

おやさと



2025年
第31号
12月



今月号のもくじ

- ☆挨拶 2
- ☆作品展 3.4
- ☆ユニット行事 5
- ☆インフォメーション/
編集あとがき 6

社会福祉法人
介護老人保健施設
通所リハビリテーション
老人短期入所施設
居宅介護支援事業所

庄やの里
親里
親里
すみよし
親里

〒952-0015 新潟県佐渡市住吉 126 番地 2
【電話番号】0259-24-7310
【FAX番号】0259-24-7311

脳梗塞の予防



親里施設長 小田隆晴

脳卒中はちゅうき（中風）とも言われ、日本人の死亡原因の第四位であり、その多くが脳の血管が詰まる脳梗塞である。いったん脳梗塞を発症するとたとえ命が助かつたとしても多くの場合、麻痺などの後遺症が残ってしまう。近年脳梗塞の治療法が著しく進歩し治療成績が著しく向上して後遺症も軽くなっている。

脳梗塞の原因は二つあり、一つは脳の血管そのものが動脈硬化のために詰まる脳血栓と、脳と離れた心臓で形成された血栓が脳の血管に飛んで詰まる脳塞栓である。脳梗塞の予防は脳血管の病気の管理のみでなく、心房細動などの不整脈の管理が必要である。現在は心臓由来の脳梗塞を防ぐ目的で血液を固まにくくする抗凝固剤が頻用されている。

今までの脳梗塞の治療は、抗血栓薬・脳保護薬・抗脳浮腫薬を用いる治療が主流であったが、最近では発症数時間以内に詰まつた血管を早期に再開通させる治療法が主流となっている。脳梗塞に陥る領域を可能なだけ小さくして後遺症のない状態に導いてやれば予後も良好とある。脳梗塞の発作が起きてしまったときに大切なポイントは、下記の症状があつた場合には一分でも早く病院を受診することである。

一、 眼症状（片方の目が見えない、物が二重に見える、視野が欠如する）
二、 片方の手足の麻痺やしびれ（立てない、歩けない、字が書けない）
三、 言語障害（酔っ払った時のような喋り方になる、言葉が出ない）
脳梗塞の治療には、五時間ルールというのがある。通常脳の血管がつまり血行が止まると四～五時間が経過すると脳細胞が破壊され不可逆的な壊死に陥り、元に戻れなくなり、後遺症が残る。小生の弟は、片手の麻痺で字が書けなくなつたが、五時間以内に受診し治療したため、現在は麻痺なく通常に生活している。

脳梗塞の診断は、CT、MRIや脳血管造影で行われ、閉塞した血管の場所を同定する。細い血管なら五時間以内に血栓溶解剤tPAを静脈注射することで血栓を溶かすことが可能で三分の一くらいが後遺症なく治癒すると報告されている。しかし tPA療法が無効な場合や太い血管の場合には発症から八時間以内に動脈カテーテルを挿入して、血栓を除去する方法がある。

以上、脳梗塞の最近の治療法の進歩はめざましいものがあるが、全ての患者さんに治療効果があるものではなく、後遺症に悩まされている方も多い。大事なのは脳梗塞を起こさないことである。日本脳卒中協会では脳卒中予防十カ条を提言しているので参考にしていただきたい。

- 一、 血圧を測る習慣を身につけ、高血圧なら治療する。
- 二、 糖尿病は放置せずに早めに治療する。
- 三、 不整脈は放置せずに早めに治療する。
- 四、 脂質異常症は放置せずに早めに治療する。
- 五、 過度の飲酒は避ける。
- 六、 禁煙をする。
- 七、 塩分のとり過ぎに注意する。
- 八、 無理しない程度の運動をする。
- 九、 太り過ぎに注意する。
- 十、 脳虚血の症状が出たら、すぐに病院を受診する。

長生きするには努力が必要である。疲労やストレスは体の免疫機能のバランスを崩し、健康に悪影響を及ぼすので、夜はできる限り決まった時間に寝て、十分な睡眠をとつて疲労を回復させ、朝起きて活動するというリズムを大切にしましょう。またもうひとつ脳梗塞発症予防に大事なことは、こまめに水分を補給し脱水にならないことである。脱水時には血液は濃縮されてドロドロになり固まりやすくなるため、脳梗塞発症のリスクが高まる。その予防には、就寝前や夜トイレに起きた時などにコップ半分程度の水分を補給すると良いとされている。

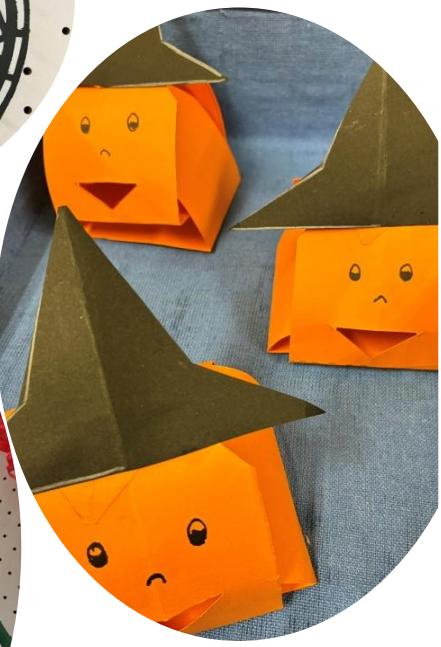
作品展

11月24日～29日



作品展

11月24日～29日



ユニット行事

5月

花の種植え



6月

住吉神社参拝



9月

夏まつり



火災避難訓練を実施しました

◎日時 第1回 令和7年 7月15日
第2回 令和7年 10月21日

◎訓練内容

7月は1階ボイラー室から、10月は2階浴室から出火し、いずれも初期消火に失敗した想定で、消防署へ通報・入所者を1階の安全な場所へ避難させる訓練を行いました。

訓練後は反省点を話し合いました。
尚、10月は消防署の方の指導のもと消火器の訓練も実施いたしました。



老人短期入所施設 すみよし
では、緊急時にショートの受け入れを行っておりますのでお気軽にご相談ください。

年末・年始のお知らせ

○面会について(ショートを除く)
十一月三十一日(水)～一月四日(日)
までお休みとなります。

○洗濯物の取次について
十二月三十一日(水)～一月四日(日)
までお休みとなります。
※面会及び洗濯物の取次は一月五日
(月)からの再開となります。

♥寄付・寄贈♥
八月 熊谷 英男様
十一月 日本生命労働組合様
十一月 第四北越銀行様
ご支援・ご協力に感謝申し上げます

お知らせ

この度、令和七年十月十七日付けで理事長が左記のとおり変更となりましたのでお知らせ申し上げます。今後とも、さらなる努力を重ねて参る所存でございますので、引き続きご指導、ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

旧理事長 平辰 (たいら たつ)
新理事長 平了壽 (たいら かずとし)

あとがき
二〇二六年は六十年に一度の丙午(ひのえうま)の年。強いエネルギーで道を切り開く縁起の良い年とされています。大地を蹴つて走り出す馬のように、自分の目標や夢が一気に動き出す、そんな一年になりますように…

《職員大募集!》

ケアマネ・看護師・介護職員等
※お気軽にお問合せください！