

# ゆりの花たより

2020  
vol.52

血液がサラサラになる方法	2	第24回 栄養管理室フレッシュコラム	4
脳卒中の最新治療について	3	第38回 リハビリ元気通信	4



## 血液がサラサラになる方法

内科部長 二宮 治彦

血液がサラサラになる方法は?このご質問は、「血液ドロドロ」で血管が詰まると困るという思いからでしょうか?血管が詰まる「血栓症」が、心臓や脳に起こると致命的になりかねません。19世紀にドイツのVirchow先生が提唱した血栓の三要因を図に示します。動脈硬化で狭くなった動脈に血小板が集まると血栓の引き金となります。一度こういった血栓を発症し、血小板の働きを弱くする薬剤(低用量アスピリン)を服用されている方も多いと思います。この薬剤を「血液サラサラ」にすると説明することもあります。血液自体をサラサラにする薬剤ではありません。血液中の脂質(コレステロールや中性脂肪)が高値の患者さんでは、高脂血症治療薬の長期服用で動脈硬化の進行を予防します。血液成分自体が「ドロドロ」=「高粘度」になる状態は、血液中の細胞成分(多くは赤血球)が濃くなる状態やタンパクが増加する病気で起こりますが、比較的稀です。血液は体内でゆっくりと「凝固」する方向にあります。正常ではこれを抑える仕組み(抗凝固系)を備えているので、凝固しにくくなっています。先天的に抗凝固系に異常があると、血栓症が起りやすくなっています。また、抗凝固系に問題がなくても、血液の流れが「停滞」する場所があると、その場所(静脈や心房内)には血栓ができます。これらを予防する目的で内服する薬剤には抗凝固薬が使われます。血液サラサラにするサプリメントは?その有効性はよくわかりません。

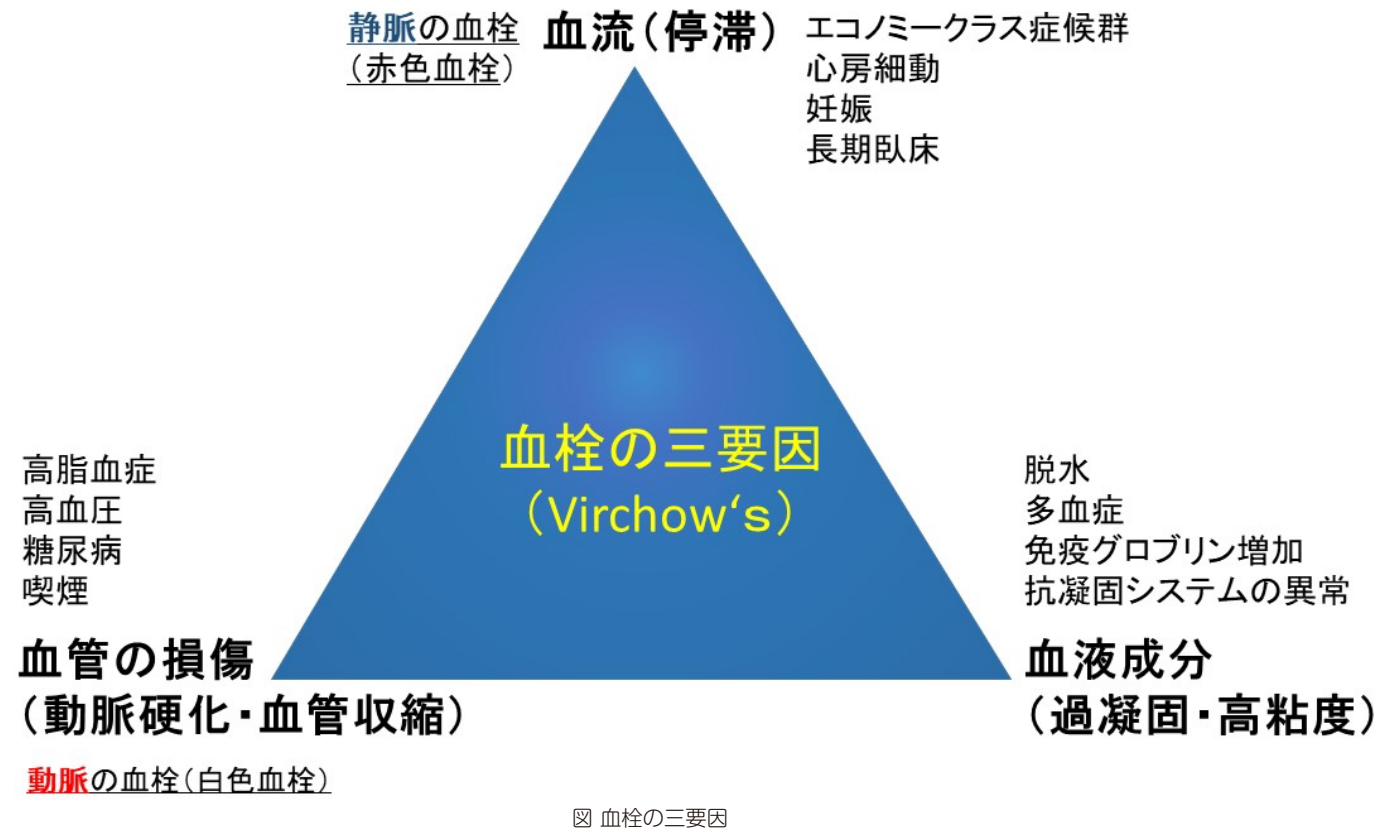


図 血栓の三要因

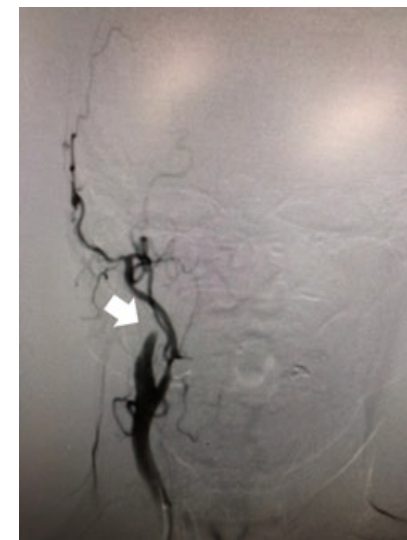
## 脳卒中の最新治療について

脳神経外科医長 高野 裕樹

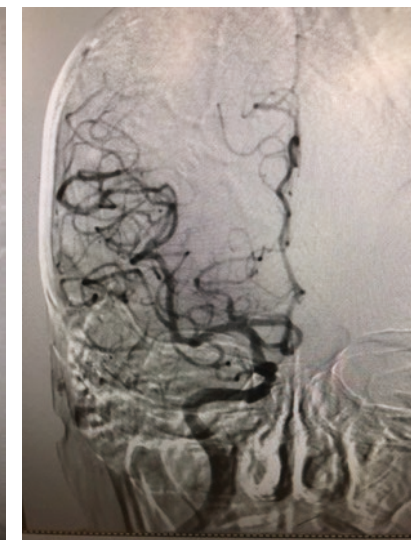
脳卒中は死亡原因の第4位に位置付けられ、突然半身不随になったり突然死を迎えたりする怖い病気です。現在は医療や介護の進歩により病状の回復が早くなり、元気に退院できる患者様も増えてきました。ただそのためには患者様や御家族、近隣の医療機関の皆様の協力が必須になります。それは、その症状を脳卒中だと認識し、早期治療が出来る病院に早く行くことです。「片側の麻痺やしびれ、呂律が回らない、意識状態が悪い、言葉が出てこない、突然の頭痛」こういったキーワードはいずれも脳卒中を示唆します。当院は2019年に茨城県に23施設ある一次脳卒中センターの一つに選定され、特に常総守谷地区においては唯一のセンターとして、24時間365日脳卒中の患者様を受け入れております。また血管内治療専門医が常駐し、後述する血栓回収術がいつでも受けられる施設となっております。

血栓回収術は近年発展してきた治療法で、主幹動脈と呼ばれる大きな血管に血栓が詰まって脳梗塞が起こった際に、その血栓をカテーテルで取り除く治療です。発症から24時間以内でまだ助けられる部分がある、という制約はありますが、t-PA療法の適応(4.5時間以内)がない方でも治療を受けることにより症状が回復し、元気に社会復帰される方もいらっしゃいます。治療しなければ亡くなることが多い重症な脳梗塞の患者様を助ける画期的な治療法として現在日本中に普及し、スタンダードな治療となりつつあります。

この地域における脳卒中で亡くなる方を一人でもなくしたい、脳卒中による後遺症を少なくしたい、という思いで日々闘っています。脳卒中を疑ったらいつでも当院へのご連絡をお待ちしております。また脳卒中の予防に関しても随時ご相談を受け付けておりますので、お気軽に脳神経外科外来へお越し下さい。



右内頸動脈の閉塞あり(白矢印)



血栓回収術で再開通を得た



ステントリトリーバーについていた血栓



最近、外食する機会が減り、コンビニを利用して職場や家で食べるが増えた方も多いのではないのでしょうか？コンビニには、簡単に食べられる食材が多く揃っていますが、その分、栄養も偏りがち。ですが、選び方と組み合わせ次第で、栄養バランスの整った食事することも可能です。

皆さん、このような組み合わせで食べていませんか？



麺類とおにぎり

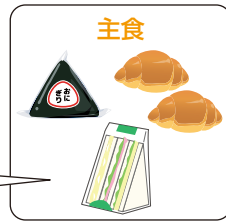


パン2個

どちらも共通していることは同じです。  
炭水化物に偏っていて、たんぱく質と野菜が全くありません。  
これでは、バランスが悪く、血糖値も急激に上がってしまいますね。

**ポイント1** 主食、主菜、野菜の3つをバランス良く組み合わせましょう。

サンドイッチは1品で主食(パン)、主菜(ハムや卵)、野菜(レタスなど)が揃っているのので、乳製品や野菜スープなどを追加するのがオススメです。



+



+



**ポイント2** 栄養成分表示を確認する。

100gあたり5kcal未満の商品はカロリーゼロ、40kcal以下の商品はカロリーオフと表示することが可能です。実際はゼロではないこともあるので注意しましょう。

栄養成分表示 食品単位当たり	
熱量	○○○kcal
たんぱく質	△△g
脂質	■ ■g
炭水化物	□ □g
食塩相当量	◆. ◆g

1食あたり、100gあたりなど表記の単位が異なるため注意して下さい。

食塩相当量ではなく、ナトリウムで表記されている場合があります。  
ナトリウム(mg)×2.54÷1000で食塩相当量(g)に換算できます。  
血圧が高い方はカロリーだけでなく、塩分量の確認も!



## 第38回 階段を使って健康増進・感染予防!!

理学療法士 深谷 大輔

私の勤務する総合リハビリテーション室は、病院の2階にあります。リハビリ室のそばには階段とエレベーターがあり、同じフロアには一部の外来診察室やICUなどもあるので、リハビリ室の近くは人の流れが比較的多い場所です。そこを行き交う一般の方や職員の姿を見ていると、ふと気がなることがあります。職員はもとより、一般の方でもしっかりと足取りで歩いていらっしゃるにもかかわらず、1階と2階の間のたった1フロア分の移動にエレベーターを使用する人が結構いるのです。

近年、ロコモティブシンドローム(ロコモ)やサルコペニア、フレイルといった疾病概念が注目されていますが、これらを総じて説明すると、筋肉量や筋力の低下により、移動機能の低下をきたしたり、転倒しやすくなったり、さらには認知機能障害やうつ状態を引き起こしたりするものです。40歳以上のなんと68%がロコモに該当するというデータがありますが、前述のような光景を見ていると、納得のいく数字だと思います。

そこで今回は、「階段のあるところでは階段を使おう」ということを提案したいと思います。デスクワークなど座っていることが中心の生活や、ましてやコロナ禍で外出の頻度が減少している昨今、日本人の足腰の機能低下は危機的状況にあると感じています。階段の昇り降りは、日常的な動作の中でも比較的大きな筋力を必要としますので、それだけでトレーニング効果があります。

また厚生労働省は、新型コロナウイルス感染拡大防止の手引きにおいて、「エレベーターでは、多くの人が密集しがちです。混み合っているときは、一本遅らせましょう。また、健康のためにも、階の上下には階段の利用に努めましょう。」と記載しています。階段を使うことは、感染予防にもなるんですね。

健康のためにも、感染予防のためにも、積極的に階段を使うようにしましょう!!ただし、バランスに不安のある方は手すりにしっかりつかまってくださいね。

第39回もお楽しみに!

