の筋」に分けられます(図2)。



出典：(監訳)坂井建雄,他.プロメテウス解剖学アトラス 解剖学総論/運動器系 第1版,p292/294/302 医学書院,2007.

図2 前腕の筋と手の筋

握力を強く発揮するには、「前腕の筋」と「手の筋」が協同して働くことが重要です。

「前腕の筋」は筋力を発揮する原動力であり、筋腹と腱に分けられます。握力強化のトレーニング方法でダンベルやペットボトルを持って手首を曲げ伸ばしする方法がありますが、これは筋腹での筋肉量を増やしています。しかし末端の関節が硬くなっている場合や、末端の関節を動かす腱が十分に働かないときには、筋腹の収縮力を十分に伝達することができません。関節一つずつの可動域や腱の動き(専門用語では腱の滑走と言います)が維持されて初めて、筋腹の収縮を手指の末端で機能させることができます。

さらに、「前腕の筋」には関節を屈曲方向に動かす屈筋群と伸展や外転(外側に広げる)方向に動かす伸筋群があります。「手の筋」は五本の指がバランスよく位置するための土台として機能します。これには外転筋群と内転(内側に寄せる)筋群、屈筋があります。

そして親指には、人の手の特徴である対立筋があります。今回はこれらの筋肉をまんべんなく動かし、関節の可動域や腱の滑走を維持させる体操をご紹介します。

## 手の体操

手指の関節にはそれぞれ名称があります(図3)。この関節一つずつ、運動方向一つずつに筋肉がついています。関節を構成する組織には、筋力を末梢に伝達する腱や、関節の安定性を担保している靭帯、関節内部のクッション材である関節軟骨があります。自分の筋力に見合わない重量でトレーニングすると、これらの組織を損傷させることもあります。筋力強化の前に、こうした手指の体操を取り入れていただきたいと思います(図4)。

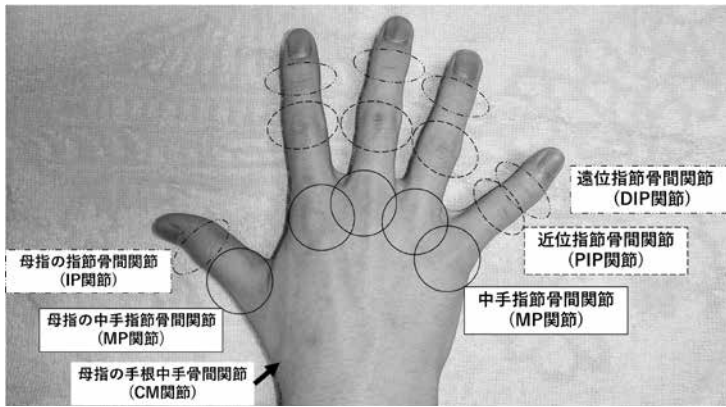


図3 手指関節の名称

●歩行能力との関係  
地域の転倒予防セミナーでロコモティブシンドロームとされた方々を対象にした研究では、体重増加や歩行速度の低下に加えて、握力低下が見られたことが報告されています<sup>4</sup>。  
また、地域の介護予防教室に通う方々を対象にした研究では、通ってから一年後の握力向上と歩幅の大きさや

## 握力に関する話題

転倒スコアの改善に相関があったことが報告されています<sup>5</sup>。  
握力だけを鍛えれば歩行能力の向上に直結するというものではありませんが、加齢とともに生じる全身の筋肉の衰えは握力にも表れるということです。日々の生活の中で、物を落としたりし始めたときには、全身的に筋力低下が始まっているという気づきにつながると言えます。

## 嚥下機能との関係

高齢者の舌圧(舌を上顎に押し上げる力)を計測した研究では、舌圧と握力が緩やかに相関することが報告されています<sup>6</sup>。  
つまり、握力の強い人ほど、食事の際に食べ物飲み込むときの舌の動きも強いという関係です。これは高齢者だけでなく、若い女性を対象にした研究でも握力と舌圧が相関したと報告されています<sup>7</sup>。

①		パー: 手指を大きく広げます。
②		鉤握り: パーの位置から指先を曲げます。
③		鉤握りの位置から、指先を伸ばしながら手指の付け根を直角に曲げます。このとき、親指は人差し指の先端に向けて伸ばします。
④		③の位置から第二関節を曲げます。
⑤		グー: 手指を握り込みます。
⑥		OKサイン: 親指と人差し指の指先が向かい合うように輪を作ります。

図4 ①～⑤は文献3を基に作図

この点も、握力を鍛えれば飲み込みの力に直結するというものではありませんが、握力低下と嚥下機能低下は併行していると理解することができます。

### ●肺活量との関係

呼吸機能の指標である肺活量と握力の関係を調べた研究もあります。

自立した生活を送っている65歳以上の方を対象にした調査では、肺活量と握力には高い相関関係が見られ、統計学的には握力は肺活量の予測因子と言えることが報告されています。

オーストラリアでは、30歳以下の医学生を対象にして同様の調査が行われ、握力は肺活量と高く相関していたと述べられています。世代に関わらず、握力の低下は呼吸機能の低下と関連していることがわかります。

### ●精神面や認知機能面との関係

40～79歳までの方を対象に一年間にわたって握力とストレス測定を行った研究では、握力の低下と抑うつ症状は調査開始時も一年後も関連していました。

また60歳以上の方を対象に10年間にわたって認知機能と握力を測定した研究では、調査開始時も10年後も握力の低い群は高い群と比較して認知機能の低下が見られたと報告されています。

## 終わりに

握力はさまざまな機能と関連しています。加齢とともに低下する握力を維持するために、まずは手指の動きを維持したいです。

日々の生活では手指全てを大きく動かす機会はそれほどありません。手指の関節一つずつを動かして、日常の困難を増やさないように心がけたいです。

### 参考文献

- 1 令和元年度体力・運動能力調査結果の概要及び報告書。スポーツ庁ホームページより抜粋。  
[https://www.mext.go.jp/sports/b\\_menu/toukei/chousa04/tairyoku/kokka/detail/1421920\\_00001.htm](https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/toukei/chousa04/tairyoku/kokka/detail/1421920_00001.htm)
- 2 Kitty W, et al. The effect of simulated total distal interphalangeal joint stiffness on grip strength. *Plastic Surgery*, 26 (3) : 160-164, 2018.
- 3 青木光広. 解剖からアプローチするからだの機能と運動療法。上肢・体幹。121-122。メジカルビュー社。2013。
- 4 新開由香理. 他。ロクチェック陽性に関連する要因の検討。日本農村医学会雑誌68: 588-594, 2020。
- 5 稲垣圭吾. 他。要介護ハイリスク高齢者の一年間の変化における握力と歩行機能。転倒要因。健康関連QOLの関連性。日本転倒予防学会誌7: 43-51, 2020。
- 6 中東教江. 他。高齢者の舌圧が握力および食形態に及ぼす影響。日本栄養士会雑誌58: 44-47, 2015。
- 7 小山未来恵. 他。女子学生における最大舌圧と運動機能の関連。日本口腔保健学雑誌9: 2-9, 2019。
- 8 前田拓也. 他。日本人地域在住高齢者の呼吸機能は筋力、移動能力、認知機能と関連する。理学療法学48 (1) : 29-36, 2021。
- 9 Mgbemena NC, et al. Prediction of lung function using handgrip strength in healthy young adults. *Physiol Rep* 7 (1) : e13960, 2019。
- 10 Fukunori N, et al. Association between hand-grip strength and depressive symptoms: Locomotive Syndrome and Health Outcomes in Aizu Cohort Study (LOHAS). *Age and Ageing* 44: 592-598, 2015。
- 11 Chou MY, et al. Role of gait speed and grip strength in predicting 10-year cognitive decline among community-dwelling older people. *BMC Geriatrics* 19: 186, 2019。

## アンケート

下のアンケートに答えてくみあい商品券をもらおう！  
くみあい商品券は、県内ファーマーズマーケット等で使えます。

- Q1 本誌をどこで手に取りましたか**  
1 病院 2 JA 3 その他 ( )
- Q2 今月号でよかった記事は**  
1 表紙 2 特集 3 連載 4 よろず相談  
5 News & Topics 6 レシピ
- Q3 読んでみたい記事は**
- Q4 ご意見・ご感想**

当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。

\*ここで寄せられた個人情報には厚生連広報事業、記念品の発送以外には使用いたしません。

### 応募方法

<input type="checkbox"/>	422-8006	静岡県駿河区	1. 郵便番号
	JA静岡厚生連	曲金三ー八一	2. 住所
すくみアンケート		すくみアンケート	3. 氏名
8月発表			4. 電話番号
			5. 年齢
			6. 職業
			7. アンケートの回答

《締め切り8月20日(金)》

メールでも受け付けております

Eメール : koho@kou.ja-shizuoka.or.jp





連載 感染症を予防しよう!!

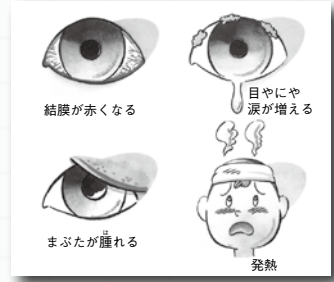
# 感染力の強い流行性角結膜炎 (EKC)

清水厚生病院 眼科 視能訓練士 白鳥 倫子

## 流行性角結膜炎とは

流行性角結膜炎はウイルスの感染により引き起こされる結膜炎で、結膜充血、目やに、かゆみやゴロゴロ感、流涙などの症状が現れます。感染力がとても強く、子供が結膜炎になったあとにご家族が同じ症状になるということもよくあります。

流行性角結膜炎の感染源は眼からの分泌物で、主に涙液です。このウイルスは乾燥に強く、ウイルスを含んだ涙液が乾いても付着した部位は感染源となります。




## なってしまった時の対応

- 1) 眼を触らないように気をつけ、眼を触ったときはすぐに手洗いをする。  
涙液のついた可能性のある場所はアルコール等で消毒をする。
- 2) 目やにや涙を拭くときはティッシュペーパーを使用し、すぐ捨てる。
- 3) お風呂は最後に入り、タオルは家族と別にし、お湯は残さず流す。
- 4) 目薬の貸し借りはしない。
- 5) 医師の許可を得るまで、コンタクトレンズは使用しない。


**目をこすったり、さわったりしない**

目に触れた手でさわった物が、新たな感染源になってしまいます。あやまって目に触れてしまったときは、すぐに手洗いをしてください。




**室内の消毒**

ドアノブ、手すり、おもちゃなどは、こまめに消毒してください。消毒用エタノール、次亜塩素酸ナトリウムなどウイルスに有効なものを使用してください。




**よく手を洗う**

石けんと流水（蛇口の水）でこまめに手を洗ってください。患者さんだけでなく周囲の人も手洗いをしてください。



**ティッシュペーパー**

目やにや涙を拭き取るときはティッシュペーパーや清浄綿を使用してください。使用後はウイルスが付着しているため、ビニール袋などに密閉してから捨ててください。



治療法として、この病気に有効な抗ウイルス薬はないため、対症療法となります。炎症をおさえるためのステロイド点眼薬や混合感染を起こさないための抗菌点眼薬などを使用します。流行性角結膜炎だけでなく、感染症の予防には手洗いが重要です。こまめな手洗いを心がけましょう。

**参考文献**  
 ウイルス性結膜炎 はやり目とプール熱/株日本点眼薬研究所  
 アイポイント マイポイント はやり目 (ウイルス性急性結膜炎)/参天製薬株

次回のテーマは、「渡航ワクチン」です。

# 外来診療担当医師一覧表 (令和3年7月1日現在)

外来診療担当医師一覧表は変更となる場合がありますので、病院ホームページで確認してください。  
土曜日につきましては一部診療科を除き休診といたします。皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

●JA 静岡厚生連 遠州病院

053-453-1111(代表)

診療科	診察室	月	火	水	木	金	土	
内科 (予約制)	午前	1	脳神経 高橋		脳神経 渡邊	脳神経 高橋	脳神経 高橋	
		2	呼吸器 二橋	呼吸器 貝田	呼吸器 加藤	呼吸器 藤澤	呼吸器 立田	
		3	消化器 高垣	消化器 山田	消化器 大津	消化器 高垣	消化器 森	
		4	総合診療科		総合診療科		総合診療科	
	5		腎臓 島田		消化器 竹内(靖)	腎臓 渥美		
	6	循環器 待井	循環器 生駒	循環器 林	循環器 成瀬	循環器 中野		
	7	内分泌 後藤	内分泌 鈴木(寛)	内分泌 鈴木(寛)		内分泌 鈴木(寛)		
	8	血液 坂本		内分泌 柳田	血液 竹下	内分泌 柳田		
午後	専門外来 (予約制)	腎臓 大橋		循環器 高瀬	膠原病 小川	腎臓 渥美		
				内分泌 後藤	内分泌 大場			
小児科 (予約制)	午前	1	三枝	三枝	芦田	三枝	7/11- 坂倉	
		2	中島	大庭	中島	中島	大庭	
		3	芦田	水嶋	大庭	水嶋	芦田	
	午後	心理 山本 中関	心理 山田 本中	心理 田中	心理 山田 本中	心理 杉山 浦本	心理 山田 本中	
		専門外来 (予約制)	乳児1ヶ月健診 (14:00~15:00)	予防接種外来 (14:00~15:00)	乳児健診 (14:00~15:00)	神経発達 (第2PM)	杉江	神経発達 (第3AM)
			心臓 石川	内分泌 三枝	腎臓 山本	神経発達 (第1.5PM)	平野	
外科 (予約制)	午前	1	牛田	浅羽	米川	米川	浅羽	
		2	水上	前田	前田		牛田	
	午後	3	鈴木(正)		呼吸器外科 佐藤	鈴木(正)	血管外科	
		専門外来 (予約制)	人工肛門外来 (第2)	人工肛門外来	乳腺外来	交替制	乳腺外来 交替制 人工肛門外来 (第1.3)	
形成外科 (予約制)	午前	1	前波	前波		前波		
	午後	専門外来 (予約制)		レーザー外来		前波 (第2) レーザー外来		
整形外科 (予約制)	午前	1 初診	西田	萩原	村井	滝澤	藤田	
		2 再診	滝澤	大石	藤田	大石	萩原	
		3 再診	萩原	村井	西田	西田	大石	
	午後	専門外来 (予約制)			スポーツ外来 (14:00~16:00)	鈴木(大)		
リハビリ科 (予約制)	午後		交替制 (14:30~16:00)		交替制 (14:30~16:00)			
脳神経外科 (予約制)	午前	1	難波		難波	黒住	難波	
	午後					橋本(PMのみ)		
精神神経科 (予約制)	午前	1			竹林(9:00~11:00)		竹林(9:00~11:00)	
	午後	1				物忘れ外来	大城	
(注1) 精神神経科：初診の方は、紹介のみ受診可(要予約)								
皮膚科 (予約制)	午前	1	佐野	佐野	佐野	佐野	佐野	
		2				脱毛外来 (第1.3)	伊藤	
	午後	専門外来 (14:30~15:30)	齊藤	齊藤	齊藤	齊藤(第2.4)	齊藤	
泌尿器科 (予約制)	午前	1	高田	高田	高田	高田	高田	
	2	久世	久世	久世	児玉	久世		
耳鼻咽喉科 (予約制)	午前	1	濱田	濱田	交替制	濱田	濱田	
		2	内山	内山	交替制	内山	内山	
		3				関	関	
	午後	専門外来	睡眠時無呼吸外来	補聴器外来 (13:30~16:00)	補聴器外来 (13:30~16:00)			
産婦人科 (予約制)	午前	1 産科	有澤	成瀬	鹿野	鈴木(留)	向(麻)	
		2 初診	向(麻)	鈴木(留)	有澤	鹿野	成瀬	
		3 婦人科	鹿野	有澤	向(麻)	成瀬	鈴木(留)	
	午後	1 産科	産後健診	産後健診	交替制	産後健診	ブラジル外来/交替制	
眼科 (予約制)	午前	1	阿部	鈴木(寛)	阿部	阿部	彦谷	
		2		原田	原田	原田	原田	
	午後	再診のみ	原田		原田	阿部	原田 (堀田(第2) (14:00~15:30))	

<https://k-enshu.ja-shizuoka.or.jp/>

居宅介護支援事業所

☎053(401)0082

訪問看護ステーションときわ ☎053(401)0100

訪問看護ステーション夢咲

☎0537(73)1320

土曜日につきましては全診療科休診といたします。皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

診療科	診察室	月	火	水	木	金	土
内科	午前	1	半田	半田	松永	松永	半田
		2	桐岡	渡辺	渡辺	中根	渡辺
		3	豊嶋	中根	半田	豊嶋	桐岡
		4	小澤	小澤	小澤	小澤	
	午後 13:30~15:00 (予約制)	渡辺	小長井 (第1・3)	渡辺 豊嶋	松永	禁煙外来 14:30~ 豊嶋	
小児科	午前	1	田所			田所	田所
		2	田中	田中	田中	田中	田中
	午後(予約制)	乳児予防接種 1ヶ月健診		乳児健診	予防接種 田中(予約制)	発達外来 13:30~ 15:30	田所 (第1・3) (予約制)
外科	午前	1	大石	玉内	酒井	玉内	河南
		2	水野	河南	水野	西村	水野
	午後			乳がん検診	乳がん検診		
整形外科 (予約制)	午前	1	天野 (予約制)	田村	岩貞 (予約制) 8:30~10:00	天野	田村 (予約制)
	2		岩貞 (予約制)			岩貞 (予約制)	
リウマチ科 初診の方は 要予約	午前	1	松本	松本	坪井	松本	坪井
		2			松本	田村	
	午後	松本 14:00~15:00			松本	金本	
脳神経外科 予約お問い合わせ 8:30~13:00	午前	橋本	橋本	磯辺	橋本	磯辺	
皮膚科	午前	岩崎	岩崎	岩崎	岩崎 9:00~	岩崎	
	午後	岩崎 14:00~16:00		岩崎 14:00~16:00 (予約制)	形成外科 (予約制) 14:00~	小泉 (第2) 金沢 (第1・3)	岩崎 14:00~16:00
泌尿器科 (予約制)	午前	西尾 8:30~12:00	西尾 8:30~12:00 第1・3・5			西尾 8:30~12:00	
			松下 9:00~13:00 第2・4				
	午後			速水 (予約制)			
耳鼻咽喉科	午前 8:30~	1	大輪	大輪	大輪	大輪	大輪
		2		非常勤医師 9:00~		中安 9:00~	
	午後	1	大輪 14:00~16:00		大輪 14:00~16:00		大輪 14:00~16:00
産婦人科 (予約制)	午前	1	中山 (予約制)	中山 (予約制)	向(亜) (予約制) 9:00~	向(亜) (予約制) (第5) 9:00~	中山 (予約制)
		2	向(亜) (予約制) 9:00~			稲本(予約制) (第1・2・3) 9:00~	
	午後			向(亜) (予約制) 14:30~16:00	向(亜) (予約制) 14:30~16:00		
漢方内科 (予約制)	午前				向(亜) (予約制) (第1・2・3) 9:00~	中山 / 浅沼 (予約制) 8:30~10:00	
	午後(予約制)	佐野		佐野			
眼科	午前	佐野	佐野	佐野	佐野	佐野	
	午後(予約制)	佐野		佐野			

外来診療担当医師一覧表は変更となる場合がありますので、病院ホームページで確認してください。

<https://ja-shizuokakosei.jp/>

居宅介護支援事業所

☎054(271)9580

訪問看護ステーション茶町

☎054(652)4611

●JA 静岡厚生連 清水厚生病院

054-366-3333(代表)

外来診療担当医師一覧表は変更となる場合がありますので、病院ホームページで確認してください。  
土曜日につきましては全診療科休診といたします。皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

診療科	診察室	月	火	水	木	金	土
内科	午前	1	村瀬	中田	村瀬	中田	村瀬
		2		知久		知久	
		3	森脇	石道 9:30~	森脇	石道 9:30~	森脇
		4	福見	吉田	岡村	吉田	福見
	午後	3	森脇(予約制)		森脇(予約制)		森脇(予約制)
小児科 9:00~			京極		京極		
消化器外科 乳腺外科	午前	1	知久	岡上		知久	知久
		2	成島	松永	初診のみ 9:30~	松永	成島
	午後			検査		検査	
緩和ケア外科	9:30~15:00 (完全予約制)		岡上		岡上	岡上	
			2階外来にて診察		2階外来にて診察	2階外来にて診察	
整形外科 リウマチ科	午前	1	西村	西村	赤津	東山 (第1・3・5週のみ)	西村
		2	赤津	峯岸	多田		高岸 9:30~ (月2~3回完全予約制)
		3	大塚		大塚		大塚
		4	多田	田島	立岩	立岩	田島
脳神経外科	午前				鮫島		
皮膚科	午前	1	水島	大塚	交替制	大塚	水島
泌尿器科 9:00~	午前	1	安食		交替制		辻
耳鼻咽喉科 禁煙外来 月~金 9:00~	午前	1	平岡	平岡	平岡	平岡	平岡
		2	大山	大山	大山	大山	大山
	午後		予約外来	予約検査	予約外来	予約検査	予約外来
婦人科	午前 (9:30~)		鈴木	鈴木		鈴木	鈴木
眼科	午前	1	佐久間	佐久間	佐久間	佐久間	佐久間
	午後			予約検査		予約検査	佐久間 13:00~15:00

<http://www.ja-shizuoka.or.jp/k-shimizu/>

特別養護老人ホームいはらの里 ☎054(366)3653 居宅介護支援事業所 ☎054(366)3512  
訪問看護ステーションいはら ☎054(366)3196

●JA 静岡厚生連 リハビリテーション中伊豆温泉病院

0558-83-3333(代表)

診療科	診察室	月	火	水	木	金	土
内科	午前	1	杉崎	安田	村田	福田	野田
		2	安倍	渡部	積	篠浦	
外科・消化器	午前		佐藤	志賀	稲葉	稲葉	志賀
整形外科	午前	1		牟田 (予約制)	石橋	古城	牟田 (予約制・隔週)
		2		石橋			古城 (第1)
専門外来	午前			リウマチ科 (膠原病内科) 渡部 診察時間 8:30~ 受付時間 8:00~11:30	脳神経外科 (頭痛・水頭症等) 中嶋 診察時間 9:30~ 受付時間 8:00~11:30	リウマチ科 (膠原病内科) 篠浦 診察時間 8:30~ 受付時間 8:00~11:30	もの忘れ 外来(予約制) 積 (第1)
				脳神経外科 眞上	眼科 市川	内科(予約制) 岡本	
午後		内科・リウマチ科 (膠原病内科) 村田 (受付~15:30) 禁煙外来(予約制) 杉崎	皮膚科 早川	人工関節外来 (予約制) 勝部 (第1)	リウマチ科 (膠原病内科) 安田	手指整形外来 (予約制) 市原 (第1もしくは第2) 市原 (第3もしくは第4)	
		骨粗鬆症 (予約制) 牟田 (第4)					
		診察時間 13:30~16:30 受付時間 8:00~15:00	診察時間 13:30~17:00 受付時間 8:00~15:00	診察時間 13:30~16:30 受付時間 8:00~15:00	診察時間 13:30~16:30 受付時間 8:00~15:30	診察時間 13:30~17:00 受付時間 8:00~15:00	

「人工関節専門外来の対象となる方」

- ・股関節や膝関節の病気があり、手術適応の方
- ・人工関節手術後の経過を見る方
- ・以前当院にて人工関節手術を受けたが、具合が悪い方

<http://www.k-nakaizu.jp/>

居宅介護支援事業所 ☎0558(83)1820 訪問看護ステーションなかいず ☎0558(83)1738  
訪問看護ステーションなかいずサテライト花時計 ☎0558(97)3260

介護老人保健施設きよみの里 ☎054(369)7700 訪問看護ステーションきよみ ☎054(360)4101



# よるず相談

J A 静岡厚生連では、病気、介護、子育てに関するごとの相談にお応えする窓口として、各病院・施設に「よるず相談窓口」を設置しています。その中で、いただいた質問等の一部をご紹介します。

脳卒中になるとどのような症状が出ますか？

(60代 女性)

## 脳卒中について

脳卒中は、脳への血流が滞り、脳の血管の障害によって起こる病気の総称です。近年では、死亡率は減ったものの、死因としては国内でも上位を占めています。

脳卒中は、大きく二つのタイプに分けられます。一つは、脳の血管が詰まるタイプの『脳梗塞』です。もう一つは、脳の血管が破れて出血するタイプの『脳出血』と『くも膜下出血』になります。

脳梗塞は、動脈硬化に伴う脳の血管の狭窄、血栓などが原因となります。

- ・ 身体の片側の麻痺
- ・ 身体に力が入らない
- ・ 呂律が回らない
- ・ めまい
- ・ 視覚障害

などの症状が前兆によく見られます。脳出血は、脳動脈が破れて出血が起こる病気です。

- ・ 今までに経験したことのないような強烈な頭痛
- ・ 身体の片側の麻痺
- ・ 吐き気や嘔吐
- ・ 意識障害

などの症状が見られます。

くも膜下出血は、脳を覆うくも膜の内側で出血が起こる病気です。脳動脈の一部がこぶ状になる『脳動脈瘤』の破裂をきっかけとします。脳動脈の壁が弱いなどの先天的な要素と、脳動脈の動脈硬化の進行が重なり合って引き起こされます。

- ・ ガツンと殴られたような強い頭痛
- ・ 吐き気や嘔吐
- ・ 意識障害

などの症状が見られます。いずれも症状があったら、すぐに医療機関を受診しましょう。

脳卒中を予防するためには、生活習慣病がある方はきちんと治療を受けることが必要です。

他にも運動不足、アルコールの飲み過ぎ、塩分のとり過ぎ、喫煙が危険因子となるため、生活習慣を見直すことが大切です。また、CT検査、MRI・MRA検査などで早期に見つけることもできます。静岡県厚生連の病院では、MRIを使用した脳ドックを実施しています。関心のある方は、ぜひ、脳ドックをお受けになってはいかがでしょうか。また、症状のある方は受診し、医師にご相談下さい。

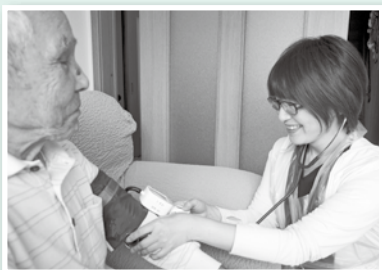


### 参考文献

厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト  
<https://www.e-healthnet.mhw.go.jp/information/metabol>

静岡厚生病院 健康管理課

保健師 鈴木 彩子



## 今月の表紙 訪問看護師とは…

訪問看護は、住み慣れた家庭で自分らしい生活が送れるように、また、安心して療養生活が送れるよう、お宅に訪問して健康状態の観察と助言、日常生活看護、検査・治療促進のための看護、療養上のアドバイス、介護者の相談、ターミナルケア等の支援を行い、利用者様・御家族に寄り添いながら、昼夜問わず対応しています。今後も地域の期待に応えられるように皆で力を合わせて頑張っていきます。

※感染予防のため、普段はマスクを着用しています

## J A 静岡厚生連

## 東海四県農村医学会 Webにて開催

J A 静岡厚生連は、第58回東海四県農村医学会を6月20日（日）、静岡市で開催しました。

今回はリハビリテーション中伊豆温泉病院の安田勝彦病院長が学会長を務めました。

医療法人おかはら会理事長・おげんきクリニック院長である岡原仁志先生による「最期を楽しむ～ハグとユーモアを添えて～」と題した特別講演をライブ配信で行い、『「超高齢化社会における在宅医療のあり方」～厚生連病院の役割を考える～』をテーマに各県の代表者による会員発表は事前に収録した動画を配信しました。

静岡県からは静岡厚生病院の杉山基理学療法士が「回復期リハビリを在宅療養につなげるための取り組み」、リハビリテーション中伊豆温泉病院の片田美紀子看護師が「脳腫瘍患者の自宅退院に向けた退院調整」をそれぞれ発表しました。

※総会・特別講演 視聴回数 704回  
 会員発表 視聴回数 528回  
 (R3.7.8 時点)



## 静岡厚生病院

## 中学生が職場訪問

キャリア学習の一貫として、静岡市立末広中学校2年生が来院し、看護師・放射線技師・臨床検査技師が「職業人インタビュー」を受けました。

学生たちは院内を見学し、普段、聞くことの出来ない「仕事のやりがいは?」、「なぜ、今の職業に就こうと思ったのか?」、「コロナで大変になったことはあるか?」など、積極的に質問をしていました。



## 市民公開講座を開催

J A静岡厚生連静岡厚生病院は7月3日(土)、静岡市葵区の札の辻クロスホールにて市民公開講座を開催し、地域住民ら約20名が参加しました。

「女性の健康増進を目指して～皆さんの生理は大丈夫?～」をテーマに、女性のさまざまなライフステージにおける健康の問題について、産婦人科医師をはじめ、看護師、管理栄養士らがそれぞれの分野から講演を行いました。

今後もテーマを変えて定期的開催する予定です。



## 人間ドックを受けましょう

国内の死因上位には、3大生活習慣病と称される「がん、心臓病、脳卒中」が含まれています。これらの生活習慣病の特徴は、かなり進行しないと自覚症状が現れないことです。会社等で義務付けられている「定期健康診断」は、身体全体をチェックするには限界があります。

人間ドックは、細かく身体を検査し、病気の早期発見、早期治療に大きく貢献します。また、医師や保健師からの指導といったアフターケアを受けることができ、今後の生活習慣を見直すきっかけになります。

### ◆1日人間ドック

初めての方や忙しくてなかなか時間が取れない方におすすめ。

### ◆1泊2日人間ドック

身体をじっくり検査したい方におすすめ。

### ◆オプション検査 (一部をご紹介)

- ・女性特有の病気……………子宮頸がん検査、乳がん検診(マンモグラフィ、エコー)
- ・生活習慣病が気になる方……内臓脂肪検査、骨密度、腫瘍マーカー等

### ◆脳ドック

脳卒中やくも膜下出血等、脳や脳血管の状態を検査します。

※各種ドックはご加入の健康保険組合、共済組合等の団体により補助がある場合があります。

※検査項目等、病院によって異なりますので、お問い合わせください。

病 院 名	部 署	電 話 番 号
遠 州 病 院	健 康 管 理 課	053-401-0088
静 岡 厚 生 病 院	健 康 管 理 課	054-272-1466
清 水 厚 生 病 院	健 康 管 理 課	054-366-3769
リハビリテーション中伊豆温泉病院	健 康 管 理 課	0558-83-3340



# 旬の食材レシピ

## モロヘイヤと長芋の和え物



### 1人分の栄養価

カロリー	40kcal
たんぱく質	2.0g
脂質	0.2g
塩分	0.4g

### 料理のポイント

ミョウガとお酢でさっぱり爽やか!! つるっとのごしが良いので食欲がない日でも食べやすくおすすめです。また、酸味が強くないので酢の物が苦手な方でも美味しく食べられます。

リハビリテーション中伊豆温泉病院  
管理栄養士  
渋谷 亜湖



### 材料

(4人分)

- モロヘイヤ…………… 1袋(100g)
- 長芋…………… 100g
- ミョウガ…………… 1個
- ミニトマト…………… 6個
- すし酢…………… 大さじ3
- めんつゆ(3倍濃縮タイプ) …… 小さじ1



山口 友里

### 野菜ソムリエが教える良い食材の見分け方

モロヘイヤは、しそに似ている葉を食用とし、ぬめりが特徴的な緑黄色野菜です。ビタミンやミネラルなど栄養価がとても高く、独特の風味と甘みがあります。

選ぶ時は、茎は太すぎず、葉の緑色が濃くハリがあってやわらかいもの、葉の下のひげが新鮮なものがおすすめです。

傷みやすいため、早めに使いましょう。

JA静岡厚生連  
教育指導専任主任代理  
管理栄養士・野菜ソムリエ  
山口 友里



### 作り方

- ①モロヘイヤは葉を摘み、塩を加えた熱湯でさっと茹でる。冷水に取って水けを絞り、ざく切りにする。
- ②長芋は皮をむきサイコロ状に切る。ミョウガは粗いみじん切りにして水にさらす。ミニトマトはへたを取り、1/4に切る。
- ③ボウルにモロヘイヤ、長芋、水けを切ったミョウガ、ミニトマト、すし酢、めんつゆを加えて和える。

## JAなんすん JAふれあい市



JAふれあい市 会長 笠間 俊行さん

JAふれあい市は、裾野市の寒暖差が育む種類豊富な野菜が魅力です。品質にこだわる新鮮野菜はどれも絶品で、お惣菜からお菓子まで豊富に揃っています。

例年、6月頃から「モロヘイヤ」が店頭に並び始めます。アラビア語で「王様の野菜」という意味を持ち、クレオパトラも愛したといわれる栄養豊富な野菜です。茹でて刻むと粘り気があるため口当たりがよく、夏にピッタリ。スープやおひたし、天ぷらなどもおすすめです。

裾野市特産の「モロヘイヤ」をお買い求めに、ぜひお越しください。

### 店舗情報



住所：裾野市佐野1087-1（裾野市役所近く）  
電話：055-993-3559  
営業時間：9：00～15：00  
定休日：年中無休（年末年始を除く）

