

## つなぐ

さいちゅう  
レター2022年  
5・6号  
vol.27脳神経内科  
日本神経学会 神経内科専門医

大木 宏一

知って備える「脳卒中」その2  
リハビリで早期回復、セルフチェックで予防

脳卒中は、発症早期からのリハビリテーションが重要であり、また予防（発症させないこと）が可能な病気の一つです。そこで今回はリハビリや日常における脳卒中の予防についてご紹介します。



詳しくはこちら



## ■脳卒中はリハビリテーションが大切

脳卒中は命に別状がなくても、機能障害（麻痺や失語症等）により社会復帰が困難になることも多い病気ですが、発症早期からリハビリテーション（リハビリ）を開始し、継続することで機能障害のより良い回復が期待できます。発症直後の急性期治療や再発予防のための治療として薬やカテーテルによる治療を行います。それと同じくらい重要なのがリハビリです。麻痺、言葉が話せなくなる構音障害や失語症の改善にも効果的で、できる限り早期から開始することが望ましいです。入院中のリハビリで生活に支障がない程度に回復すればご自宅に帰っていただけますが、もう少し時間が必要な場合は回復期リハビリテーション病院に転院し、最長6カ月間のリハビリを行います。また機能障害が残存しても、社会的サポートを受けることで自宅退院や仕事復帰が可能な場合もあります。また、自宅に戻ってから筋力が落ちてしまうことを防ぐため維持期（生活期）リハビリを続ける必要があります。リハビリですべてが良くなるわけではありませんが、重症だった人が見違えるように回復することもあるのでぜひ前向きに取り組んでいただきたいと思います。

## ■脳卒中にならないための予防法

まずは健康診断を受けていただき、血圧が高ければ食事療

法や薬物療法で血圧を下げるのが大切です。もちろん禁煙をしていただくことも大切ですし、糖尿病や脂質異常症（悪玉コレステロールが高い）などの基礎疾患のある人は、主治医の指示に従いしっかりと管理しましょう。脳卒中は頭の病気の中でも予防できる数少ない病気です。そう考えていただき、ぜひ日々の健康管理のモチベーションを高めて、予防に努めていただければと思います。それでも、体の半分の感覚がなくなる、ろれつが回らないといった典型的な症状や、物が二重に見える、片目が突然真っ暗になるなどの症状が起きたときは、脳卒中を疑い迷わず救急車を呼んでください。

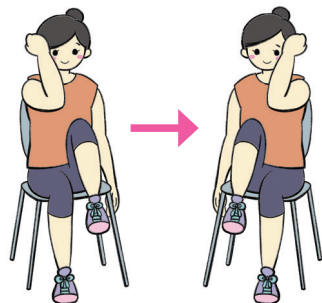
## ■セルフチェックを習慣づけよう

脳卒中の大きな要因となる血圧ですが、白衣高血圧という言葉があるように、病院では緊張して通常よりも高い数値になってしまうことがあります。そこで毎朝、自宅で血圧を測りご自身の健康状態を確認することをお勧めします。特に早朝の高血圧はより注意が必要なので、その場合はかかりつけの先生にご相談ください。脳卒中は命に別状がなくても、機能障害が残ってしまうことでかえって家族やご本人にとってつらい状態になることもあります。病気によって人生に制限がかかってしまわないように、ぜひ健康診断やセルフチェックを習慣づけていただきたいと思います。

## 健康づくりの豆知識

### ～体幹を支える腹筋群を鍛えよう!～ 「ニートゥーエルボー」運動

- ◎椅子に座ったら、背もたれにもたれず、背筋を伸ばしましょう
- ◎膝と反対側の肘を交差させてつけます



10回×3セットが目安  
※腰が痛くなる人は無理を  
しないでください

理学療法士  
小幡加奈さん



## ご寄付のお知らせ

「なでしこ基金」へのご寄付  
ありがとうございました。  
心よりお礼申し上げます。

2022年2月～3月

100万円 … 佐藤 格 様

10万円 … 笠原 浩子 様  
匿名(2名)

41,432円 … 募金箱

## TOPICS

### 新たな「病院のカタチ」を創る 済生会中央病院にユニクロがオープンしました!

2022年3月16日、全国で医療施設初出店となるユニクロが院内にオープンしました。今後はユニクロとの協力を通して、治療や介護を受ける人に向けた新たな「Life Wear」を発信していく予定です。「ユニクロ 済生会中央病院店」は、本院が取り組む「新しい病院のカタチ」の一つでもあります。今後は地域社会と病院の間に人の流れを生み出し、健康な人も集う「新しい病院のカタチ」をデザインします。

【営業時間】8:30～20:00

※当面の間時間短縮営業(8:30～18:00)

【TEL】03-6453-7126



▲新しい店  
舗情報



▲ニュース  
リリース

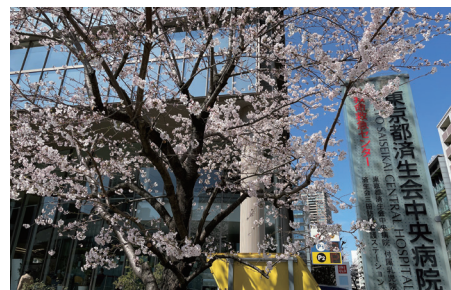


## SAISEIKAI NEWS

### 今年度も新入職員が入職しました!

2022年度新入職員169名の入職式が、4月1日から4月2日にかけて開催されました。式の中で院長からは「今日から本院の職員として自覚を持ち、医療に対しては誠実に、人に対しては誠意をもって対応してほしい。また、初心を忘れず、しっかりと人間形成に取り組んでほしい」との訓示がありました。新入職員は緊張した面持ちで、医療人として新たな一歩を踏み出しました。

新年度を迎え、新たな気持ちで職員一同、皆さまに安心してご利用いただける病院づくりに努めていきます。



発行:海老原 全 編集:広報委員会

〒108-0073 東京都港区三田1-4-17  
TEL:03-3451-8211 FAX:03-3457-7949



YouTube



facebook



社会福祉法人 済生会支部 東京都済生会  
東京都済生会中央病院

