

# 陽光

YOKO

Vol.06

2015 新年号

TAKE FREE

季刊 年4回

(4月・7月・10月・1月 発行)

## 特集

### 「脳出血の予防と治療」

～ご存知ですか？日常生活の予防ポイント～

公益財団法人老年病研究所附属病院 診療部長(脳神経外科)

高 玉 真



JISQ9001:2008 (ISO9001:2008)

SY社会福祉法人陽光会  
Social Welfare Corporation Yokokai

- 新年のご挨拶
- 各事業所トピックス
- 健康コラム
- 栄養レシピ
- 投稿コーナー



# 新年の

## ご挨拶



新年明けましておめでとうございます。  
平素より、弊会の運営につきまして多大なるご支援ご協力を賜り心より御礼申し上げます。

皆様方におかれましては新春をお健やかに迎えのこととお慶び申し上げます。

さて、本年は終戦から70年が経ち、我が国では、終戦の年から1950年までにお生まれになった「ベビーブーム世代」の方々が前期高齢者（65歳～74歳）に到達し高齢者人口が約3,500万人となり、総人口に占める割合も約30%にまで増加すると推計されています。

その一方で、労働力となる15歳から64歳の「生産年齢人口」は、昨今の少子化傾向もあり、1990年代をピークに減少の一途を辿っております。現在では8,000万人を割り込んで総人口に占める割合も約60%に減少しています。

また、日本の総人口も減少を続けており2050年には1億人を割り込むと見通されています。

このため、世界でも類を見ない超高齢社会に突入した我が国の将来においては、増え続ける高齢者の方々に、いつまでもお元気に社会のために役立つ仕事をしていただけるよう

な取り組みを行っていくことが大切になってくるのではないのでしょうか。

高齢化の進展による生産年齢人口の減少、社会保障費や介護負担の増大などの諸問題を解決するためにも、ご高齢になっても住み慣れた土地でお元気に働き続けることができ、受け皿を整備し、社会全体で高齢者の方々の活かし生活を支えていく仕組みを構築する必要がありますと考えております。

そのためには、先立つものとしてお体が健康でなければなりません。

弊グループでは、かねてより「健康寿命づくり」を理念に掲げ、皆様がいままでお元気で生き活きたした生活を送れるよう医療と福祉双方からのサポートを行って参りました。

本年は、私自身も先頭に立ち、職員一同が一つ一つのサービスに最善を尽くして、より一層地域社会への貢献を果たせるよう研鑽を重ねて参る所存です。

皆様方には、本年も尚一層のご指導ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

末筆になりますが、本年が皆様にとって穏やかで良い年となりますよう心から祈念し新年の御挨拶とさせていただきます。

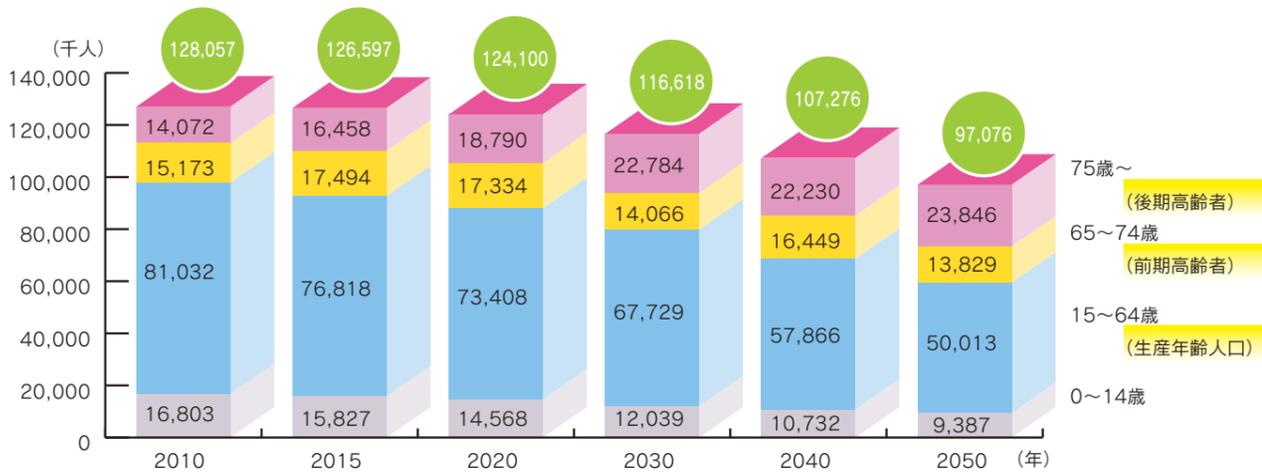
社会福祉法人陽光会

理事長 高玉 真光

### 元旦の風景



理事長・施設長による毎年恒例の「元旦お屠蘇配り」天候にも恵まれ入居者の皆様とともに晴れやかな新年を迎えました。



出典：国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口(平成24年1月推計)」

# 脳出血の予防と治療

特集

高玉 真  
Takatama Shin

公益財団法人老年病研究所附属病院 診療部長(脳神経外科)  
日本脳神経外科学会専門医  
日本脳神経血管内治療学会専門医  
日本血管内視鏡学会専門医  
認知症サポート医

ご存知ですか?日常生活の予防ポイント

## 脳出血の予防ポイント

図3

現在、国内では1年間で約30万人が脳卒中(脳出血や脳梗塞などの脳血管障害の総称)を発症しており、死亡原因ではガン・心疾患に次いで第3位となっています。

日々の生活で次のことを心掛け生活習慣を改善し、脳出血を予防しましょう。

### ①血圧を下げる(140/90mmHg未満)

血圧が高い人ほど脳出血の発症リスクが高まる傾向にあります。血圧を下げる治療を受けると脳卒中発症の危険度が約40%低下すると言われています。定期的にご家庭で血圧を測定し高血圧であれば病院で治療を受けましょう。

### ②緑黄色野菜や果物を毎日適量とり塩分や動物性脂質を控える

野菜や果物にはカリウム・カルシウム・マグネシウムなどが多く含まれておりこれらは血圧を低下させる効果があります。また、高血圧の原因となる塩分を1日6g以下に抑え、肉より魚中心の食生活を心掛けましょう。

### ③食べ過ぎに注意

ご自身の適正体重を把握し、近づけるように食量を調整しましょう。  
■ 適正体重=身長(m)×身長(m)×22  
※身長170cmの場合:1.7m×1.7m×22=63.58kg

### ④過剰な飲酒を避ける

飲酒は、一時的には血行を良くする効果があります。しかし、長期間にわたる過剰な飲酒は血圧を上昇させてしまい肝臓に負担をかけます。

肝臓は血液を止める因子を作る大切な場所なので、肝機能障害を持っていると出血が止まらずに重症化することもあります。ビールなら中瓶1本・日本酒なら1合程度に留めましょう。

### ⑤適度な運動を行う

運動は動脈硬化の予防にもなりますので、ご家庭での階段掃除や雑巾がけでもよいので体を動かす習慣をつけ、毎日の運動を心掛けましょう。散歩や軽いジョギングは認知症の予防にもなるのでお薦めです。

### 治療のあとの後遺障害

治療により出血はきれいに除去されたとしても、一度壊れた神経は繋がりません。その壊れた神経の症状は後遺症として残ってしまいます。脳卒中を起こすと、ほぼ完全によくなる人は20%・何とか自立できるまでに回復する人は40%にすぎないといわれています。

また、寝たきりの要介護状態になってしまう原因の約40%は脳卒中の後遺症によるものです。医療の進歩により死亡率は年々減少しているものの、後遺症が残る介護を必要とする人は増えているのが現状です。このため、脳出血を起ささないよう日々の生活で予防を心掛けることがとても大切です。(図3)

### 早期受診

脳出血はほとんど予兆がなく、突然発症してしまいう病気です。(図4)のような症状がみられた場合には早急に専門の医療機関で診察を受けましょう。(公財)老年病研究所附属病院では専門の脳神経外科外来のほか、脳検診・脳ドック



も行っておりますのでお気軽にご利用下さい。日々の予防や早期診療を心掛け、いつまでも元気で健やかな生活を送りましょう。

図4

- ひどい頭痛がする
- 体の半身が動かみにくい
- 体の感覚がおかしい
- ろれつが回らない
- 言葉が思い出せない
- 視野が狭くなった etc...



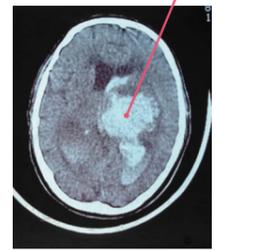
### 脳出血の要因

脳出血には偏った食事や運動不足・過度の飲酒・喫煙といった生活習慣にかかわる欧米よりもアジアの人に多い病気でもあります。

図1



(公財)老年病研究所附属病院 設置CT (東芝メディカル社 Multi Slice CT Aquilion 16)



CTで頭部を水平に輪切りにした画像

### 発見するには?

脳出血は血管が破れて発症するため、脳出血を防ぐには生活習慣の改善が不可欠です。

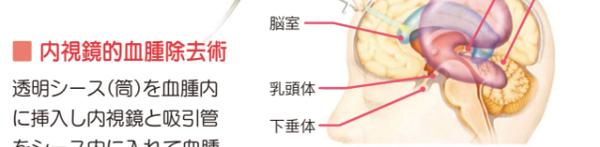
### 脳出血とは?

脳の血管が切れて出血を起し、脳細胞を壊してしまったり、出血により脳が圧迫され意識が悪くなるのが脳出血の代表的な症状です。欧米よりもアジアの人に多い病気でもあります。

様々な要因がありますが「高血圧・糖尿病・脂質異常症」が大危険因子といわれています。これらは遺伝が引き金になっていることもありませんが一般的には食事や運動などの生活習慣がより大きく影響しています。

私たちが想像したくない自分の老後、それは「寝たきりの自分」ではないでしょうか。健康な体で多くの人と快活に交わり若々しく笑顔で過ごす。そんな理想的な老後の姿を実現したいものですね。その理想に立ち届かぬものひとつに「脳卒中の後遺症」があります。「脳卒中」とは、脳の血管障害により脳の組織がダメージを受け様々な症状を引き起こす病気の総称です。代表的なものとして「脳出血」「くも膜下出血」「脳梗塞」があります。今回は、そのなかでも前兆がなく突然起こりやすい「脳出血」についてお話しします。

図2



### ■ 内視鏡的血腫除去術

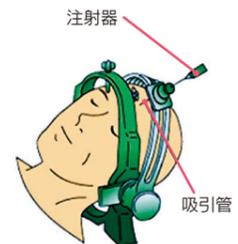
透明シース(筒)を血腫内に挿入し内視鏡と吸引管をシース内に入れて血腫を吸引する。

### ■ 定位的血腫除去術

- ①頭部に金属製のフレームを固定する。
- ②目標部位にむけて専用アームを取り付け穿刺管を挿入する。
- ③注射器で陰圧をかけ血腫を吸引する。



硬性内視鏡と透明シース



高血圧・糖尿病・動脈硬化などの疾患が原因となり、手足の麻痺やしびれなどの前触れがなく発症することも珍しくありません。こうした疾患を前兆としてとらえて日々の予防に努めましょう。また、現在ではCT検査(コンピュータ断層撮影)による早期診断も可能になっていきますので「何かおかしい」と感じたなら、早目に病院で検査を受けることが大切です。当院でも高精度CTやMRIなどの検査機器を充実させて早期発見に努めています。(図1)

### 治療方法

出血部位に関係なく、小さな出血(10ミリリットル未満)の場合には、2〜3週間ですらに吸収されるため手術をせずに経過を見守ります。出血が多く正常脳への圧迫が高度であったり意識が悪い場合には手術を考慮します。手術では、以前は大きく頭を開けて出血を除去していましたが、この方法では正常な脳も壊してしまう危険性があるため、現在では頭蓋骨に穴を開けて血を抜く方法が一般的に用いられています。(図2)

## (公財)老年病研究所附属病院

〒371-0847 群馬県前橋市大友町3-26-8 ☎ 027-253-3311

### ■ 脳神経外科 外来診療表

診察時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 8:30~11:30	○	○	○	○	○	○	×
午後 1:30~4:00	×	○ (15:00まで)	○ (15:00まで)	○	○	×	×

※第2・第4土曜、毎週日曜休診

■ 脳検診・脳ドックお問い合わせ先: ドックセンター ☎ 027-253-5174

通所介護事業所  
**デイサービスセンター元総社**  
 行事紹介



今年のクリスマス会は利用者様と一緒にプリンアラモードを作りました。テーブルごとに協力しながら、思い思いにフルーツや生クリームをプリンにトッピング!! 皆様それぞれのお好みでオリジナルプリンアラモードが完成!! 「自分で作ったおやつは美味しいね」と喜んでお召し上がりいただきました。



最後にはサンタクロースから利用者様全員にクリスマスプレゼントを贈呈!! 職員が心を込めて選んだあたたかい靴下などのプレゼントに利用者様も満面の笑み。やさしい雰囲気の中包まれたとても楽しいクリスマス会となりました。



訪問介護事業所  
**ホームヘルパーステーション元総社**



全体研修会 12/17



皆様により良いサービスを提供するために毎月実施している職員研修会!! 今月は「排泄・尿失禁の介護」についての研修です。当事業所の手順書や教則本を参考にオムツ交換の実習を行いました。利用者様一人一人を思い出しながらその方に合った最善の交換方法を全職員で話し合いました。この実習で学んだ利用者様に安心していただけるオムツ交換を実施しより良いサービスを提供して参ります。

- ◇習得事項
- \*羞恥心に配慮し素早く交換する。
  - 技術面だけでなく麻痺や痛みを理解し失敗時の対応に気を配る。
  - \*オムツをすることで尿意がなくなったり鬱や認知症になってしまう場合もあるため可能な限りオムツを使わない排泄を考える。
- ◇研修後の感想
- \*羞恥心を理解したうえで、利用者様との信頼関係を大事にして行うことが大切だと改めて感じました。
  - \*利用者様の麻痺や症状・体調・体型などにより方法が異なるのでその方に合った最適な交換を考えて行いたいと思います。

実際のサービスに活かして参ります!

軽費老人ホーム  
**ケアハウス元総社**  
 行事紹介



一年を締めくくる年末の風物詩「餅つき大会」が今年も開催されました。入居者様からの大きな声援に合わせて「ベッタン!ベッタン!」と力強くお餅をつきます!! 勇ましく杵を振り上げる入居者様もいらっしやり大盛り上がり!! 入居者様と一緒についたお餅はとても柔らかく最高の仕上がりです。



餅つき大会 12/11



つきたてのお餅を一つ一つ丁寧に丸め「あんこ」を包んで完成!! 入居者様と協力して作ったお餅は格別の味わいです。多くの入居者様に参加していただきとても楽しい時間を過ごすことができました。また来年も楽しい餅つき大会にしましょうね!!



クリスマス会 12/19

今年も年末恒例行事のクリスマス会が開催されました。入居者様に少しでも喜んでいただけるよう今回は職員余興で「二人羽織」にイザ挑戦!! 入居者様の掛け声ののってがんばりましたが、うまく口に入らなかったり職員の顔にケーキがついてしまうと大きな拍手や歓声が上がりととても盛り上がりました。



クリスマス会最後のお楽しみはハズレなしの大抽選会です。見事1等を引き当てた入居者様には電気ケトルが当たりました!! 大変喜ばれていらっしゃいました。

特別養護老人ホーム



# サンライフ問屋町

行事紹介



介護付有料老人ホーム



# サンヒルズ総社

行事紹介



今年も皆様が  
楽しみにされていた「クリスマス会」が  
盛大に開催されました。

お正月の風物詩  
どんど焼き

1/12

新春の澄みわたる晴れやかな朝。  
前橋問屋町自治会の皆様が毎年行っている地域の  
恒例行事「どんど焼き」に入居者の方々と参加させて  
いただきました。

「どんど焼き」は家々から正月の松飾や注連縄など  
を持ち寄って焼くという日本の伝統文化!!  
やはり群馬はご当地のためダルマがたくさん  
奉納されておりとても鮮やかです。

火が付かけられるとあっという間に燃え広がり  
竹の爆ぜる音が「バーン!!」と鳴り響きます。  
ちなみにこの音は災いを退けると言い伝えられて  
いるそうです。  
それも納得の小気味いい音でした!

ひとつおりの焼き上がったあとは残り火で団子を焼き上げて  
皆でいただきました。  
これを食べるとその1年間健康に無病息災でいられるという  
ありがたいお団子です!!  
その他にも地域の方が作ってくださった美味しい甘酒や  
お汁粉・豚汁を頂いて身も心もホッカリと温まりました。

地域の皆様方には楽しませていただき  
本当にありがとうございました♪

インタビュー

前橋問屋町自治会長  
設楽 正治 様



問屋町のどんど焼きは今から25年程前から行われています。  
1年の無病息災と五穀豊穡を祈って行われているものです。  
正月の松飾や注連縄を燃やすのもお正月の神様に煙にのって  
天に帰っていただくという習わしがあります。  
こういった行事は、入居者の方々に生活感を味わっていただき良い  
気分転換になると思いますので、これからも是非ご参加下さいね。

クリスマス会

12/24



今年も入居者様全員にクリスマスプレゼントを贈呈!!  
心を込めて「小物入れ」を送らせていただきました。

毎年恒例の職員による余興は…  
仮装ダンスと二人羽織です。  
いつもと違う雰囲気職員を前に入居者様も  
大笑いで楽しんでいらっしゃいました。



職員の余興にもプレゼントにもすごく喜んでいただき、  
入居者様のたくさんの笑顔や笑い声に包み込まれて  
会場は大盛り上がり!!  
また来年も一緒に楽しみましょうね!





- 材料 (1人分)
- 精白米..... 55g
  - 大根..... 10g
  - 生椎茸..... 5g
  - 小松菜..... 10g
  - 人参..... 10g
  - かぶ..... 10g
  - せり..... 3g
  - みつば..... 3g
  - 食塩..... 0.8g
  - だし汁..... 180g



- ①椎茸・大根・人参を鍋で煮る。
- ②せり・小松菜・みつばを下茹でしてやわらかくしておく。
- ③①をだし汁・塩で少し濃いめに味付する。
- ④③を再度沸かし火を止めて②を入れる。
- ⑤粥を器に入れ④を上から盛り付けて菜箸等で少し混ぜて完成!!

日本では昔から、人日の節句(1月7日)に7種の野菜が入った「七草粥」を食べると「邪気が払われ万病を除く」と言い伝えられてきました。

現代に至るまで日本の美しい食文化として連綿と受け継がれています。

当会でも、利用者様のご長寿と健康を祈念して、1月7日の昼食に、栄養バランスに配慮してアレンジした「七草粥」が振舞われました。

お正月はおいしい食事に囲まれてついつい食べ過ぎてしまい胃腸が弱りがちです。

「七草粥」は、お正月のご馳走に疲れた胃腸をいたわるのに丁度よく、青菜の不足しがちな冬場にビタミンを補給する効果もありますので、1月7日は過ぎましたが、皆様のご家庭でもぜひ一度ご賞味下さい。

図1 インフルエンザと風邪の症状の違い

(一般例)	インフルエンザ	風邪
体温	38℃以上の高熱	38℃未満の発熱
初期症状	悪寒・だるさ・頭痛・関節痛・筋肉痛	咳・くしゃみ・鼻水のどの痛み・痰

インフルエンザかどうかの判別は、病院へ行けば診断キット(迅速診断法)により15分～30分程でわかります。急に高熱がでて、だるさや頭痛・関節痛などがみられたら早めに受診しましょう!!

図2 正しい手洗いの方法



**流行のピーク**  
毎年12月～2月にかけての厳冬期はインフルエンザが流行しやすい季節です。県内では、今年も既に流行が始まり感染拡大のピークを迎えつつありますので注意が必要です。

**合併症にも要注意!!**  
インフルエンザの場合には合併症にも要注意です。とくに気を付けたいたのは肺炎で、インフルエンザによる死亡の最大の原因となっています。高熱がなかなか引かず、呼吸困難などの症状がみられたら肺炎や気管支炎を起こしている可能性があります。過去にインフルエンザが大流行した際には1000人以上の人が亡くなったこともありませんが、そのほとんどは65歳以上の高齢者です。

**ワクチンの予防効果**  
インフルエンザを予防するには「ワクチン接種」が最も効果的です。ワクチンの効果については、インフルエンザの発症率が約20%程度に低減されることわかっています。とくに高齢者の場合には、ワクチン接種により重症化や合併症が抑えられ、死亡率が約80%も減少するとされていますので、早めの接種を心掛けましょう。

**セルフ予防対策**  
自分でできる予防法は、インフルエンザも風邪も基本は同じで「ウイルスを寄せ付けな

**①マスクの着用**  
マスクをしてもあまり効果がないと思われている方もいらっしゃるかもしれませんが、確かに普通のマスクでウイルスをシャットアウトすることはできません。でも、マスクをすることでのどや鼻の粘膜を冷えや乾燥から守り、ウイルスが繁殖しにくくすることができま

**②湿度を上げる**  
ウイルスの繁殖を抑えるため、加湿器などで部屋の湿度を上げることも効果的です。加湿機がない場合には、濡れタオルを吊るしたり、花瓶に生花を生けたり、鉢植えの観葉植物を置いておくだけでも湿度を上げるのに役立ちます。

**③手洗とうがい**  
外出から帰ったときの手洗いとうがいは感染予防の基本ですのでしっかりと行いましょう。とくに手洗いについては、自分では洗ったつもりでも洗い残しがよくあります。手についたウイルスから感染することも多いので細かくきちんと洗いまししょう。(図2)

## 投稿コーナー

ink

今回はケアハウスの吉田様より、ご趣味で作成されている手芸細工をお寄せ頂きました。

吉田様は、小さい頃から手芸が好きで女学校卒業後に手芸の専門学校へ進学され、卒業後はご自宅で編み物を教えていたとのこと。

職員も驚くほど繊細につくりこまれた素晴らしい作品の数々は、若かりし頃から培われたプロ顔負けの技術のおかげですね!! 職員一同納得です。

心優しい吉田様は、お創りになった作品を通われている当会デイサービスのご友人達にプレゼントされているとのこと。

頂いたご友人の方はとても喜んで次を心待ちにしているそうです。

また、全ての作品は残しておいた古い布切れを集めて創られたそうです。

物を大切にされるお気持ちや職員も見習いますね!!

今度は職員も教えて貰いに伺いますのでよろしくお願いします。

「手芸細工」

よしだ たえこ 吉田 妙子 様(87歳)

軽費老人ホーム ケアハウス元総社 在住

《ミニチュア着物》

《手毬》

《クッション》

## 関連施設 Institution

### ■ 社会福祉法人 陽光会

TEL : 027-256-7788 (代) FAX : 027-256-7755 (代)  
〒371-0855 群馬県前橋市問屋町1-5-4

■ 軽費老人ホーム ケアハウス元総社 TEL : 027-256-7782 FAX : 027-256-7789 〒371-0846 群馬県前橋市元総社町2-1-7

■ 介護付有料老人ホーム サンヒルズ総社 TEL : 027-280-5533 FAX : 027-280-5532 〒371-0852 群馬県前橋市総社町総社2724-1

■ 特別養護老人ホーム サンライフ問屋町 TEL : 027-253-4165 FAX : 027-253-4166 〒371-0855 群馬県前橋市問屋町1-5-4

■ 通所介護事業所 デイサービスセンター元総社 TEL : 027-256-7780 FAX : 027-256-7783 〒371-0855 群馬県前橋市問屋町1-5-4

■ 訪問介護事業所 ホームヘルパーステーション元総社 TEL : 027-256-7781 FAX : 027-256-7783

### ■ 公益財団法人 老年病研究所附属病院

TEL : 027-253-3311 (代) FAX : 027-252-7575 (代)  
〒371-0847 群馬県前橋市大友町3-26-8

■ 地域医療福祉連携室 TEL : 027-253-4108 FAX : 027-253-4135 〒371-0847 群馬県前橋市大友町3-26-8

■ 認知症疾患医療センター TEL : 027-252-7811 FAX : 027-253-4135 〒371-0847 群馬県前橋市大友町3-26-8

■ 群馬老人保健センター 陽光苑 TEL : 027-253-3310 FAX : 027-254-3302

■ グループホームひまわり TEL : 027-253-3322 FAX : 027-254-3836 〒371-0847 群馬県前橋市大友町3-22-9

■ 前橋市地域包括支援センター 西部 TEL : 027-255-3100 FAX : 027-254-3836

■ 居宅介護支援事業所 ケアプランセンター老研 TEL : 027-253-3398 FAX : 027-254-3836

■ 訪問看護ステーション ひまわり TEL : 027-252-3305 FAX : 027-253-8222 〒371-0846 群馬県前橋市元総社町2-1-9

■ 老年病研究所附属 高玉診療所 TEL : 027-223-1414 FAX : 027-225-0223 〒371-0023 群馬県前橋市本町1-17-4



軽費老人ホーム ケアハウス元総社



介護付有料老人ホーム サンヒルズ総社



特別養護老人ホーム サンライフ問屋町



(公財) 老年病研究所グループ全景



ご意見・ご感想おまちしております!

## 社会福祉法人 陽光会

〒371-0855 群馬県前橋市問屋町 1-5-4

027-256-7788 (大代表)

FAX 027-256-7755

✉ yokokai@at.wakwak.com

www http://www.yokokai.or.jp