



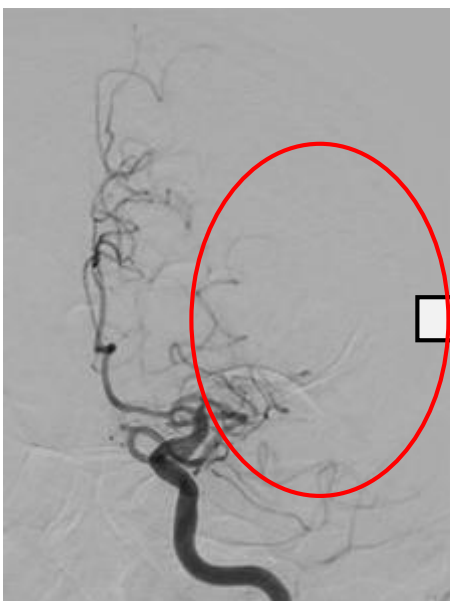
# Time is brain 脳梗塞超急性期治療

脳神経外科部長 栗山充夫

Time is money (時は金なり)という言葉がありますが、脳梗塞治療においては Time is brain (時は脳なり)という言葉があります。脳の栄養動脈が閉塞すると脳細胞に十分な酸素やブドウ糖が供給されず、脳機能は障害され運動麻痺など症状が出現します。機能障害が出現しても、当初は生存している脳細胞があり、これも時間とともに死滅し、脳梗塞になります。そこで、発症より短時間で血行を再開させ、脳梗塞の危険のある細胞を助けて脳梗塞を最小限にする必要があります。脳梗塞治療では発症より血行再開までの時間短縮が重要だというのが、Time is brain の意味です。

脳梗塞には動脈硬化による脳動脈の閉塞や、不整脈で出来た心臓内の血栓による脳動脈の閉塞などと、種々な原因があります。いずれの脳梗塞でも治療は、発症より4.5時間以内では、血栓溶解剤を静脈注射し閉塞血管を再開通させる血栓溶解療法を行います。脳の太い動脈が血栓で閉塞した場合、血栓溶解療法では効果不十分で、引き続きカテーテルを足の付け根より脳動脈に導き、血栓を取り除く血栓回収療法を行います。この治療は吸引カテーテルで血栓を吸い付かせて回収したり、ステントという金属網で血栓を絡めて回収するものです。血栓回収療法は、いくつかの治療条件がありますが、血栓溶解療法の適応外や、発症より時間経過したもの(24時間以内)でも行えます。大規模な調査で、血栓回収療法により機能的自立となる割合が大きく増えるという結果が出て、脳卒中治療ガイドラインでは強く勧められる治療となりました。

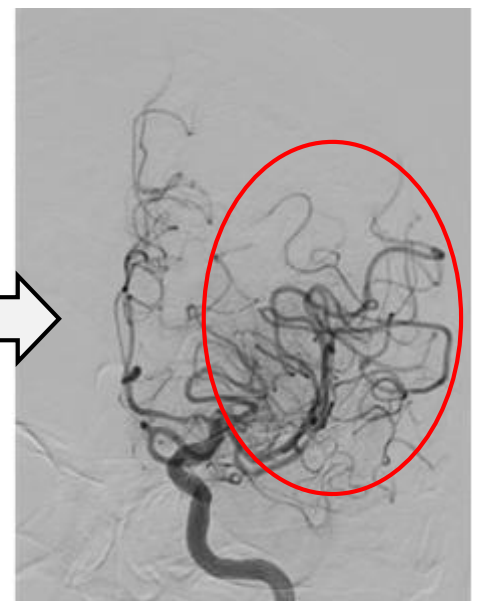
当院では、超急性期脳梗塞に対して、各部門の連携で時間短縮に努める診療体制を整え、血栓溶解療法や血栓回収療法を適切に行い、成果をあげています。



脳動脈が閉塞した状態



吸引カテーテルで血栓回収









脳動脈が完全再開通した状態

# もしも、透析が必要になったら？

透析看護認定看護師 和田 薫

腎臓が悪くなると、腎臓の代わりにする治療（腎代替療法）が必要になります。腎代替療法には、血液透析、腹膜透析、腎移植があり、日本で透析療法を受けている方は約 34 万人います。

透析が必要になる状態とは、3 ヶ月以上持続する尿異常（蛋白尿・血尿）、腎形態異常または腎機能が 60%未滿にまで低下した慢性腎不全（CKD）の状態であり、さらには正常の 15%以下の腎機能となった場合の末期腎不全のことをいいます。

CKDステージ (病期)	G1	G2	G3a	G3b	G4	G5
腎臓の 機能状態						
eGFR	90%以上	60~89%	45~59%	30~44%	15~29%	15%未滿
症状	ほぼ正常 自覚症状がほとんどない	腎機能低下	中等度低下	高度低下	末期腎不全	透析

(CKD診断ガイド2012より一部抜粋)

当院では、血液透析と腹膜透析の治療を行っています。

外来では、透析が必要と言われた患者さんやご家族に対し、腎代替療法の治療選択を行う場合、各治療法のメリットやデメリットの説明を行っています。患者さんの生活リズムやお仕事、家庭環境に応じた治療を提案し、一緒に治療を選ぶため、医師や透析看護認定看護師などの看護スタッフと不安や疑問が解決できる時間を共有しています。透析治療を始めてもスタッフが代わることなく治療に携わるため、安心して治療を受けることができます。

また、血液浄化センターでは、透析による合併症を最小限にした安全で安楽な血液透析を目指し、医師・看護師・臨床工学技士・薬剤師・管理栄養士・医療ソーシャルワーカーなど、多職種が協働して日々の治療に邁進しています。



# おうちでトレーニング！！

新型コロナウイルス感染症による自粛生活が続いたことで、体力の低下が心配されます。そこで今回は、自宅で簡単に出来る運動を紹介します。

まずは、**つまずき**や**転倒**を予防できる『**下半身の筋力訓練**』を紹介します。

(理学療法士 山本 陽介)

## スクワット運動



両手を頭の後ろで  
組みます

息を吸いながら  
しゃがみます

息を吐きながら  
立ち上がります

曲げる角度はできる範囲でOK！

**ひざに痛みがある場合**痛みのない範囲で行いましょう

## 太ももあげ運動



ゆっくりと片方の太もも  
を上げゆっくりと下ろし  
ます

## かかとあげ運動



ゆっくりかかとを上げ  
ゆっくりと下ろします  
ひざが曲がらないよう  
に気を付けましょう

それぞれ各 10～20 回行いましょう  
体調が悪いときは中止しましょう

続いて、肩回りの運動です。→裏面へ



こちらは肩凝りや五十肩を予防できる『肩周りの運動』です。

(作業療法士 平川 英治)

コロナに負けるな!

## 指を組んでストレッチ



両腕を前に伸ばし  
背中を伸ばします



両腕を頭上に上げ  
肩の動きをアップ



肘を開き胸の筋肉を  
伸ばします

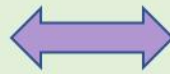
気持ちが良い程度で筋肉を伸ばしましょう!

## 筋力強化

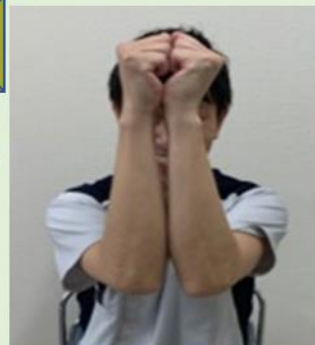
両腕を肩と  
水平まで上げ  
肘を直角  
に曲げて胸  
を張るよう  
に開きます



肩



両肘をゆ  
っくり前  
へ付けま  
す



握力



両肘を曲げて  
指を引っ張っ  
て止めます



大胸筋



両肘を曲げて  
両手を合わせ  
て止めます



「1・2・3」と数えて止めながら行うことがポイントです。  
それぞれ各5～10回行いましょう!

動画を見ながら、おうちで一緒に体操をしましょう!!

呉共済病院 YouTube

