

輝城会広報誌

2020年
夏号

〇ご挨拶

沼田クリニック
院長 森平 和明

〇熱中症予防対策

新型コロナウイルスを想定した熱中症予防

〇検査方法の紹介

その脳卒中、心臓が原因かも（その1）

〇身近な病の話

もの忘れのお話②

福祉従事者等応援ライトアップ

場所：群馬県庁昭和庁舎

撮影：令和2年6月8日

群馬県では、新型コロナウイルス感染症対策を行いながら、高齢者等やその家族を守るために昼夜を問わず最前線で奮闘を続けている福祉従事者へ感謝と応援の意を表すため、6月1日～14日まで「県庁昭和庁舎オレンジライトアップ」を実施しました。オレンジ色は、認知症の啓発活動のシンボルカラーです。

ご挨拶

沼田クリニック 院長

森平 和明

この原稿を執筆中の四月末現在、新型コロナウイルスが世界中で猛威を振るっています。当初は七都府県に発令された緊急事態宣言が全国に拡大され、各地で様々な自粛要請が出されています。群馬県でも日々感染が拡大傾向にあり、非常に緊迫した状況です。今後、医療崩壊をきたすことなく、一日も早く新型コロナウイルス感染症が収束に向かい、皆さまに平穏な日常が戻ることを念じてやみません。

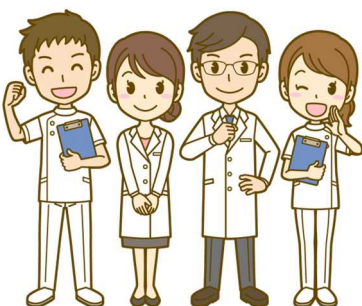
さて、当クリニックは、「地域のかかりつけ医として、患者様が安心して受診できるような質の高い医療を温かい心で提供し、地域社会に貢献いたします。」という基本理

念を掲げ、日々の診療業務にあたっています。ここ数年の実績としましては、医科には一日平均二百四十名、歯科には四十名前後の患者さんが来院されています。

当院の診療科目は、脳神経外科、神経内科、心臓血管外科、内科、循環器内科、血液内科、産婦人科、糖尿病内科、甲状腺内科、乳腺外科、呼吸器内科、消化器内科、消化器外科、泌尿器科、腎臓内科、整形外科、耳鼻咽喉科、ペインクリニック外科、皮膚科、リウマチ科、精神科、心療内科、リハビリテーション科、歯科、歯科口腔外科、小児歯科と総合病院並みに多岐にわたっております（曜日、診療

時間の詳細につきましては、ホームページをご確認いただくか、お電話にてお問い合わせください）。とりわけ脳と心臓に関しましては、高度専門病院である沼田脳神経外科循環器科病院と連携し、極めて高いレベルの医療を提供しています。さらに、近年はデイクア（通所リハビリテーション）にも力を入れており、日々多くの利用者さんが和気あいあいと専門スタッフによる機能訓練を受けておられます。また、当院では通院が困難な患者さんの予約送迎や訪問診療・往診にも対応しております。ご要望がございましたら、お気軽にお問い合わせください。

少子高齢化が益々進む中、医療を取り巻く環境は非常に厳しくなっておりますが、これからも地域の皆様のニーズに寄り添い、信頼される「かかりつけ医」であり続けられるよう、職員一同チャレンジを続けてまいります。皆様の一層のご指導・ご鞭撻をよろしくお願いいたします。



新型コロナウイルスの出現に伴い、一人ひとりが感染防止の三つの基本である

- ① 身体的距離の確保、
- ② マスクの着用、
- ③ 手洗い、

そして「三密（密集、密接、密閉）」を避ける等の対策を取り入れた生活様式を実践することが求められています。

今夏は、これまでとは異なる生活環境下で迎えることとなりますが、一方で、例年以上に熱中症にも気をつけなければなりません。十分な感染症予防を行いながら、熱中症予防にもこれまで以上に心掛けるようにしましょう。

●新しい生活様式における熱中症予防行動のポイント

○夏期の気温・湿度が高い中でマスクを着用すると、熱中症のリスクが高くなるおそれがあります。このため、屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合には、熱中症のリスクを考慮し、マスクをはずすようにしましょう。

○マスクを着用している場合には、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心掛けるようにしましょう。また、周囲の人との距離を十分にとれる場所で、適宜、マスクをはずして休憩することも必要です。

○新型コロナウイルス感染症を予防するためには、冷房時でも換気扇や窓開放によって換気を確保する必要があります。この場合、室内温度が高くなるので、熱中症予防のためにエアコンの温度設定をこまめに調整しましょう。

○日頃の体温測定、健康チェックは、新型コロナウイルス感染症だけでなく、熱中症を予防する上でも有効です。体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養するようにしましょう。

○三密（密集、密接、密閉）を避けつつも、熱中症になりやすい高齢者、子ども、障害者への目配り、声掛けをするようにしましょう。

●従来からの熱中症予防行動の徹底

○暑さを避けましょう。室内の温度・湿度をこまめに確認し、適切に管理しましょう。

外出時は天気予報や「暑さ指数（WBGT）」を参考に、暑い日や時間帯を避け無理のない範囲で活動しましょう。

涼しい服装を心掛け、外に出る際は日傘や帽子を活用しましょう。

少しでも体調に変化を感じたら、涼しい場所へ移動し水分を補給してください（急に暑くなった日や、久しぶりに暑い環境で身体を動かす際には特に注意が必要です）。

○水分補給をしましょう。のどが渇く前に、こまめに水分補給をしましょう（一般的に、食事以外に一日当たりの摂取目安とされています）。激しい運動、作業を行ったとき、多くの汗をかいたときは塩分も補給しましょう。

○暑さに備えた体作りをしましょう。

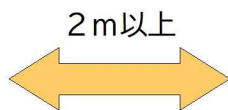
暑くなり始めの時期から適度に運動（「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で、毎日三十分程度）を心掛け、身体が暑さに慣れるようにしましょう。

※ただし、その際は水分補給を忘れずに、無理のない範囲で実施してください。

屋外では十分な距離を確保し、マスクをはずしましょう

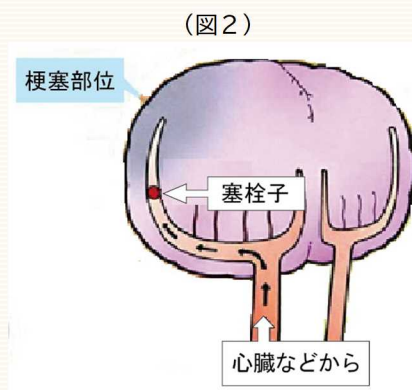
こまめに水分補給をしましょう

手洗いも忘れずに



心臓の疾患を正確な超音波検査で確定することにより、再発予防や脳血管性認知症の改善が期待されています。

ため命に関わる危険な脳梗塞
と言われています。(図2)



心原性脳塞栓症の 原因疾患(図1)

●一番多いのは心房細動

一番多いのは心房細動(脈拍が不規則に乱れる不整脈)という不整脈で、これが心臓全体に起きていると、心臓の働きが悪くなり、血流が滞ること、心臓内の血液が固まりやすくなり、血栓ができ、全身の動脈を閉塞する事態になります。

通常の心電図検査で心房細動が検出されていなくても、

発作性心房細動(Paf)と
いつて一時的に全く不規則な
不整脈が出現する可能性を
否定することはできません。

心原性脳塞栓症の予防治療
を行うためには、血栓が生成
される原因となる心疾患を正
確に診断し、適切な治療(抗
凝固療法等)を行うことが必
要となりますが、そういった心
疾患を調べるために最も有用
なのが、経食道心臓超音波検
査(TEE)です。

TEEでは、心臓の左心耳
という部分の動きを評価(不
規則な左心耳の動きの有無
通常の経胸壁心臓超音波検査
では診断できない!)する事
で、一時的に心房細動を生じ
る発作性心房細動(Paf)
の有無を診断する事ができま
す。

TEEの詳しい説明は次回、
「輝城会広報誌(その脳卒中、
心臓が原因かもその2)」
で述べますが、高度な技術と
経験が必要のため一般的には
各種の長時間(二十四時間、
三年間)心電図記憶装置で行

いますが、いつ心房細動を生
じるかは誰にもわかりません。
よって、TEE以外の検査装
置で発作性心房細動(Paf)
の確定診断は容易ではありません。

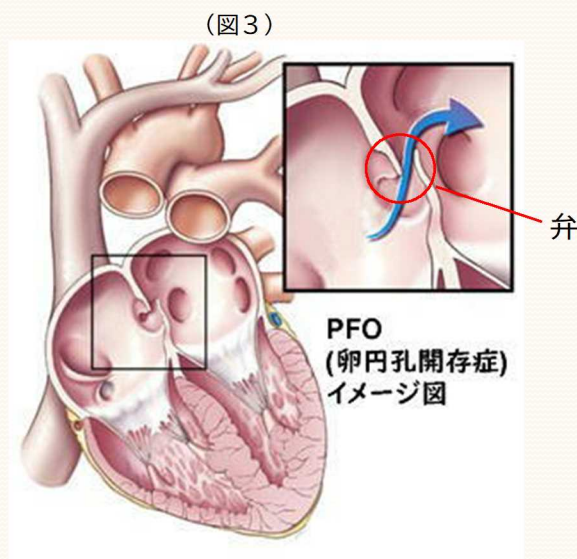
●二番目に多いのは 卵円孔開存

次に多い心臓疾患は心臓の
右心房(静脈血)と左心房
(動脈血)を分けている隔壁
(心房中隔)に、先天的に小
さな弁付きの穴(PFO)卵
円孔開存)が右心房内の圧が

上昇すると開いて、弁状のた
め右心房から左心房に血液が
流れる心臓疾患です(人口の
二割といわれています)。

(図3)

激しい咳やききみ(息ばり
・便秘・出産)、入浴で顎ま
で浸かるなどにより右心房内
の圧が左心房の圧より上昇し
たとき、たまたま静脈内で形
成された血栓(深部静脈内血
栓症↓下肢に多い)が右心房
内に存在していると、血栓を
含む静脈血が隔壁の穴を通過
して動脈血(左心房)へ混入
する事で、心房細
動と同様に塞栓症
(脳塞栓症、心筋梗
塞、脊髄梗塞、上
腸間膜動脈塞栓症、
下肢動脈塞栓症等)
を引き起こす原因
となります(予防
治療の内容は次回
の「輝城会広報誌
(その脳卒中、心
臓が原因かもその
2)」に掲載
します)。



弁

もの忘れのお話②

～認知症に間違われる高齢者てんかん～

増えている

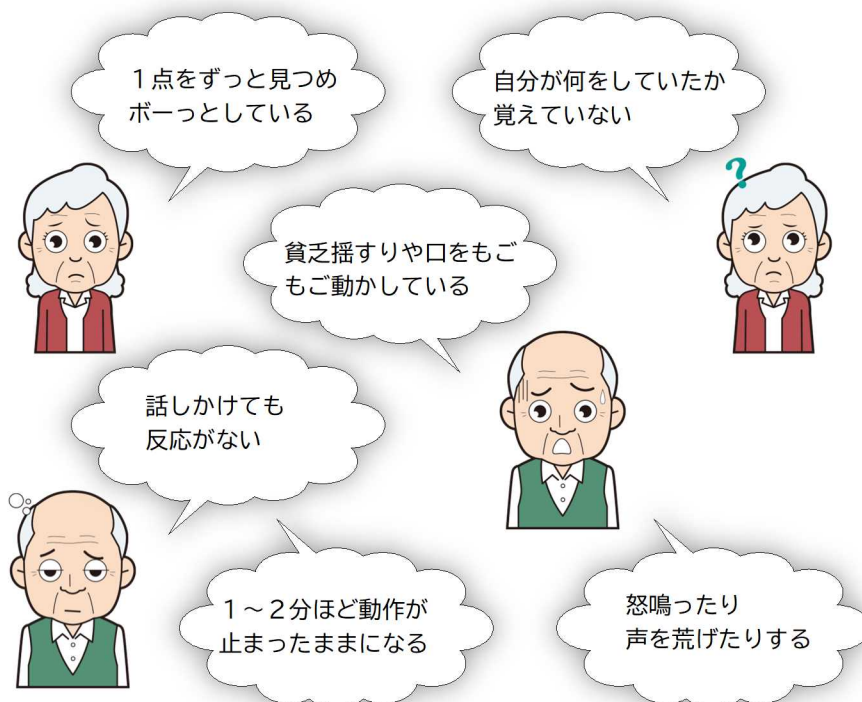
高齢者てんかん

高齢化が進むにつれ、患者さんが増えているのが高齢者のてんかんです。高齢者てんかんのなかには、てんかんの特徴である「けいれん発作」がないものがあり、認知症と間違われることがあります。認知症と診断され、認知症の治療を受けていたものの効果が現れず、検査をし直したところ、実はてんかんだったということもあります。正しく診断され、正しい治療を受けられれば症状を抑えることができ、普通に日常生活も送ることができます。今回はそんな高齢者てんかんにスポットをあて、お話しさせていただきます。

高齢者てんかんの特徴

てんかんというと、「子供に起こる病気」、「意識がなくなつて全身がけいれんする病気」などのイメージがあると思いますが、大人になつてから発症する場合や全身がけいれんしない場合もあります。高齢者の場合はけいれんを伴わない目立たない発作が特徴的です。特に認知症に間違われがちな症状として「ぼーっとしている」、「動作が止まる」、「無反応」などの状態が現れ一日に何度も繰り返すことがあります（下図参照）。こんな症状が見られたら認知症ではなく、高齢者てんかんでもしれません。

高齢者てんかんの特徴的な症状

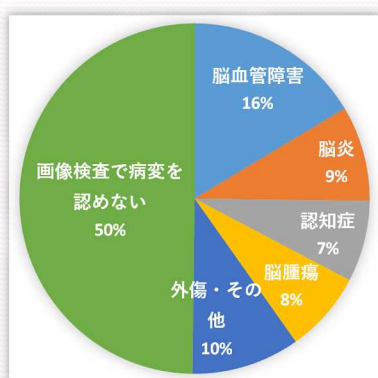


高齢者てんかんの原因

脳血管障害（脳出血、くも膜下出血、脳梗塞）、頭部外傷、脳腫瘍、その他（脳炎、脳症など）が原因でてんかんが起る可能性があります。また、神経変性疾患（アルツハイマー病など）により起こることがあります。

それ以外に加齢に伴う脳の老化により発症するものがあります。脳の老化によるてんかんは、MRIやCTなどの検査をしても脳に異常が見つからないため発見が難しく、病気が見落とされる可能性があります。

この脳の老化によるてんかんと認知症の鑑別が難しく、しばしば認知症と診断され、認知症の治療を行っていることもあります。



高齢者てんかんの診断

高齢者てんかんの診断は脳波検査、画像診断、問診などにより行います。高齢者てんかんは意識障害を伴うことも多く、けいれんがないため、てんかんの診断が遅れることがあります。

てんかん発作の症状は短時間で目立たず、また人によって様々な症状があり、さらに意識障害、失語や麻痺などが現れることもあります。また、発作後にもうろう状態になることもあります。

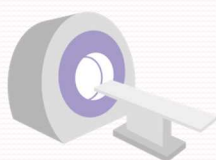
高齢者てんかんでは、脳波検査によってみつけることができる割合が三割〜七割とされ、何度も脳波検査をすることが必要になることがあります。また、脳波異常は睡眠時にのみ出現する場合もあるため、睡眠時の脳波をチェックする必要があります。

MRIやCTなどの画像診断により、

脳血管障害

や脳腫瘍など

がないか調べる必要があります。



高齢者てんかんの治療

てんかんの治療は外科的治療と内科的治療があります。てんかん発作を起こす原因・部位が分かっている場合は外科的治療をおこなうこともあります。しかし、多くの場合は内科的治療、特に薬物治療を行うことがほとんどです。

薬物治療は抗てんかん薬が中心で、高齢者てんかんは抗てんかん薬による治療効果が高く、少ない量でも効果があるとされています。ただし、高齢者は副作用を起こす可能性も高く、少ない量から徐々に増やしていくことが必要となります。薬物治療で症状がコントロールされれば、日常生活を支障なく送ることも可能となります。

高齢者てんかんは診断が難しく、家族や介護者の観察が重要となります。少しでも「高齢者てんかん」が疑われる場合は専門施設（*1）に受診されることをおすすめします。



（*1）専門施設の例として沼田クリニック 脳神経外科 西松医師の外来があります。

高齢者てんかんと認知症との違い

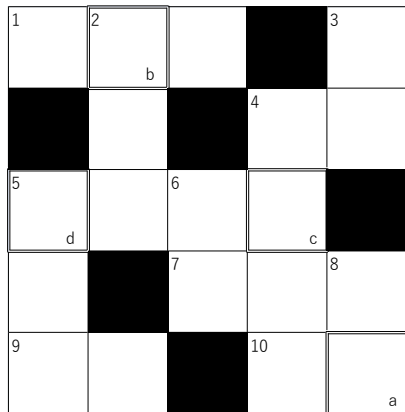
- ◎状態が良い時と悪い時の差が大きい。
- ◎記憶がない時とある時が混在する。
- ◎意識が短時間（3～5分）とぎれることがある。
- ◎自動症（体をゆする、ボタンをいじる、など）がみられる。
- ◎睡眠中にけいれんがある。

脳波検査は沼田脳神経外科循環器科病院と吾妻脳神経外科循環器科で常時行っています。

特に沼田脳神経外科循環器科病院にある「睡眠時長時間ビデオ脳波記録装置」では、通常の脳波検査（約30分の検査）では判定できないてんかんに対して、一泊の検査入院で長時間の脳波と睡眠中のビデオを同時に記録できるため正確なてんかんの診断をすることが可能です。

クロスワードパズル

タテ、ヨコのカギをヒントに解きます。
二重線で囲まれたA～C文字を並べ変えてできる言葉が答えです。



答え

a	b	c	d
---	---	---	---

提供元：クロスワード.jp

タテのカギ

- 2 キク科の多年草。独特の香りを持つ。もち草
- 3 地下のくきや根に、でんぷんなどをたくわえて、太くふくらんだもの。食用にする物も多い。
- 4 夜、船の目印になるように強い光を出して、船の安全を守る設備。
- 5 離れた所に立てた棒などに輪を投げてはまるかどうかを競う競技。
- 6 睡眠中に本当の出来事のように頭にうかぶもの。将来の希望。
- 8 お茶うけやおやつなどにする間食用の食べ物。あめ玉、まんじゅう、ケーキなど。

ヨコのカギ

- 1 夏の初めの季節。入梅前の時季。
- 4 親しい仲間。友人。
- 5 日本在来牛及びその改良種。国内産の食用牛肉。
- 7 夏の川や池でよく見られる。体長4センチメートルくらいの小さな魚。群れをなして泳ぐ。
- 9 木をくりぬき、歯を作りつけにし、台部に三つの穴をあけて鼻緒を上げた履物。
- 10 手で持てるくらいの岩の小さいもの。

前回の
クロスワードパズル

答え サクラ



輝城会グループ

沼田脳神経外科循環器科病院

〒378-0014 沼田市栄町8
TEL 0278-22-5052

沼田クリニック

〒378-0014 沼田市栄町61-3
TEL 0278-22-1188

沼田クリニック 歯科

〒378-0014 沼田市栄町61-3
TEL 0278-30-3003

訪問看護ステーションまつかぜ

〒378-0053 沼田市東原新町1549-1
TEL 0278-22-6153 (居宅 25-4401)

ぬまたとね総合在宅ケアセンター

〒378-0015 沼田市戸鹿野町238-1
TEL 0278-23-2526

ホームケアまつかぜ

〒378-0053 沼田市東原新町1549-1
TEL 0278-20-1185

特別養護老人ホーム菜の花館

〒379-1203 利根郡昭和村大字糸井1757-311
TEL 0278-30-3331

菜の花館園原

〒378-0324 沼田市利根町園原870
TEL 0278-56-9200

グループホーム沼田公園前

〒378-0042 沼田市西倉内町658
TEL 0278-30-2201

輝城会重度介護支援センター

〒378-0053 沼田市東原新町1442-7
TEL 0278-22-1040

医療・介護経営研究所

〒378-0053 沼田市東原新町1549-1
TEL 0278-25-4117

吾妻脳神経外科循環器科

〒377-0801 吾妻郡東吾妻町大字原町760-1
TEL 0279-68-5211

城西クリニック

〒371-0033 前橋市国領町二丁目13-23
TEL 027-234-7321

あがつま在宅ケアセンター

〒377-0801 吾妻郡東吾妻町大字原町705-1
TEL 0279-68-5488

みんなんち園原

〒378-0324 沼田市利根町園原871
TEL 0278-56-9210

菜の花館本町通り

〒378-0047 沼田市上之町1149
TEL 0278-22-5551

みんなの家なかんじょ

〒377-0424 吾妻郡中之条町大字中之条町967
TEL 0279-75-4165

なかんじょ在宅ケアセンター

〒377-0424 吾妻郡中之条町大字中之条町1869-5
TEL 0279-75-2800

かがやき訪問看護ステーション

〒377-0801 吾妻郡東吾妻町大字原町5278
TEL 0279-25-8110

かがやき在宅ケアセンター

〒377-0801 吾妻郡東吾妻町大字原町5278
TEL 0279-25-8131

かがやき訪問看護ステーション渋川

〒377-0008 渋川市渋川1192-1 上毛ビル2F
TEL 0279-26-7268

かがやき訪問看護ステーション前橋

〒371-0034 前橋市昭和町3丁目6-15
TEL 027-288-0573

ナーシングケア本町通り

なのはな訪問看護ステーション

〒378-0047 沼田市上之町1149
TEL 0278-22-3355

輝城会となごみの杜広報誌『輝城会広報誌』では、皆様からのご意見やご感想をお待ちしています。

お名前などの個人情報、は一切掲載いたしません。匿名でご投稿いただいても結構です。

また、診療に関する個人的な質問やご意見はこちらでは受け付けておりませんのでご了承ください。

・はがきなどの場合 〒378-0014 群馬県沼田市栄町8番地 輝城会グループ 広報

・電子メールの場合 pr-section@kijokai.or.jp



<https://kijokai.or.jp/>