

2017年
秋号

～ 加戸病院通信 第63号 ～



ハンド イン ハンド hand in hand



医療法人弘友会
加戸病院

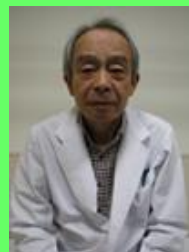
〒791-3301 愛媛県喜多郡内子町内子 771 番地 TEL: 0893-44-5500 FAX: 0893-44-3300
E-mail: koyukai@kato-hp.jp URL: http://kato-hp.jp/

失神の話

一般的に、失神を表す際に「貧血」という言葉が使われることが多いようですが、正確な表現ではありません。本来、貧血とは「血液中のヘモグロビンが減少すること」を指すものです。

「貧血で倒れた」、「脳貧血」という言葉が使われますが、このように表現されるものの中には「失神」が含まれることがあります。

失神は「脳の代謝に必要な酸素、もしくは糖が欠乏するために起こる急性、一過性の意識消失」と定義されます。簡単に言いますと「一過性の意識消失の結果、姿勢が保持できなくなるが、自然に、または完全に意識の回復がみられる」ものです。通常は意識を失ってから数秒～数分(多くは5分)以内に意識がしっかりと戻ります。



- ・老人保健施設フレンド施設長
- ・加戸病院脳神経外科 非常勤医師

ししど とよふみ
矢野 豊史

失神は、脳全体の一過性低還流、即ち、脳全体の血流量が一過性に低下することで起こります。血流の低下が強くない場合は「前失神」と呼ばれ、意識があっても「ふらふらする」、「目の前が一瞬真っ暗になる」等の症状となります。意識消失はおおよそ数分以内に治まりますが、意識を失うことで立位が保てず転倒し、筋肉が弛緩しているため手を突けず、顔面や頭部に外傷を受ける場合が多くみられます。

我が国では、1000人の人口あたり1年間に約6人が失神を発症すると報告されています。一般内科、循環器内科、神経内科、脳神経外科、心療内科などで診療される場合がありますが、専門は循環器内科です。

失神の原因は多岐にわたり、診断には多種の

検査を要するものの、原因を特定できない場合も多くあります。

失神を原因別に見ると、①反射性失神 ②起立性低血圧 ③心原性失神（主に不整脈に起因し、突然死を来す可能性がある） ④その他に分けられます。

①反射性（神経調節性）失神：自律神経反射が関係していて、血管迷走神経反射、頸動脈洞症候群等です。血管迷走神経反射では、失神する前に動悸がしたり、吐き気がしたり、目の前が真っ暗になったりし、長時間の立ちっぱなし、痛み、ストレス、排便や排尿・咳などが誘因となります。頸動脈洞症候群は、中高年の方に多く、ネクタイを締めたり首を回したりすることが誘因となることが多いようです。

②起立性低血圧：立ちあがったことで、腹部周辺の血液が一気に足の方に流れることにより、血圧が過度に低下してしまうことで起こります。高血圧の薬の服用や、アルコールを摂取することなどで血圧が下がりやすい状態にある方が多いようです。脱水に気をつけましょう。

③心原性（心血管性）失神：心臓に病気がある場合に起こる失神です。不整脈（脈が遅すぎる時も速すぎる時も）、狭心症、心弁膜症などの病気が原因となります。

④その他：様々な病気で起こりますが、いわゆる脳卒中（脳出血、脳梗塞）によるものは少ないといわれます。てんかん、ヒステリー、等を鑑別する必要があります。

多くの方が、自律神経の一時的な障害による

反射性失神など、その後の寿命に影響がない危険性の低い失神とされています。しかし心原性失神の場合は、その後の寿命の心臓病の発症と関係する危険性が高い失神のため、早期の診断と治療が必要となります。また、危険性の低い失神であっても「失神を繰り返す」、「失神時に怪我をする」、「失神の経験が一度だけでも、不安のため支障がある」、方々に対しても診断・治療が必要となるでしょう。

失神は一時的な症状で、回復期には症状がないこと、失神の原因疾患が多岐にわたるため原因疾患を見つけることが難しく様々な検査が予定されます。

検査としては、病歴（胸痛、腹部症状・吐き気、冷汗等の有無）、身体所見、起立時の血圧測定、心電図、胸部レントゲン撮影等があります。治療法も原因疾患によって異なるため、一般的な検査によって疑われた原因に応じて、ホルター心電図等の長時間心電図、運動負荷心電図、心臓超音波検査、ヘッドアップチルト試験等が行われます。

しかし、「さまざまな検査を行っても、原因疾患の特定にたどり着けない」ことも多くあります。脳卒中（出血や梗塞）のように画像検査で明らかになる器質的病態とは異なり、一過性の機能的異常を呈する失神では画像検査では明らかにできません。

失神で上記のような自覚症状がある方は速やかな受診をお勧めします。



栄養だより

フレンド 管理栄養士 松本彩果



食欲の秋

秋の旬の食材がおいしい季節がやってきました。この時期になると“新米”の文字が目に入るようになってきます。新米ならではのふっくら美味しい甘みのある白いご飯は、この時期だけの特別感があっていいですね。新米とは今年生産され、年末までに精米され包装されたものを言うそうです。新米と古米は栄養価に違いはほとんどありません。栽培してから時間が経っていない新米は水分量が多いため、柔らかさや粘りの強さ、炊き上がりの白さ、冷めても変わらない甘みなどが特徴です。それに対して古米は水分量が少ないため寿司酢の浸透が良く、寿司飯には古米のほうが好まれて使われる事が多いようです。



ごはんの栄養

玄米や発芽玄米の栄養が豊富であることはすっかり有名になりました。しかしその一方で皆さんが普段食べている白米にはほとんど栄養がないと思いませんか？白米には豊富な栄養素が含まれています。

栄養成分	ご飯 1 杯 (150g)	主な働き
エネルギー	252kcal	
タンパク質	3.8g	血や肉、細胞など体の基本を作る
脂質	0.5g	体の細胞を作る、効率的なエネルギー源
炭水化物	55.7g	活動の源
ビタミン B1	0.03mg	体の調子を整え、疲れた体を元気に
ビタミン B2	0.02mg	体の調子を整え、美肌を作る
カルシウム	5mg	丈夫な歯や骨を作る
鉄分	0.2mg	体のすみずみまで酵素を運ぶ
マグネシウム	11mg	骨や歯の発育、強化を促進
亜鉛	0.9mg	様々な酵素を活性化・皮膚再生の補助
食物繊維	0.5g	おなかの調子を整え、便秘を予防



お米の上手な炊き方 ～3つのポイント～

- ◆洗米…たっぷりの水を4～5回替えてサッと洗えば十分です。水が完全に透明になるまで洗うとお米のうまみまで水に溶けていってしまうので要注意。
- ◆吸水…夏は30分、冬は2時間程度お米を水に浸けたままにしておき、しっかり水を吸わせるようにしましょう。この一手間をかけることで炊き上がりのふっくら加減に大きな差が出ます。洗ってすぐ炊きたい場合は水ではなくぬるま湯に米を浸して炊いてください。
- ◆蒸らし…炊飯が終わったらすぐに蓋を開けずに10～15分程度蒸らし、その後しゃもじで釜の底から返すようにご飯をさっくりと混ぜます。

更においしく炊ける裏ワザ♪

- ・もち米をひとつかみ加える
- ・酒を少量加える
- ・みりんを少量加える
- ・はちみつを少量加える
- ・にがりを加える
- ・サラダオイルを数滴加える



(まつもと あやか)

第15回 健康セミナー

テーマ：「元気高齢者を育む 医療・介護 そして地域」

講師：^{ひつもと}櫃本 ^{しんいち}真聿先生（四国医療産業研究所 所長）

日時：平成29年10月28日（土）
午後1：30～3：00

場所：加戸病院 2階研修室

**入場
無料**



外来担当医のお知らせ

（平成29年10月1日～）

- ※ 手術などのため、変更になる場合があります。
- ※ 火曜日の午前は、城戸美穂医師（女医）による子宮がん検診を実施しております（予約制）。
- ※ 今年から整形外科・脊椎外科の鴨川医師の診察月が3カ月に1回に変更になりました。診察予定月は3月、6月、9月、12月となります。完全予約制となっておりますので、事前にお問い合わせください。TEL 0893-44-5500

		月	火	水	木	金	土
内科	午前	平澤 仙波（1回/月）		平澤	平澤	平澤/行本	平澤/東 淡野（3回/月）
	午後	平澤 （予約のみ）		平澤 （予約のみ）	平澤 （予約のみ）	行本 平澤（予約のみ）	
外科	午前	下田	加戸	下田	加戸	小川 下田（予約のみ）	加戸
	午後	下田 16:30～17:00	下田	加戸	下田	小川	
整形外科	午前	城戸 鴨川（第1月曜） 完全予約制	城戸	城戸	柴田	城戸	柴田 （11:30まで）
	午後	城戸 16:00～			柴田 （15時まで）		
脳神経 外科	午前		穴戸 9:30～			穴戸 9:30～	