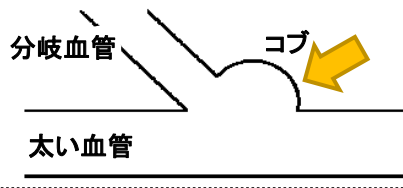


# 脳動脈瘤ってどうなの？

脳動脈瘤とは脳の中の比較的太い血管の枝分かれ部分にできやすいコブで、ほとんどの場合、無症状ですが、破裂すると突然激しい頭痛に襲われ、まるでハンマーで殴られたような痛みが走ると言われています。破裂すると大出血をおこし命の危険にさらされます。これを『クモ膜下出血』と言います。



脳動脈瘤の破裂が起こりやすい状況として身体活動が活発な昼間に多く、血圧上昇や排便時が破裂の引き金となりやすいので注意しましょう。また、ご家族にクモ膜下出血の病歴のある方、喫煙されている方、高血圧、偏った食生活の方は発症のリスクが高くなります。脳動脈瘤ができる場所によっては脳や神経を圧迫し頭痛や物が二重に見えたり、めまいなどの症状が現れる場合もありますので、いつもと違うと感じたら、すぐに病院で検査を受けられることをお勧めします。また、無症状であっても、脳動脈瘤が未破裂の状態で見られる場合も多いため、特に40歳以上の方には年に1回、脳ドックを積極的に受けられることをお勧めします。

当クリニックでも脳ドック検査を行っておりますので、お気軽にお問い合わせください。

## ティエスタグラム 助手っ子だより はじめました！！

セラピスト(ティエラメンバー)のプライベートな日常をつづったインスタ風日記！！



リハビリ助手個人の出来事やおすすめなどをご紹介します！！コメント欄があるので、是非コメントしてください！

リハビリ室待合にありますので、待ち時間に是非ご覧ください♪

新聞係 新聞委員会

次回は2月25日発行予定です

お気付きの点、改善した方が良い点などございましたら、お気軽にスタッフまで申し付け下さい。今後の病院運営の参考にさせていただきます。

日	月	火	水	木	金	土
						1 脳神経内科 午前のみ
2 休診	3	4	5	6	7	8 内科・リウマチ科 脳神経内科 午前のみ
9 休診	10	11 祝日 診療	12	13	14 リウマチ科 休診	15 脳神経内科 午前のみ
16 休診	17	18	19	20	21	22 脳神経内科 午前のみ
23 休診	24 祝日 診療	25	26	27	28	29 内科 &リウマチ科 &脳神経内科 休診

2月診療カレンダー

冬場に多発！  
高齢の方は要注意

# ヒートショック

この季節はヒートショックにより亡くられる方も少なくありません。  
ヒートショックは、心筋梗塞、脳梗塞、脳出血などの深刻な疾患につながりやすく、場合によっては死に至るケースもあります。

## ヒートショックとはどのようなことでしょうか？

私たちの体には、温度を一定に保つために、暑いときには血管を膨張し、体内の熱を放出しようとするのに対して、寒いときには血管を収縮し、体外に熱を逃がさないようにする仕組みが備わっています。

寒暖差など何らかの理由で血管が収縮すれば、心臓はいつも以上の力を使い全身へ血液を送り出そうとして、血圧は急上昇します。その直後に熱い湯船につかれば、血管は膨張して血圧は急降下します。

そのような場合、心臓や血管などに大きな負担がかかってしまいます。また、血圧の急降下は、貧血を引き起こし、立ち眩みによるけがや溺水につながる恐れもあります。

このように急激な温度差による急激な血圧や脈拍などの変動や、そのことで体に出てくる様々な影響のことを

『ヒートショック』といいます。ヒートショックを防ぐには温度差を減らすこと、十分な暖房設備と防寒がポイントです。

## ヒートショックの予防と対策

### ☆脱衣所やトイレを暖めましょう

暖房器具の設置が難しい場合には、入浴前にお風呂のふたを開けたり、シャワーをまいたりして蒸気で浴室全体を暖めておきましょう。浴室が温まってない番風呂を避けることや、浴室の床にマットやスノコを敷くことも有効です。

### ☆お風呂の温度は低め(38～40℃くらい)に設定しましょう

42～43℃の熱めのお風呂だと、心臓に大きな負担がかかります。負担をやわらげるために、手足にかけ湯をしてから湯船に入りましょう。湯船から出るときは、急に立ち上がると血圧が急降下する原因になってしまうので要注意です。

### ☆食後すぐの入浴や飲酒後の入浴は避けましょう

食後は胃や腸などの消化器に血液が集中するため、血圧が下がりやすくなっています。入浴は食後1時間以上たってからにしましょう。入浴前後には水分の補給を忘れずに。

### ☆家の寒い所へ移動するときには、上着を羽織りましょう

特に朝起きてすぐのトイレは危険です。カーディガンやストールでしっかり防寒することが大切です。

### ☆高齢者や心臓病の方の入浴中には、家族が声掛けをしましょう

1人暮らしの高齢者の場合は、可能であれば日没前の気温が高く、明るいうちの入浴もおすすめです。



## 巡回バスのドライバーさんに聞いてみた！

## 今年の抱負は何ですか？



日々の健康に留意し  
バスの安全運行に  
努めます 太田



自身の健康管理と  
心に余裕の安全運転  
阿南



2020年！  
オリンピックイヤー!!  
クリニックも盛り上げて  
いきましょう。 濱嶋



患者様とその家族の  
為に安全運転 日高



小遣い絞らず  
身体を絞る！-3kg減  
唐島



安心安全な運行  
プライベートでは、  
林道キャンプ ツーリング  
の充実 鎌畑



健康管理と安全運転  
末松



Instagram・フェイスブックで情報を更新してます！



Instagram



kuro\_reha.ksg



facebook



@kurotsuchiksgreha