

あおぞら

石心会グループ神奈川地区広報誌



こんなときは
早めに病院に行きましょう(4)
脳卒中(脳血管疾患)
第1回 脳梗塞

川崎幸病院/さいわい鶴見病院/川崎幸クリニック/第二川崎幸クリニック/川崎クリニック/さいわい鹿島田クリニック/新緑脳神経外科/アルファメディック・クリニック/川崎健診クリニック/石心会グループ在宅事業部
発行責任者: 石井映禮 編集長: 倉重成忠 〒212-0014 川崎市幸区大宮町23-5 コーラルビル 電話: 044-511-2266(代) http://www.sekishinkai.or.jp

バスをご利用の方は、必ずマスクをつけてください。

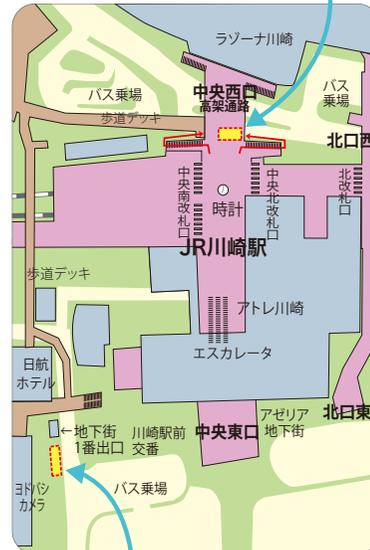
巡回バス(現在、運行停止中)

JR川崎駅西口⇒川崎幸病院⇒川崎幸クリニックの巡回コースでの使用バスは、乗客定員の多い中型バスです。多くの方が乗り合わせるために、新型コロナウイルスの感染の恐れがあります。感染を予防するために現在運行を停止しています。

川崎クリニックシャトルバス



1F・西口
シャトルバス乗場
(一般車乗降場)



東口
シャトルバス乗場
(一般車乗降場)

運行は月～土曜日(祝日含む)、日曜日は運行していません。

川崎クリニック⇄西口

時	川崎クリニック発 川崎西口行	川崎西口発 川崎クリニック行
8		15 45
9	30	15 45
10	00 30	15 45
11	00 (30)*	15
12	(00)* (30)*	
13	00 30	15 45
14	00 30	15 45
15	00	15

土曜・祝日は運行していません。
※利用者がいない場合は運休となります。

川崎クリニック⇄東口

時	川崎クリニック発 川崎東口行	川崎東口発 川崎クリニック行
8	50	00 20 40
9	10 30	00 20 40
10~12	この時間は運行していません	
13	00 20 40	10 30 50
14	00 20 40	10 30 50
15	00 20 40	10 30

土曜・祝日は運行していません。
※川崎クリニック直通です。
川崎幸病院・川崎幸クリニックには行きませんのでご注意ください。
※定員9名のワンボックスカーです。

外来循環ミニバス



土曜午後・日曜・祝日は運行していません。

月曜日～金曜日	土曜日
始発 8時15分(川崎西口発)	始発 8時15分(川崎西口発)
毎時15分と50分に川崎西口を出発	
最終 16時15分(川崎西口発)	最終 12時15分(川崎西口発)

1周約25分～30分間の循環運行
※ご利用される方々の状況により、所要時間が遅れる場合があります。

石心会グループ神奈川地区

救急・急性期医療・放射線治療	川崎幸病院	神奈川県川崎市幸区大宮町31-27 TEL:044-544-4611(代)
入院・一般外来(電話予約が必要です)	さいわい鶴見病院	神奈川県横浜市鶴見区豊岡町21-1 外来予約電話番号:045-581-1417
一般外来(内科系・小児科)(電話予約が必要です)	川崎幸クリニック	神奈川県川崎市幸区南幸町1-27-1 外来予約電話番号:044-511-2112
一般外来(外科系・消化器系)(電話予約が必要です)	第二川崎幸クリニック	神奈川県川崎市幸区都町39-1 外来予約電話番号:044-511-2112
一般外来・人工透析(電話予約が必要です)	川崎クリニック	神奈川県川崎市川崎区日進町7-1 川崎日進町ビルディング6・7・8F 外来予約:044-222-9259 透析センター:044-211-6500
一般外来・人工透析(電話予約が必要です)	さいわい鹿島田クリニック	神奈川県川崎市幸区新塚越201 ルリエ新川崎3・4F 外来予約電話番号:044-556-2722
人間ドック・生活習慣病健診(電話予約が必要です)	アルファメディック・クリニック	神奈川県川崎市幸区堀川町580-16 川崎テックセンター8F 予約電話番号:044-511-6116
企業健診・一般健診(電話予約が必要です)	川崎健診クリニック	神奈川県川崎市川崎区駅前本町10-5 クリエ川崎8F 予約電話番号:044-511-6116
定位放射線治療 脳ドック	新緑脳神経外科(横浜サイバーナイフセンター)	神奈川県横浜市旭区市沢町574-1 TEL:045-355-3600
在宅事業部 在宅医療・在宅看護・在宅介護	さいわい訪問看護ステーション TEL:044-556-4213 新川崎居宅介護支援事業所 TEL:044-522-6307	福祉用具レンタルさいわい TEL:044-522-6312 かしまだ地域包括支援センター TEL:044-540-3222

いま求められる医療をもっと高めたい



石心会グループ法人事務局 TEL:044-511-2266(代)
〒212-0014 神奈川県川崎市幸区大宮町23-5 コーラルビル

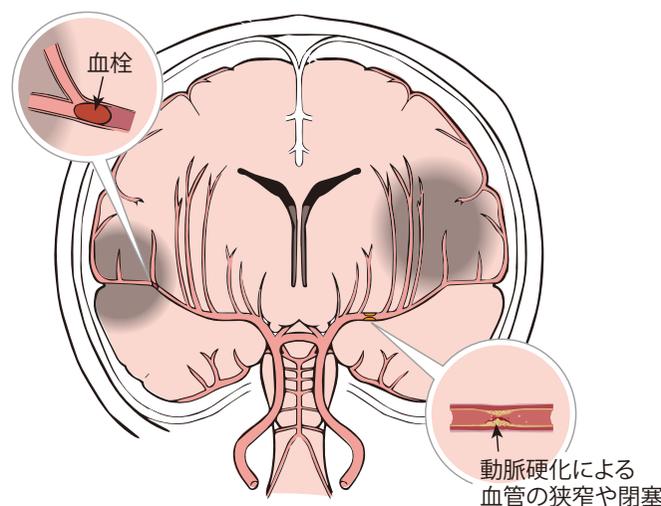


今年の表紙テーマは「海」と「山」です
来年のテーマは「花」と「風景」です
表紙: 冬の東尋坊 河 英愛 (川崎美術協会会員)

こんなときは 早めに病院に行きましょう(4)

脳卒中(脳血管疾患) 第1回 脳梗塞

脳卒中には、脳の動脈が詰まるタイプである脳梗塞と、脳の動脈が破れるタイプの脳出血、くも膜下出血があります。脳卒中の中では脳梗塞が最も多く発症します。脳梗塞について壺井祥史・川崎幸病院脳神経外科部長／脳血管センター センター長に解説していただき、それをまとめました。



手足の麻痺、顔の麻痺、ことばの障害 ——脳梗塞が疑われます

手足の麻痺、顔の麻痺、ことばの障害は脳梗塞の代表的な症状です。

さらに詳しくは次のような症状が現れます。

- ・ 右半身、または左半身が急に動かなくなる
- ・ 顔の動きが悪くなる
- ・ ろれつが回りにくくなる
- ・ ことばの理解ができなくなる
- ・ 言いたいことが言えなくなる
- ・ 視界が欠ける
- ・ 真っ直ぐ歩けなくなる



症状が出たとき すぐに救急車を呼びましょう

すぐに119番に電話して救急車を呼び、できるだけ早く病院に行きましょう。

「すこし様子を見よう」とか、「あとで病院にいてみよう」というのでは、病状が悪化していきます。すぐに救急車を呼ぶようにしてください。

救急車が来るまでにすることは

〈ご自身に起きた場合〉は、すぐに周囲の人に助けを求め、できるだけその場で横になって動かないようにしましょう。

〈ご家族などに起きた場合〉は、すぐに救急車を呼び、動かさないようにしましょう。嘔吐しそうなときは体を横にして楽な姿勢にしましょう。



何が起きているのでしょうか

脳梗塞は、脳の血管が詰まる病気です。血栓と呼ばれる血の固まりが血管をふさぎ、そこから先には血液が送られなくなってしまいます。

そうすると詰まった先の細胞や組織には、酸素や栄養を運ばれなくなり、部分的に壊死してしまい、脳は大きなダメージを受けます。

脳梗塞は突然発症して数分から数時間で急速に症状が進みます。躊躇せずに救急車を呼びましょう。

どんな治療をするのでしょうか

最も効果的な治療は、rt-PA治療と血栓回収療法です。いずれも発症から早期でないとできない治療です。とにかく早く病院を受診することが大事です。

経静脈血栓溶解療法 (rt-PA 治療)

発症から4.5時間以内の患者さんが対象です。rt-PAという薬剤を点滴で投与し、血栓を溶かします。

うまく血栓が溶けて血流が再開すれば、多くは症状が改善します。

血栓回収療法

rt-PA治療単独では、再開通率は高くありません。現在は、カテーテル治療を組み合わせることで

推奨されています。

発症から6時間以内の患者さんに実施しますが、細かく血流を診ることで、6時間以上経過している患者さんでも行われることがあります。川崎幸病院では最新の血流解析ソフトを導入していますので、適切な判断が可能になっています。

血栓回収療法には吸引カテーテルを使って血栓を吸い込む治療と、ステントという金属の筒で血栓を絡めとってくる治療があります。

川崎幸病院では、症例によって吸引カテーテル、ステント、両者の併用を使い分け、90%以上の再開通率を得ることができています。

脳梗塞を起こす原因

脳梗塞を発生させる危険因子には、高血圧や不整脈(心房細動)、糖尿病、喫煙、肥満などがあげられています。

特に高くなった血圧や乱れた血流が血管を傷つけて血栓をつくり、血管はしだいに硬くなっていきます。そうしてできた動脈硬化が、脳梗塞を起こすとされています。

おかしいと思ったら、すぐに病院に

脳卒中の中で、発症数をもっとも多いのが脳梗塞で、約75%を占めるとわれています。次いで多いのが脳出血の約20%、くも膜下出血が約5%です。脳卒中の多くは、脳梗塞といってもいいでしょう。

40歳以降から、だんだん患者数が増えていき、60歳以降になるとピークをむかえます。

脳梗塞は、ある日突然襲われる怖い病気です。大きな脳梗塞になれば、命を失くしたり、重い後遺症が残る方もいます。治療は、早ければ早いほど、効果が期待できるため、脳梗塞を疑う症状が出た場合は、なるべく早く病院を受診することが大事です。



壺井祥史

川崎幸病院 脳神経外科部長
脳血管センター センター長

川崎幸病院では急性期脳梗塞に対して、迅速な治療ができるような体制を整え、学会の治療開始目標時間を大幅に上回る時間で治療を開始しています。カテーテル治療の指導医が1名、専門医が3名在籍し、24時間365日対応しています。

おかしいと思ったら、すぐに病院を受診することが第一です。

カレーを食べて酷暑を乗り切ろう

夏は疲れが溜まってしまふ

夏の体は、暑さにまっています。夏の後半になると、暑さや湿気によって体にずっしりと疲れが溜まっています。

疲れの原因は、暑さで汗をかいてエネルギーを流失させたり、睡眠不足によります。また、冷房の影響や冷たいものをとり過ぎたりして胃腸の不調を来すなどもあります。こうしたことが重なって、知らず知らずのうちに体に疲れが溜まっていきます。

カレーのスパイスは生薬です

カレーに用いられるスパイスは、漢方薬にも配合されている生薬です。主なスパイスの効能は次のとおりです。

- ターメリック (生薬名: 鬱金・うこん)
健胃効果、消化吸収効果、止血効果など
 - カルダモン (生薬名: 小荳蔻・しょうぞく)
健胃効果のほか、消化を助けます
 - コリアンダー (生薬名: 胡荽子・こずいし)
健胃、消化促進、下痢止めなど
 - カイエンペッパー (生薬名: 蕃椒・ばんしょう)
健胃、食欲増進、消化促進
 - クミン (生薬名: 孜然芹・こうぜんきん)
食欲増進、消化促進、腹痛や胃痛の緩和など
- これらのスパイスに共通するのは、胃腸を元気にさせ、食欲を増進させる効能をもっていることです。

今は一年の中で最も体力を消耗しやすい時期。胃腸の働きを整え、栄養をバランスよくとり、体を衰えさせないようにしましょう。それにはカレーがぴったりです。

カレーに相性のいい夏野菜

ルーにとろみがついている日本のカレーには、水分量の豊富な野菜がおすすめ。ピーマンやパ



リカ、ナス、ズッキーニなどがよく合います。熱を通すと、さらに食べやすくなるピーマンは、カレーとの相性もぴったり。色とりどりのピーマンやパプリカは、ビタミンA、C、Eなどが含まれ、見た目も鮮やかです。

サラッとしてスパイスが効いたカレーには、甘みのあるジャガイモやカボチャを加えると味に深みが出ます。カボチャは採りたての7月から食べ頃。ビタミンCが豊富で、食欲が減退する夏におすすめです。

おいしい夏野菜を使ったカレー3題

【なすのビーフカレー】

●材料 (4人分)

ナス 4本、牛肉(薄切りバラ肉) 150g、タマネギ 1個、カレールウ 4皿分、水 450ml、おろしニンニク(チューブ) 小さじ1、塩・コショウ 少々、はちみつ 大さじ1/2、オイスターソース 大さじ1/2、バター 10g、サラダ油 大さじ1

<作り方>

- ①ナスは1cm幅の輪切り、タマネギはみじん切りに。
- ②フライパンにサラダ油、おろしニンニクを入れて火をつける。弱火で香りが立つまで加熱。
- ③タマネギを入れ、中火～強火でしんなりするまで炒める。牛肉を加え、色が変わるまで炒める。
- ④水を入れて沸騰したら中火にし、ナスを入れる。ナスに火が通ったら火を止め、カレールウ、はちみつ、



オイスターソース、バターを加える。

⑤とろみが出るまで弱火で5分煮込み、塩こしょうで味を調える。

※肉は、豚肉(豚こま肉)でも合います。

【ズッキーニのスープカレー】



●材料 (4人分)

ズッキーニ 1本、トマト 1個、鶏手羽元 8本、塩 小さじ1/2、サラダ油 大さじ2、カレールウ(フレークタイプ) 20g、コンソメの素 小さじ2、水 500ml

<作り方>

- ①ズッキーニは1cm幅の輪切り、トマトはざく切りにする。手羽元は骨に沿って切れ目を入れ、塩を振りかけ、もみ込む。
- ②フライパンにサラダ油を入れ、強火で鶏肉に焼き色をつける。ズッキーニも加えて焼く。
- ③水、コンソメを入れ、沸騰したら5分ほど煮て一度火を止める。

④ルーを入れて再び火にかけ、沸騰させる。トマトを入れ、さらに5分煮たらできあがり。

※コンソメを使った簡単なスープカレーです。夏野菜をいろいろ入れて作ってください。

【ミニトマトと枝豆のキーマカレー】

●材料 (4人分)

ミニトマト 10個、枝豆(さやから出す) 100g、タマネギ 1個、牛豚合いびき肉 400g、塩 小さじ1、サラダ油 大さじ1/2、おろしニンニク(チューブ) 大さじ1、おろしショウガ(チューブ) 大さじ1、水 400ml、生クリーム 大さじ5、カレールウ 4皿分

<作り方>

- ①ミニトマトはヘタを取り、半分に切る。タマネギはみじん切り、合いびき肉には塩と粗挽き黒コショウを加えてさっと混ぜる。
 - ②フライパンにサラダ油、おろしにんにく、おろしショウガを入れ、火をつける。弱火で香りが立つまで加熱。
 - ③タマネギを入れ中火～強火でしんなりするまで炒める。ひき肉を加えて色が変わるまで炒める。
 - ④水を加えて煮立ったら中火で5分ほど煮込む。
 - ⑤火を止めて生クリーム、カレールウを溶かし混ぜる。ミニトマト、枝豆を加えて弱火で3分ほど煮る。
- ※キーマカレーとはひき肉を使ったカレー料理のことです。お好みで半熟ゆでたまごをのせても美味しいです。

イラストレーション 植田理香



管理栄養士から一言

久米直子 川崎幸病院 栄養科主任/管理栄養士

カレーの効果は、まず香辛料の香りが食欲を増進させます。食欲があまりない時におすすめです。香辛料には血流量を増やす効果があるため、冷房をかけることが多い時期にはいいでしょう。また「朝カレー」は、脳の血流量が増え、頭がすっきりと感ずることが出来ます。



ルーを控えて香辛料やカレー粉を使う

糖尿病の患者さんはカレーを食べると血糖が上がりやすくなっています。その原因として、

ルーが挙げられます。ルーは糖質、脂質、塩分からできているためです。本来であれば、香辛料から作るカレーが理想的ですが、それはむずかしいので、ルーを使う場合は、ご飯を雑穀米にして、食物繊維を多くしたり、野菜を多く摂るようにして、血糖を抑える工夫をすることが望ましいです。

ルーを控えめにし、香辛料やカレー粉を加えてスパイシーにすると、カロリーを抑えられ、血糖にもいいでしょう。

箸休め
⑬

お盆、藪入り、夏休み

今年のお盆は、8月13日木曜日に始まり、15日土曜日に終わります。お盆休みは江戸時代には定着して、明治5年(1872年)までは旧暦7月14日から7月16日まで3連休でした。

その江戸時代は、経済が発展して、都市周辺の村から商家に奉公に出てくる少年少女が増えました。その奉公人たちが年に2度、〈藪入り〉と称して休みをもらい実家に帰ることができました。たったの1日ですが、正月の1月16日と、お盆の7月16日というのが原則でした。

お盆は宗教行事だから

お盆休み、藪入り、夏休みと重なっています。せっかくの重複ですから、休日にしてカレンダーを赤い数字にすればいいと思うのですが、そうはいかない事情がありました。

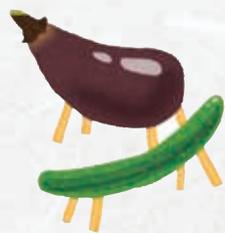
何気なく〈お盆〉と言いますが、「盆」という文字が使われるわけを知りませんでした。考えてみれば、食べ物を運ぶ盆がどうして、と不思議になるのは当然ですね。

お盆は、中国で作られた盂蘭盆経という仏教の経典が起源で、盂蘭盆会が催されるようになり、日本に伝来して〈盆〉という字が一人走りしたようです。

明治6年(1873年)に政府は休暇日を定めましたが、なぜかお盆が除外されました。その後、この法令は昭和22年(1947年)に失効しました。しかし、

お盆休みは相変わらず休日にはなりません。新憲法には政教分離が定められているからでしょう。

今年は、オリンピックのため休日のシフトが行われました。来年からは、ひょっとして「お盆休み、藪入り、夏休み」に「オリンピック記念日」が加わって、三重から四重に絡み合うかもしれませんね。



頭の体操 あるなしクイズ問題

「ある」「なし」はよく似たものです。「ある」の列には共通したものがあります。それは何でしょう。

①

ある	なし
ひつじ	やぎ
あなご	うなぎ
つばめ	すずめ
かつお	まぐろ

②

ある	なし
ブラインド	カーテン
救急箱	裁縫箱
ちり取り	ゴミ箱
回覧板	黒板

③

ある	なし
釣り	フィッシング
彼	彼女
好き	嫌い
作家	画家

④

ある	なし
トップ	ビリ
切符	チケット
コップ	カップ
イカ	タコ

俳句・ちょっといい話 (第4回)

谷村鯛夢

夏目漱石の俳句を酷評する正岡子規

現代の日本人に「知っている俳句を三つあげよ」というと、松尾芭蕉の「古池や蛙飛び込む水の音」と、正岡子規の「柿くへば鐘が鳴るなり法隆寺」は必ず入るとされます。

その正岡子規は、司馬遼太郎の国民的小説「坂の上の雲」の主人公の一人で、それまでの「俳諧」を「俳句」という現代文芸に導いた人。明治元年の前年、1867年(慶応3年)松山生まれ。同一年に夏目漱石がいます。

子規と漱石の二人は、東大予備門からの親友で、明治28年、漱石は「坊っちゃん」に描かれたように、四国・松山中学の英語教師に。夏休みに入ったとき、結核を病んだ子規が故郷松山に帰りますが、実家ではなく漱石の下宿(愚陀仏庵)に転がり込みます。

子規帰郷を聞いた松山中学の後輩で俳句の弟子たち、高浜虚子や河東碧梧桐らがその下宿に押しかけ、そのまま句会となる毎日。仕方なく、漱石も句会に参加、俳句に関しては子規の弟子となったわけです。漱石という号も、子規が使っていた数十の雅号の中のひとつ。

夏休みが終わり、子規が東京に帰ったあとも、漱石は書簡で俳句のやりとりを始めます。

下記はその一部。自作数十句を子規に送り、添削を頼み、「酷評頼む」と書いています。これを受けて、子規は評付き、○○付きで返信しました。()内が短評で、まさに、酷評。

茸狩や鳥居の赤き小松山
(月並みにもあるべし)

鎌倉堂野分の中に傾けり
(マツイ)

谷川の左右に細き刈田哉
(狭きの意か それにしても陳腐)

秋雨に明日思はる、旅寝哉
(初心、平凡、イヤミ)

世は秋となりしにやこの簑と笠
(趣向も言葉もマツイ)

長き夜を我のみ滝の噂さ哉
(非俳句)



俳句に非ず。陳腐。のちの大文豪形無し、まさに大酷評。赤ペン先生も真っ青。でも、親友ならでは、の思いは伝わりますよね。

(谷村鯛夢・俳人、俳人協会会員、現代俳句協会会員、俳句結社「炎環」同人会会長)



頭の体操 「ある」「なし」クイズ 答え

①

最初と最後の文字で体の一部になっています

ひつじ → ひつじ	ひじ
あなご → あなご	あご
つばめ → つばめ	爪
かつお → かつお	顔

②

国名が隠れています

ブラインド → ブラインド	インド
救急箱 → きゅうきゅうばこ	キューバ
ちり取り → ちりとり	チリ
回覧板 → かいらんばん	イラン

③

末尾に「-」を付けると別の言葉になります

釣り → つり-	ツリー
彼 → かれ-	カレー
好き → すき-	スキー
作家 → さっか-	サッカー

④

先頭に「ス」を付けると別の言葉になります

トップ → ストップ	ストップ
切符 → ス切符	スキップ
コップ → スコップ	スコップ
イカ → スイカ	スイカ