



脳卒中 心臓病



患者さんとその家族を支える

取材協力 栃木県保健福祉部健康増進課

栃木県における1月の平均気温は2.8度、最低気温の平均は-2.2度(気象庁)。これから最も寒い季節を迎える。この時期は、ヒートショックによる脳卒中や心筋梗塞などの危険が高まるため、注意が必要だ。心臓と血管の病気を総称して循環器病という。具体的には心血管疾患と脳卒中のこと。栃木県では「栃木県循環器病対策推進計画」を策定し、2040年までに3年以上の健康寿命の延伸および循環器病の年齢調整死亡率※の減少を目指している。

※年齢調整死亡率とは、年齢構成の異なる地域間で死亡状況の比較ができるように年齢構成を調整した死亡率。

数字で見る脳卒中・心臓病

全国の要介護5認定者数 6,897,195人

(令和4年1月末現在/厚生労働省 介護保険事業状況報告(暫定))

要介護5(寝たきり)の主な原因

第1位	脳血管疾患(脳卒中)	26.3%
第2位	認知症	23.1%
第3位	骨折・転倒	11.3%

※「脳卒中」は、脳梗塞、脳出血、くも膜下出血の3つのタイプに分けられる。(厚生労働省 2022(令和4)年国民生活基礎調査)患者さんとその家族は、予備知識がなく、後遺症や支援制度などに関する正しい情報を得る方法がわからず悩みを抱えることが多い。

栃木県の主な死因、性別年齢調整死亡率(人口10万対) 全国順位(令和2年)

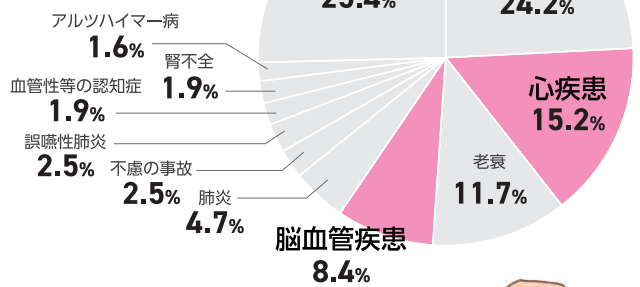
原因	男性	女性	原因	男性	女性
心疾患	7位	12位	脳血管疾患	3位	4位
急性心筋梗塞	18位	16位	脳梗塞	9位	10位

全国的にみても栃木県は循環器病による死亡率が高い。

栃木県民の死亡原因 脳卒中と心臓病が全体の23.6%を占めている。

「令和4(2022)年 栃木県人口動態統計(確定数)の概況」より作表

まずは予防を心がけよう。P32・33インタビュー記事をチェック。発症を自覚する、または、家族の異変に気づいたらすぐに救急車を呼ぼう。



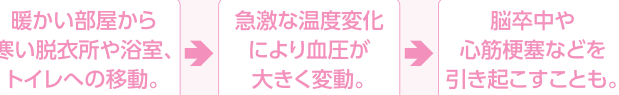
簡単にできるセルフチェック検脈 脈のリズムが不規則になっていない? 定期的に自分で脈を触ろう。



脈の測り方

- ①片側の手首を外側に回して手のひらを返す。
- ②手首を少し曲げて、手首のシワを確認。
- ③手首のシワの位置に薬指の先が来るように、人差し指・中指・薬指の3本を当てる。指先を少し立てると脈がよく触れる。
- ④親指の付け根の骨の内側で、脈がよく触れる所を見つける。
- ⑤15秒程度脈拍に触れて、間隔が規則的か確かめる。不規則に感じたらさらに1~2分継続。

油断禁物! ヒートショックに気を付けよう



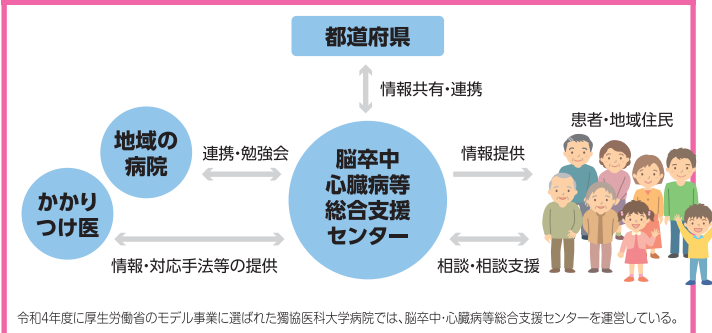
ヒートショックを防ぐポイント

- ・家の中の温度差を少なくし、室温は18度以上が望ましい。
- ・脱衣所やトイレは簡易ヒーターを使用し暖かくする。
- ・入浴は41度以下、10分以内が目安。

家族の異変に気づいたらすぐに救急車を呼ぶことが大切。



悩みを抱える患者さんとその家族を支援



令和4年度に厚生労働省のモデル事業に選ばれた獨協医科大学病院では、脳卒中・心臓病等総合支援センターを運営している。

獨協医科大学病院

Dokkyo Medical University Hospital

受付時間：8：00～13：00
診察時間：9：00～16：30
休診日：日曜・祝日・第3土曜日
年末年始（12/29～1/3）
開学記念日（4/23）

〒321-0293
栃木県下都賀郡壬生町大字北小林880
TEL.0282-86-1111（代表）
<https://www.dokkyomed.ac.jp/hosp-m/>

動画で学ぶ「脳卒中・心臓病」

図解でよく分かる
心臓病発症・解説動画

家族で学べるアニメ
脳卒中・心臓病発症・解説動画

DOKKYO MEDICAL SCOPE

獨協医科大学病院の医師が心臓・血管疾患・脳卒中について、図や写真を用いて詳しく説明する動画を配信中です。

CHECK

- ・脳卒中相談窓口
- ・重症心不全
- ・脳卒中の外科治療
- ・超急性期の脳梗塞治療
- ・現在の最新高度心臓治療etc.

随時更新中 ▶



獨協医科大学病院 脳卒中・心臓

脳卒中は予防が一番。もし脳卒中になってもみんなで支え合う体制を。

獨協医科大学病院脳卒中センター センター長 **竹川 英宏**

● 経歴

1998年	獨協医科大学 医学部 医学科卒 獨協医科大学 神経内科 研修	2009年	獨協医科大学 神経内科 講師	2018年	獨協医科大学病院 脳卒中センター長教授(～現在)
2004年	獨協医科大学 大学院 内科学(神経)修了 獨協医科大学 神経内科 助手	2012年	獨協医科大学 神経内科 准教授	2020年	日本脳卒中協会 栃木県支部 支部長(～現在)
		2014年	獨協医科大学病院 超音波センター長(～現在)	2022年	日本脳卒中協会 専務理事・事務局長(～現在)
		2016年	日本脳卒中協会 常務理事・事務局長		

脳卒中は脳や頸の血管が詰まったり、脳の血管が破けたりして起こる病気です。脳卒中は寝たきりの一番の原因であることが知られています。どんな病気にも当てはまりますが、「予防」がとても大切です。

脳卒中を起こしやすい生活習慣には、喫煙、塩分の摂りすぎ、お酒の飲み過ぎ、運動不足、などがあります。喫煙(電子たばこも含みます)されている方はぜひ禁煙をお願いします。1日あたりの塩分摂取量は、男性は7.5g未満、女性は6.5g未満、高血圧の方は6g未満です。なお2024年からは男性も1日7g未満が目標になります。お酒はビールなら中びん1本、日本酒なら1合以内にしておきましょう(ご病気で禁酒が必要な方もいます)。1日30分以上(できれば60分)、息が軽く弾むスピードで歩くのが良いとされています(ご病気のある方は主治医にご相談ください)。このほか食べ過ぎ、太り過ぎ、寝不足も良くありません。

高血圧、脂質異常症(コレステロールや中性脂肪が高い)、糖尿病、そして脈が不規則になる心房細動は脳卒中の原因になることが知られています。健康診断をうける、不規則脈波検出機能付き血圧計や家庭用心電計、自分で脈を触れる、などで脈が不規則かどうか診てみましょう。

もし脳卒中を起こしてしまったら「すぐ病院」です。1分1秒でも早く治療を受けることが、命を守る、症状を軽減(後遺症の軽減)することにつながります。脳卒中の症状がよく知られているのは「顔・腕・言葉」の異常です。片側の顔が歪む、片側の腕の力が弱くなる、呂律がおかしい・言葉がでない・言葉が理解できない(周りの方は会話がうまく通じないと思われるかもしれません)、といった症状です。このほか、物がダブって見える、体の片側がしびれる・感覚がおかしくなる、力はあるのにふらついてしまう、経験したことのない頭痛、などが知られています。このような症状が「突然起こる」のが脳卒中です。眠っている時に起これば目が覚めた時に気づくかもしれません。脳卒中かな?と思ったら、ご本人または周りにいる方はすぐに救急車を呼んでください。

また脳卒中の後遺症を残された方、ご家族には大変なご苦労があると思います。仕事はどうするか、どのような福祉サービスがあるか、医療・介護などのお金の問題、リハビリテーション、など色々な困りごとがあるかもしれません。そんな時は「脳卒中相談窓口」をご利用ください。一部の脳卒中を専門とする病院や、脳卒中・心臓病(等)総合支援センターがある病院では、脳卒中(総合支援セ

ンターでは心臓病にも対応しています)を患った方、ご家族からの相談を専門的に受け付ける窓口が設置されています。窓口によってはその病院にご入院・ご通院されていない方でもご利用できます。また脳卒中を患った方やご家族同士の「つながり」で、日常生活の工夫や病院にはないような情報も得やすくなります。このような場を提供する「脳卒中サロン」を行っている病院もあります。

獨協医科大学病院 脳卒中・心臓病等総合支援センターは脳卒中予防のための情報発信、患者さん、ご家族のための「脳卒中相談窓口」・「脳卒中サロン」を行っています。ご入院・ご通院以外の方も、ご相談、脳卒中サロンへのご参加ができますので、お困りの方はぜひご利用いただければと思います。



病等総合支援センターの取り組み

日常生活から心臓病リスクを軽減。発症後の予後管理で再入院を減らす。

獨協医科大学病院心臓・血管内科/循環器内科 教授・診療部長 **豊田 茂**

● 経歴

1993年	獨協医科大学 医学部 医学科卒 獨協医科大学第一内科(現・心臓・血管内科/循環器内科)入局	2000年	獨協医科大学 第一内科 助手	2013年	獨協医科大学病院 地域連携・患者サポートセンター 副センター長(～現在)
1999年	獨協医科大学 大学院修了	2006年	獨協医科大学 第一内科 講師	2021年	獨協医科大学病院心臓・血管内科/循環器内科 教授(～現在) 獨協医科大学病院ハートセンター 副センター長(～現在)
		2011年	獨協医科大学 第一内科 准教授	2022年	獨協医科大学 先端医学科学研究センター センター長(～現在) 獨協医科大学病院 臨床研究管理センター長(～現在)

心臓病は心臓の働きの異常により生じる病気です。その中でもよく知られている心不全は、再発を繰り返しながら徐々に心臓の機能が低下していきます。「再発・再入院の予防」が重要です。

病気の再発は患者さんにとって身体的、精神的、金銭的に大きな負担となります。再発する前段階で適切な指導や治療を受けることが、再発や重症化の予防になると報告されています。当院では2023年12月から「大阪心不全地域医療連携の会」が開発した自己管理ツール「ハートノート®」を導入しました。体重や脈拍数、息切れなどの自覚症状、その他複数項目を点数化し、点数が一定基準を超えた場合には受診してもらい、生活改善や服薬指導を行って再発防止につなげます。「ハートノート®」は、共通のルールで数値化するため、医



師、看護師、訪問看護師、ケアマネージャーなど、誰が誰のノートを見ても同じ指標で患者さんの状態を把握できます。リハビリ時の参考にもなり、1冊で患者さんの状態に合わせた多職種連携が可能です。当院では、退院後に自己管理ができる方から順次説明を始めています。

患者さんは退院後の居住地が遠方だったり、交通手段がなかったり、不安に感じることも多いでしょう。県内の医療機関全体で「ハートノート®」の導入が進めば、患者さんが利用する病院や施設に関わらず、同一の指標で診察や指導を受けられるようになります。また、点数化による可視化で、患者さん自身による自己管理も促すことができ、再発リスクの軽減効果が期待されます。

12月から3月は、ヒートショックに気をつけてください。冬は血圧の変動が大きく、数値も上がる傾向なので、心不全の危険性が高まります。特に室温が低い浴室や脱衣所は、簡易暖房を使用するなど工夫して、リビング等との温度差を減らしましょう。入浴時、肩まで入ると静水圧(水に浸かったときに体にかかる圧力)が心臓に負担をかけます。温めたタオルを肩にかけ、胸の辺りまで浸かることをお勧めしています。入浴前後の水分補給も忘れないようにしましょう。毎朝血圧を測り、ご自身

の状態を把握することも大切です。心臓病の既往歴がある方は、インフルエンザや肺炎球菌のワクチン接種なども利用するとよいでしょう。

働き盛りの若い世代の皆さん、定期健康診断の結果を「忙しいから」という理由でそのままにいませんか。健康診断の結果をしっかりと確認して、再検査の必要があれば医療機関を受診しましょう。原因が明確になれば、運動や食事などの生活指導で数値が改善することもあります。また最近では、肥満改善のための治療薬が保険対象になるなど、肥満症への医療介入が進んでいます。肥満による高血圧、コレステロール値の上昇等が心不全を引き起こすこともあるため、未然に防ぎ、健康な生活が送れるよう、まずは食生活の見直しから始めましょう。

心臓病を発症した場合、退院後の復職が大きなハードルとなっています。心臓病の症状や後遺症は外見からは分かりづらく、気づかぬうちに体に負担をかけてしまいがちです。心臓機能に対して可能な運動量を知ることができる、心肺運動負荷試験というものがあります。復職する際の活動指標にもなりますので、活用するとよいですね。脳卒中・心臓病等総合支援センターでは、復職に向けた相談も受け付けていますので、ぜひ利用してください。

脳卒中患者さん、ご家族同士の交流の場 脳卒中サロン

参加無料・事前申込

2024年11月13日(土) 13時30分～14時30分

同じような境遇、悩みを持つ患者さん・ご家族同士の交流(知り合い、友達作り)、情報交換をしませんか。

● プログラム

- ①ミニ講座:脳卒中センター センター長 **竹川英宏先生**(20分)
「脳卒中はもう起こさない!!
そして楽しく過ごそう!」
- ②おしゃべり会(40分)



センター長 竹川英宏先生

対象:脳卒中後の患者さん・ご家族
会場:獨協医科大学 研修会議棟ゆうがお2階会議室(ふきあげ雅 2階)
次回開催:2024年3月23日(土) 13時30分～14時30分(予定)

市民講座

知って欲しい!脳卒中・心臓病の話!

～みんなで支える相談支援 脳卒中・心臓病等総合支援センター～

2024年2月3日(土) 13時30分～15時00分

講演内容

- オープニング
栃木県保健福祉部 部長 **岩佐景一郎先生**
- 講演1:獨協医科大学病院 脳卒中センター センター長 **竹川英宏先生**
「知って欲しい!脳卒中の話!」
- 講演2:獨協医科大学病院 心臓・血管内科/循環器内科 教授 **豊田茂先生**
「知って欲しい!心臓病の話!」
- お知らせ 脳卒中・心臓病等総合支援センター相談窓口のご案内
獨協医科大学病院 医療ソーシャルワーカー **新井信裕氏**



教授 豊田茂先生

出張相談窓口 当日12時30分より、会場隣のスペースにて出張相談窓口開設。事前申込不要。

参加無料・事前申込・定員180名

脳卒中・心臓病等の悩み・困り事は無料の相談窓口へ

相談までの流れ

- 患者さんまたはその家族
- 相談窓口
社会福祉士と精神保健福祉士の国家資格を持つ医療ソーシャルワーカー(MSW)が対応。予約制で医師に直接相談も可能。*セカンドオピニオンを得る場ではありません。
- MSWが相談内容を確認
MSWは相談内容について、医師・看護師・薬剤師・管理栄養士・リハビリテーションスタッフなど各専門職に確認。公的医療保険制度や各種サービス、困りごとについて、相談者の条件に適合するものを確認。
- MSWから患者さんまたはその家族に回答
*内容により、専門職から直接回答する場合もあります。

相談無料

脳卒中相談窓口・循環器(心臓・血管)相談窓口

受付:月～土曜 9:00～16:30(第3土曜および休診日除く)
対象:どなたでも利用可(紹介状不要/獨協医科大学病院の受診歴不要)

〒321-0293 栃木県下都賀郡壬生町北小林880

TEL.0282-87-2185 FAX.0282-87-2067

Mail: noushinsoudan@dokkyomed.ac.jp

来院に限らず、TELやFAX、メール等での問い合わせ可。

来院の場合は事前連絡が必要。

獨協医科大学病院 脳卒中・心臓病等総合支援センター

検索

相談受付フォーム



獨協医科大学病院脳卒中・心臓病等総合支援センター
「脳卒中相談窓口・循環器(心臓・血管)相談窓口」

主催:獨協医科大学病院 脳卒中・心臓病等総合支援センター

脳卒中サロン問い合わせ

TEL.0282-87-2185 FAX.0282-87-2067

市民講座問い合わせ

TEL.0282-87-2383 FAX.0282-86-5446

参加申込はこちら



TEL

日付 名前

内校

日付 名前

内校

日付 名前