

ご自由にお取りください

TAKE FREE

庄内余目病院広報誌

2026

8月号

No.294

あまるめーる

特集

夏に注意したい脳梗塞



| 特集 |

夏に注意したい脳梗塞

脳卒中の中でも多いのが「脳梗塞」。特に汗をかいて水分が不足しがちな夏場は、血管が詰まって脳梗塞を起こしやすい季節です。今回は、脳梗塞の基礎知識から、日頃の予防法そして早期発見のための重要なサインについて解説します。



脳神経外科部長
いざき けんじ
伊崎 堅志

脳梗塞はどんな病気？

脳梗塞とは、脳の血管が血栓によって詰まり、脳細胞に行く血液が途絶える事によって脳細胞が死んでしまう病気です。脳梗塞の種類には、脳内の細い血管が詰まる「ラクナ梗塞」、比較的太い血管が動脈硬化によって詰まる「アテローム血栓性梗塞」、心臓の不整脈が原因で血栓ができて、その血栓によって脳血管が詰まる「心原性脳塞栓症」などがあります。

脳梗塞は、それまで健康に過ごしていた方でも、ある日突然、麻痺や言語障害などの症状に見舞われることがあります。最悪の場合、命を落したり、一命を取り留めても重い後遺症が残り、そのまま「寝たきり」の生活を余儀なくされることも珍しくありません。

脳梗塞は突然発症しますが、それなりの原因があります。ラクナ梗塞は高血圧や喫煙な

どで血管がもろくなり、その結果血管が詰まって発症します。アテローム血栓性梗塞に関しては、糖尿病や脂質異常症などによる脳血管の動脈硬化が原因で発症します。心原性脳塞栓症は、心房細動などの不整脈によって血栓が出来て、その血栓が脳血管に詰まって発症します。

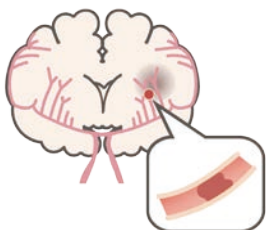
このように、高血圧や喫煙、糖尿病、脂質異常症、不整脈などは脳梗塞の危険因子とされています。

脳梗塞を予防するために

夏の脳梗塞の予防には脱水対策が重要です。寝ている間や起床直後、入浴の前後などは体内の水分が失われやすく、血液がドロドロになり脳の血管を詰まらせる原因になることもあります。熱中症対策も兼ねて小まめな水分補給を心がけましょう。

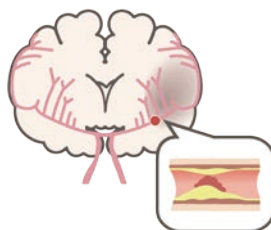
▼脳梗塞の種類

ラクナ梗塞



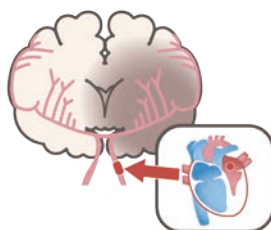
脳の中のごく細い動脈が詰まる

アテローム血栓性梗塞



脳の中の大きな動脈が詰まる

心原性脳梗塞症



心臓の中にできた血栓がはがれて
脳の動脈に流れ込んで詰まる

CHECK! 脳梗塞が疑われたら、「FAST」ですぐ行動！

「FAST」とは、脳梗塞で起こる典型的な3つの症状「Face:顔、Arm:腕、Speech:言葉」の頭文字に、「Time:時間」を組み合わせた言葉です。一つでも症状が出ていれば、脳梗塞の可能性があります。



Face

顔の麻痺

顔の片側が下がる
ゆがみがある



Arm

腕の麻痺

片腕に力が
入らない



Speech

言葉の麻痺

ろれつが回らない
言葉が出ない



Time

時間

脳梗塞の治療は時間との闘いです。これらの症状に気付いたら、様子を見ようと考えず、すぐに119番へ。

あわせて、脳梗塞の危険因子の早期発見・治療のために定期的な健康診断を受けることも大切です。また、自覚症状のない隠れ脳梗塞や隠れ脳出血（微小脳出血）などの発見には、脳ドックを受診することをおすすめします。

注意すべき脳梗塞の症状

脳梗塞の症状は、発生場所や程度によってさまざまですが、最も多いのは体の半身に力が入らなくなる運動麻痺です。次に多いのは、言葉の症状です。この症状には、ろれつが回りにくくなる症状（構音障害）と、言葉を理解できなくなったり、言いたいことが言えなくなったりする症状（失語症）の2種類あります。他に多い症状としては、意識が低下する、体の半分のしびれなどの感覚障害、めまいや吐き気・嘔吐、視野の半分が見えにくくなるなどもあります。これらの症状のうち、一つだけが出現することもあります。いくつかの症状が重複する場合もあります。

脳梗塞の治療について

治療に関しては、急性期治療、二次予防、リハビリテーションに分けられます。急性期治療は、薬で血栓を溶かしたり（t-PA治療）、カテーテルを用いて血管に詰まった血栓を除去（血管内手術）する治療があります。これらの治療は、脳梗塞が起きてからすぐ（脳細胞の死滅

が進行する前）に行う必要があります。t-PA治療は発症後4.5時間以内、血栓除去術は発症後8時間以内が原則です。他に血栓をできにくくする薬や脳を保護する薬による治療も行われます。

二次予防は、血液をサラサラにする薬を投与したり、危険因子の治療、喫煙や飲酒など生活習慣の改善指導によって脳梗塞の再発を防ぐ治療です。

脳梗塞では多くの患者さんで後遺症が残ります。これらの後遺症を軽減したり、日常生活動作を獲得したり、症状の悪化を防ぐ目的で発症早期からリハビリテーションが行われます。

さいごに

脳梗塞は、日頃から生活習慣に気を配り、定期的に検診や脳ドックを受けることである程度予防ができる疾患です。

もし、脳梗塞の発症が疑われる場合は、直ちに救急車で病院に行き、専門医の診察、治療を受けるようにしましょう。

庄内余目病院 脳ドックのご案内

脳の健康チェックに。
脳ドックの詳細・ご予約はQRコードからご確認ください。



寺田院長の んだんだ！通信 No.128

地域の“んだんだ”（そうそう）と思う話題や病院の出来事、医療の話をお届けします

院長
てらだ やすし
寺田 康



東京駅地下街の傘売りのプロ

先日、40 数年振りに折り畳み傘を買った。
出張の途中で雨になったのだ。

JR 東京駅丸の内地下北口に、その店はあった。店内には、雨傘、日傘、晴雨兼用傘、男性・女性用、男女共用、折り畳み傘、長傘など傘だけでも多種多様の品揃えがあり、眩暈がした。

狭い店内は、乗り換え待ちの客や家族連れ、国内外の観光客でごった返していた。私は長さ 25cm、重さ 140g、広げると 65cm になるグレーの折り畳み傘を選んだ。

写真は、買った折り畳み傘である。傘だけでは殺風景だったので、花を添えた。

店の奥にあるレジは 1 か所で、混雑していた。対応する店員はひとりで、ややためで化粧の濃い 30 歳前後の女性だった。

「はい、いらっしゃいませ～」

彼女は動作、会話がテキパキとしていた。

驚いたことに、客が買う傘を一本ずつ傘袋から取り出して開いて見せた。次に傘をくるくる回して上下に軽く揺って不具合がないかを確認した。そして、傘を折り畳む。その際、傘布の折り目を山折り、谷折りそれぞれをきちっと合わせて畳んでいく。最後に、中棒にくるくると巻き付けネームバンドで留めて終了。

その一連の流れは、素早く鮮やかだった。

一見してアフリカからの観光客とわかる、体格の良い中年女性 2 人が、軽量の折り畳み日傘や晴雨兼用傘を計 9 本購入した。

「Are you buying all of these? (これらを全部買うのですか?)」

「Yes, these are souvenirs. (はい、これらはお土産です)」

彼女達の目の前で 9 本の折り畳み傘がすべて開かれ、鮮やかに畳まれていく様子に、彼女達は目を見開いて驚愕していた。

「Oh, it's a miracle! (これは奇跡だ!)」

店員は、傘職人ではなかったが職人の延長線上にいた。私は彼女を「傘売りのプロフェッショナル」と命名した。

んだんだ。



疲労回復！夏のさっぱりサラダ

食欲がない時でもさっぱりと食べやすく、たんぱく質と野菜を一皿で手軽に摂れるサラダです。暑い日でも火を使わずに簡単に調理できるのもうれしいポイント。豚肉パワーで疲労回復し、夏を元気に乗り切りましょう！



栄養管理室
調理師 さとう ひろし
佐藤 広美

香味野菜たっぷり 豚しゃぶサラダ

1 人分の栄養素
エネルギー：277kcal
たんぱく質：16.7g
塩分：2.2g

材料（2 人分）

豚しゃぶ用ロース肉…150～200g
レタス……………適量
キュウリ……………1本
トマト……………1/2個
大葉……………5枚
ミョウガ……………1～2個
ポン酢……………大さじ3
ゴマ油……………大さじ1

作り方（調理時間：約 15 分）

1. 豚肉を耐熱皿に並べ、酒をふりかけてラップをして電子レンジ 600W で 2 分加熱します。次に豚肉を冷水にくぐらせ水気を切ります。
2. キュウリ・ミョウガ・大葉を千切りに、トマトはくし形に切ります。
3. 豚肉、キュウリをポン酢とゴマ油で和えます。
4. お皿にレタスを敷いて 3 を盛り付け、2 のミョウガ、大葉、トマトを盛り付けて完成。

【POINT】お好みの麺の上にかけてサラダ麺にアレンジしても、おいしく召し上がれます。

今回の素材は…



豚肉

豚肉には疲労回復を助けるビタミン B1 が豊富に含まれています。このビタミン B1 は、ごはんやパンなどの糖質をエネルギーに変えるために欠かせない栄養素です。さらに、良質なたんぱく質も含まれており、筋肉や体の組織をつくる材料として健康維持に役立ちます。

COOKING TIME

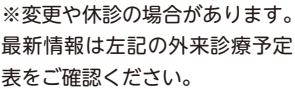
*青字は完全予約制です

- 予約センター（歯科口腔外科・小児科以外）
☎ **0234-43-8021**（直通）月～金曜 13:00～17:00
- 歯科口腔外科
☎ **0234-43-3434**（代表）月～木曜 9:00～12:00、14:00～17:00、金・土曜 9:00～12:00
- 地域医療連携室
☎ **0234-43-3470**（直通）月～金曜 9:00～17:00、土曜 9:00～12:30

こちらの
予約サイトから
ご予約下さい

【足の特別外来】(完全予約制)

- フットケア外来 毎週月曜、木曜、金曜(9:00~12:00)
- 歩行外来 第1・3月曜(9:00~11:30)
- くつ外来 第1・3月曜(9:00~13:00、14:00~16:30)



こちらの
予約サイトから
ご予約下さい。

Topic

第22回日本褥瘡学会東北地方会学術集会を開催

6月27日(土) 山形テルサにて、「第22回日本褥瘡学会東北地方会学術集会」を開催し、県内外から300名以上の医療関係者にご参加いただきました。

講演では、基礎的な褥瘡リスク管理から多職種連携、最新の足病医学、明日から使える写真撮影テクニックなど、幅広い内容を取り上げました。また、現地開催ならではの熱量を共有しながら、東北地方の医療関係者同士が直接つながり、情報交換を深める貴重な機会となりました。

東北地方では高齢化が進み、身体機能の低下や基礎疾患の増加により、褥瘡発生リスクの高まりが懸念されています。今回得られた知見を生かし、患者さん一人ひとりの生活や価値観に寄り添いながら、多職種チームでよりよいケアにつなげていきたいと思ひます。

最後に開催にあたりご協力いただきました関係者の皆様、ならびに協賛企業の皆様に、改めまして深く感謝申し上げます。

(皮膚・排泄ケア認定看護師/富樫)



もくじ

- 02 【特集】夏に注意したい脳梗塞
- 04 寺田院長のんだんだ！通信
- 05 \おいしく食べて体も整う！/
みんなの健康レシピ
- 06 2026年8月 診療担当医師予定表

ご意見・ご感想募集

広報誌「あまるめーる」へのご意見や感想、取り上げてほしい健康や医療のテーマなどを募集しています。住所、氏名、年齢、ご意見・ご感想をご記入の上、下記宛て先までハガキまたはEメールでお送りください。

【郵送の場合】山形県東田川郡庄内町松陽1-1-1
庄内余目病院 企画広報室 宛

【メールの場合】kikaku@amarume-hp.jp

公式LINEアカウント

Webでの受診予約や外来予定表、健康講座などのイベント情報をご案内しています。ご登録お待ちしております！



庄内余目病院 Instagram

病院の日常や働く職員の姿などお届けしています。よろしければ、いいねやフォローをお願いします！



● 理念 ●

生命を安心して
預けられる病院

健康と生活を守る病院

患者さまの権利と尊厳を
大切にする病院

● 患者様の権利 ●

1. 人格とプライバシーを尊重される権利
2. 良質の医療を受ける権利
3. 説明を受ける権利
4. 自己決定の権利
5. 個人情報保護の権利
6. 診療情報の提供を受ける権利
7. 健康教育を受ける権利
8. 宗教的支援に対する権利

● 医療における子どもの権利 ●

1. 人として大切にされ、自分らしく、生きる権利
2. 子どもにとって一番よいことを考えてもらう権利
3. 病院などで親や大切な人といっしょにいる権利
4. 必要なことを教えてもらい、自分の気持ち・希望・意見を伝える権利
5. 希望どおりにならなかったときに理由を説明してもらう権利



医療法人徳洲会 庄内余目病院

〒999-7782 山形県東田川郡庄内町松陽1-1-1

TEL: 0234-43-3434 (代表) FAX: 0234-43-3435



当院は日本医療機能評価機構認定病院です。



病院ホームページ

URL: <http://www.amarume-hp.jp/>

発行：庄内余目病院 / 企画・編集：庄内余目病院広報委員会、企画広報室 / カバーデザイン・イラスト制作：ふるせしおり
 ※本誌に掲載されている記事・写真・イラストの無断転載・転用および複製等はご遠慮ください。



環境に配慮した「植物油インキ」を使用しています。



見やすく読み間違えにくいユニバーサルデザインフォントを採用しています。