



2022.8 No.53

産業医大通信

U O E H

産業医科大学通信

University of Occupational and
Environmental Health, Japan

学校法人 産業医科大学 総務部総務課
〒807-8555 北九州市八幡西区医生ヶ丘1-1

TEL 093-603-1611 (代表)

<https://www.uoeh-u.ac.jp/>

2022年8月20日発行 (隔月20日発行)

◆～脳卒中 最新治療と予防～

◆夏の暑さに負けない食事術
～1日3食たべていますか～



Contents

◆～脳卒中 最新治療と予防～

◆夏の暑さに負けない食事術
～1日3食たべていますか～

報道機関で紹介された
産業医科大学 (6/4～7/27)

テレビ出演のご紹介 (6/21, 6/27～30)

掲載記事等の紹介 (7/14 読売新聞)

Information

第1回出前出張公開講座のご案内

病院LINE公式アカウントのご案内



産業医科大学
モバイルサイト
こちらから!
<https://www.uoeh-u.ac.jp/>



如意輪寺 (かえる寺) 風鈴まつり (小郡市)

～脳卒中 最新治療と予防～

脳卒中血管内科学 教授 田中優子

脳卒中とは？

脳卒中は脳の血管の病気のことです。血管が「つまる」と血管が「破れる」ものの2種類があります。日本国内で年間29万人もの人が発症しており、死因の第4位、寝たきりの原因第1位の重大な病気です。脳卒中を発症すると、頭痛、意識障害（意識がなくなる）、麻痺（手足が動かなくなる）、感覚障害（手足が痺れる、感覚が鈍くなる）、言葉の症状（喋れなくなる、呂律が回らなくなる）、めまい、目が見えにくい、ものが二重に見えるなどのさまざまな症状が出現し、多くは後遺症として症状が残ってしまいます。

怖い病気ではありますが、近年、治療の発展が著しい分野でもあり、すぐに病院を受診することで、症状を劇的に改善することができる場合があります。

脳卒中のタイプは？（図1）

脳の血管が「つまる」病気を脳梗塞（のうこうそく）と言い、脳の血管が「つまる」ことで血流が途絶えて脳細胞が死んでしまいます。脳梗塞には大きく3つのタイプがあります。

- 1) 心臓などでできた血栓（血のかたまり）が流れてきて脳の血管がつまるもの（心原性脳塞栓症）
心房細動という不整脈により、心臓の中に血栓が発生し、それが脳梗塞の原因になります。
- 2) 脳の太い血管の動脈硬化が原因となるもの（アテローム血栓性脳梗塞）
- 3) 脳の細い血管の動脈硬化が原因となるもの（ラクナ梗塞）

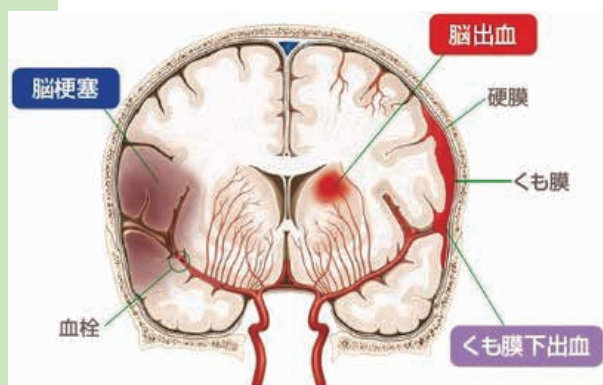


図1

1) は心房細動という不整脈が原因です。心臓の中に血栓（＝血の塊）が形成され、それが脳の血管に流れて詰まることによって起こります。

2) 3) は動脈硬化が原因ですが、糖尿病や高血圧、脂質異常症（高脂血症）などの生活習慣病が原因となって、動脈硬化を引き起こすとされています。

一方、脳の血管が「破れる」病気には脳出血・くも膜下出血があります。

脳出血は脳内の細い血管が破れてしまうもので、高血圧が原因とされています。くも膜下出血は血管の瘤（こぶ＝動脈瘤）が破れることにより発症します。

もしかして脳卒中かも？

～こんな症状が出たら、すぐに救急車を呼びましょう！～

脳卒中には、ひどい頭痛、目が見えにくい、めまい、しびれ・片麻痺（片方の顔・手足に力が入らない）、言葉の症状（ろれつが回らない・言葉が出ない）など多くの症状があります。

「脳卒中かも？」と思ったときはFASTというキーワードに沿ってチェックしてみましょう。

（図2）

FASTのそれぞれの頭文字を用いたチェックリストになっています。

- | | | |
|------------|----|------------------------------------|
| F : Face | 顔 | 顔がゆがむ。 |
| A : Arm | 腕 | 両腕を上げようとすると、片方だけ上がりにくい。 |
| S : Speech | 言葉 | 言葉が出ない、ろれつが回らない。 |
| T : Time | 時間 | 脳卒中の治療は時間との戦いです！すぐに救急車を使って受診しましょう！ |

脳卒中の最新治療とは？

脳梗塞に対する血栓溶解療法（点滴）

発症して4.5時間以内の脳梗塞に対して、血栓を溶かす薬（血栓溶解薬）を点滴する治療です。血管がつまると、徐々に脳梗塞が広がっていきますが、血栓溶解薬で血栓を溶かし、血液が流れるようにすることで、それ以上脳梗塞を広げないようにします。脳梗塞を軽くするためには、1分でも早く治療を開始することが重要です。



図2

血管内治療（図3）

カテーテルという管を入れて、血管の内側から病気を治す治療を血管内治療と言います。通常足の付け根の血管からカテーテルを入れ、病気の場所まで通してから治療をします。従来の手術（開頭手術）に比べ患者さんの負担が少なく、手術時間を短くできることがメリットです。近年様々なデバイス（道具）が開発され、急速に発展しています。

・脳梗塞に対する血栓回収療法（A）

発症してすぐの脳梗塞は、血栓（血の塊）を取り除くことで、症状を軽くすることができます。ステント（金網の筒）、吸引カテーテル（チューブ）を詰まっている血管に通して血栓を回収します。

・頸動脈狭窄に対するステント留置術（B）

首の動脈（頸動脈）が細くなると脳梗塞を発症することがあります。ステント（金網の筒）を使って血管を広げます。

これらの効果が高い治療を受けるにはさまざまな条件があり、制限時間内に治療を開始する必要があります。1分でも早く病院を受診するようにしましょう。



(A)

(B)

図3

どうやったら予防できるの？

脳卒中予防十か条（日本脳卒中協会）

脳梗塞は高血圧・糖尿病・脂質異常症などの生活習慣病、不整脈などの心臓の病気があると発症しやすいと言われています。また喫煙や大量のアルコールもリスクになるとされています。これらをしっかり管理することで、脳卒中は予防できる病気です。

以下の予防十か条を参考に普段の生活を見直して、脳梗塞を予防し、健康的な生活を送りましょう。

- 1 手始めに 高血圧から 治しましょう
- 2 糖尿病 放っておいたら 悔い残る
- 3 不整脈 見つかれば すぐ受診
- 4 予防には たばこを止める 意志を持って
- 5 アルコール 控えめは薬 過ぎれば毒
- 6 高すぎる コレステロールも 見逃すな
- 7 お食事の 塩分・脂肪 控えめに
- 8 体力に 合った運動 続けよう
- 9 万病の 引き金になる 太りすぎ
- 10 脳卒中 起きたらすぐに 病院へ

もっと脳卒中について知りたいときは？

日本脳卒中協会ホームページ

<https://tsuri-ikoka.com/category>



夏の暑さに負けない食事術～1日3食たべていますか～

栄養部 管理栄養士 今村 恵美子

高温多湿の日本の夏は体力を消耗しやすく、とても疲れやすい季節です。さらにここ数年は、毎年最高気温が更新されるほどの猛暑で30℃を超える暑さが続き、体力の低下や食欲不振などの「夏バテ」に注意が必要です。

「夏バテ」は暑さによる食欲低下（栄養不足）や体内の水分・ミネラル不足（脱水症状）に加えて、暑い屋外と冷房の効いた室内との大きな温度差による自律神経の乱れなどが原因と言われています。

暑さ対策のために冷房は必要ですが、自律神経の乱れは体内の環境を整える機能がうまくいかなくなり疲労感やだるさ、胃腸の不調といった症状を招きます。また熱帯夜による睡眠不足も自律神経が乱れる原因となります。

「夏バテ」しない身体作りには日ごろの生活習慣を整えることが大切です。そこで今回は夏の暑さに負けないための食生活について説明したいと思います。

【夏バテと食事の関係】

私たちの体は日々の食事によって作られています。体調回復のため運動や休養をしても食べないでいると回復に時間がかかり、さらに体力の低下を招いてしまいます。そのため食欲不振や消化機能の低下（便秘や下痢）があっても、胃腸に負担をかけないメニューを意識し、1日3回の食事を規則正しく食べる事で夏バテを予防しましょう。

それではどのような食事を心がければいいのでしょうか。暑いからと冷たい物ばかり食べたり、単にたくさん食べればいいというわけではありません。

夏バテ対策になる栄養素は、体のもとになるたんぱく質とエネルギーを作り出す炭水化物とビタミンB₁、そして汗によって流れ出すミネラルです。これらの栄養素についてひとつずつ見ていきましょう。

【たんぱく質の働き】

たんぱく質は、筋肉や骨、臓器など体をつくる要素としてとても重要です。そしてたんぱく質から作られる酵素やホルモン、免疫物質は身体の機能を調整するなど様々な働きもします。

たんぱく質を多く含む食品

肉類や魚介類、卵、
大豆製品（納豆や豆腐）、
乳製品（牛乳、ヨーグルト、チーズ）

⇒たんぱく質の1日の目安量は体重1kgあたり1gとされています。



【炭水化物の働き】

炭水化物は糖質と食物繊維に分けられます。中でも糖質は体に吸収されるとエネルギー源となりますが、糖質からエネルギーを作り出すためにはビタミンB₁が必要です。このビタミンB₁が不足するとエネルギーを作る事が出来ないため、疲れやだるさの原因にもなります。

炭水化物を多く含む食品

穀類（ご飯やパン、麺類）、
芋類（じゃがいも、さつまいも、長芋など）
野菜類（南瓜やれんこん、とうもろこしなど）

⇒1日の摂取エネルギーの50～65%を炭水化物から摂取する事が望ましいとされています。





ビタミンB₁を多く含む食品

豚肉、うなぎ、大豆、玄米、ゴマなど

※玉葱やニンニク、ニラに多く含まれるアリシンはビタミンB₁の吸収を高めます。一緒に取ることがお勧めです。

【ミネラルの働き】

ミネラルの働きは、体の機能を正常に調節する役割があります。そのため不足するとさまざまな不調の原因になり、なかでも鉄は夏バテの症状と密接にかかわっています。

鉄を多く含む食品

赤身の肉類や魚類、海藻、豆、青菜 等

そのほかにも、エネルギーを作り出す際に必要なマグネシウムやカリウム、酵素の働きをサポートする亜鉛、温度差などで乱れがちな自律神経を整えるカルシウムも不足しないよう気をつけたいミネラルです。

マグネシウムを多く含む食品

海藻や種実類（アーモンドやピーナツ）

亜鉛を多く含む食品

肉類、貝類（牡蠣）海藻、種実類

カルシウムを多く含む食品

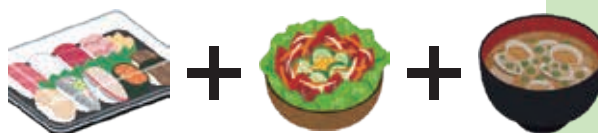
小魚や乳製品、大豆製品、青菜 等

普段から「1日3食たべるのはちょっと…」と、朝食抜きや昼食抜きという方もいらっしゃるのではないのでしょうか。1食抜くと必要な栄養が十分に補給できない状態となります、その不足分を補おうと過剰に食べることにもつながってしまいます。その結果、たんぱく質やミネラル不足は

夏バテを招くだけでなく、フレイルやサルコペニアの原因にもなります。

そして最後に、水分摂取を意識しましょう。

熱中症を予防するため、水分補給に多くの方がペットボトルやマイボトルを携帯されているのをみかけます。喉が渇く前に少量ずつ水分摂取する事は大切です。皆さんは食事の時の水分摂取はどうされていますか。暑い時期は料理を作ることでも大変です。お惣菜やお弁当で済ませる事もあるでしょう。このような時に持ち帰りできる料理は水気が少ないメニューが多いものです。食事に汁物やコップ1杯の水をプラスすることで水分が補えます。少し手間をかけられるなら、水分たっぷりの夏野菜（きゅうりやナス、トマトなど）でサラダや酢の物など一品追加してみませんか。



1日3食たべることで生活リズムを作り、夏の暑さを乗り切りましょう！

報道機関で紹介された産業医科大学

本学ホームページにも最新情報を掲載しています。「産業医大 報道」で検索してください。

〈6月4日(土)～7月27日(水)〉 (広告、開催案内等の記事除く)

日 時	媒体名	内 容	所 属	氏 名
6月4日(土)～5日(日)	the japan times W e e k e n d	「Patients seek answers over long COVID in japan」記事内でコメント	災害産業保健センター	立石 清一郎
6月15日(水)	読 売 新 聞	病院の実力 主な医療機関の肩の病気の治療実績 (2021 年)	産業医科大学病院 産業医科大学若松病院	
6月21日(火)	毎 日 新 聞	医療の疑問にやさしく答える患者塾 ロボット支援手術の今〈上〉	第1外科学	平田 敬治
6月21日(火)	FBS「めんたいワイド」	嗅覚障害の治療法について、臨床研究が始まる	耳鼻咽喉科・頭頸部外科 産業医臨床研修等指導教員	柴田 美雅
6月27日(月)	FBS「めんたいワイド」	熱中症のニュース内で、熱中症についてコメント	産業保健管理学	堀江 正知
6月28日(火)	毎 日 新 聞	医療の疑問にやさしく答える患者塾 ロボット支援手術の今〈中〉	第1外科学	平田 敬治
6月28日(火)	FBS「バリはヤッ! ZIP!」	27日(月)に放送された「めんたいワイド」での、 熱中症についてコメントの再放送	産業保健管理学	堀江 正知
6月28日(火)	FBS「めんたいワイド」	熱中症の予防、対処法についてコメント	産業保健管理学	堀江 正知
6月29日(水)	FBS「バリはヤッ! ZIP!」	28日(火)に放送された「めんたいワイド」での、熱中 症の予防、対処法についてコメントの再放送	産業保健管理学	堀江 正知
6月29日(水)	読 売 新 聞	病院の実力 九州・山口編 「肩の病気」医療機関別 2021 年治療実績	産業医科大学病院 産業医科大学若松病院	
6月29日(水)	FBS「めんたいワイド」	室内での熱中症についてコメント	産業保健管理学	堀江 正知
6月30日(木)	TNC「記者のチカラ」	熱中症疑いどう対応?	産業保健管理学	堀江 正知
7月14日(木)	読 売 新 聞	「窓を開けて冷房使用」推奨 熱中症予防と両立重要	産業保健管理学	堀江 正知
7月26日(火)	毎 日 新 聞	医療の疑問にやさしく答える患者塾 ロボット支援手術の今〈下〉	第1外科学	平田 敬治
7月26日(火)	読 売 新 聞	産業医大が全国調査 在宅勤務 精神的負担も コロナ禍の働き方	産業医科大学 公衆衛生学	
7月27日(水)	読 売 新 聞	病院の実力 九州・山口編 「乳がん」医療機関別2021年治療実績	産業医科大学病院	
			藤野 善久	

6.21 産業医臨床研修等指導教員 准教授（耳鼻咽喉科・頭頸部外科）の 柴田 美雅 先生がFBS「めんたいワイド」に出演

6月21日（火）午後3時48分からFBSで放送された「めんたいワイド」に、産業医臨床研修等指導教員
准教授（耳鼻咽喉科・頭頸部外科）の柴田 美雅 先生が出演されました。

新型コロナ罹患後の後遺症の一つである嗅覚障害の治療研究について、コメントされました。



6.27～30 産業保健管理学教授の堀江 正知 先生がFBS「めんたいワイド」・「バリはやッ!ZIP!」、TNC「記者のチカラ」に出演

6月27日（月）～29日（水）午後3時48分からFBSで放送された「めんたいワイド」、6月28日（火）～29日（水）午前5時20分からFBSで放送された「バリはやッ!ZIP!」、6月30日（木）午後3時45分からTNCで放送された「記者のチカラ」に、産業保健管理学教授の堀江 正知 先生が出演されました。

熱中症の予防、対処法についてコメントされました。



令和4年7月14日（木） 朝刊 読売新聞 32面 （社会面）

「窓を開けて冷房使用」推奨

産業保健管理学 堀江 正知

（記事掲載許諾期限切れのため、記事を削除しています。）

第1回出前出張公開講座のご案内 病院LINE公式アカウントのご案内

第1回出前出張公開講座のご案内

産業医科大学 大学病院・若松病院では、地域の皆様に病院が提供する医療をもっと身近に感じていただこうと医療スタッフが講師としてご希望の地域にお伺いする「出前出張公開講座」を開催いたします。

- 1 日 時：9月7日(水) 15:00~16:30 (開場14:30)
- 2 場 所：ORION TERRACE (折尾まちづくり記念館)
- 3 テー マ：国内がん死亡率No.1の肺がんについて
知って得する予防、診断、最新治療まで徹底解説
- 4 講 師：外科医が認める「がん手術の達人」
(週刊文春調べ) として知られる
産業医科大学病院 田中 文啓 病院長

■ 大学ホームページで事前申込みを受付中です。




産業医科大学病院
Hospital of the University of Occupational and Environmental Health, Japan

第1回 出前出張公開講座

国内死亡率No.1の肺がんについて

知って得する予防、診断、
最新治療まで徹底解説

外科医が認める「がん手術の達人」
(週刊文春調べ)として知られる

産業医科大学病院
田中 文啓 病院長

2022年9月7日(水) 15:00~16:30 (開場 14:30)

ORION TERRACE (折尾まちづくり記念館) 受講料無料

事前申込み
受付中!

お問合せ先：産業医科大学 総務課 093-691-7108 / kokokikaku@box.uoeh-u.ac.jp

(総務課)

病院LINE公式アカウントのご案内

産業医科大学病院、産業医科大学若松病院では、「LINE」の公式アカウントを開設いたしました。

急性期診療棟の完成の様子や出前出張公開講座のご案内、診療に関するお知らせなどをお届けする予定です。

ぜひLINEの友達追加から登録してください。

■ 友達追加はこちらから




産業医科大学病院・若松病院

LINE
はじめました

お友達登録をお願いします

QRコード

LINEを利用されている方は、ぜひご登録ください

産業医科大学病院と若松病院の最新情報などをお届けします!

お問い合わせ：産業医科大学 総務課 093-691-7108 / kokokikaku@box.uoeh-u.ac.jp

急性期診療棟建設にかかるご寄付のお願いはコチラ▶



本誌にかかるご意見等につきましては、uoehnews@mbox.pub.uoeh-u.ac.jp までお寄せください。
「産業医大通信」は産業医科大学 web サイトでもご覧いただくことができます。
次号は2022年10月発行予定です。(本誌の記事・写真などの無断転載を禁じます。)