

# 輝城会広報誌

2020年  
秋号

## ○ご挨拶

吾妻脳神経外科循環器科  
院長 久保田 一雄

## ○新型コロナウイルス対策

高齢者として気をつけたいポイント  
(フレイル予防)

## ○検査方法の紹介

その脳卒中、心臓が原因かも (その2)

## ○身近な病の話

簡単に受けられる予防接種



## ご挨拶

### 吾妻脳神経外科循環器科 院長

# 久保田 一雄



吾妻脳神経外科循環器科院長の久保田です。当院は平成五年東吾妻町原町に開院し、吾妻地域の皆様の健康で豊かな生活のお手伝いをさせていただいております。今年で二十八目に入りましたが、このような活動を続けて来られたのは、地域の皆様の深いご理解と温かいご支援の賜物と深く感謝し改めて厚く御礼申し上げます。

当院はグループ内の基幹病院である沼田脳神経外科循環器科病院と連携し、脳と心臓の病気を専門にしていますが、勿論、その他の病気にも対応しています。診療科目は脳神経外科、心臓血管外科、内科、神経内科、循環器内科、消化

器内科、リハビリテーション科です（曜日、時間、担当医師など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、お電話でお問い合わせ下さい）。

脳と心臓の病気の診断・治療に欠かせないMRI、CT、エコー検査器などを装備し、正確で迅速な診療を心がけています。消化器内科では胃内視鏡検査も可能です。リハビリテーション科では脳血管障害後遺症や運動器疾患（腰や膝の病気）の機能回復・維持をサポートしています。通所リハビリテーションも併設しています。通院が難しい患者様には訪問診療、予約送迎もありますのでお気軽にご利用

下さい。

今や、認知症は世界中で大きな社会問題になっています。

当院では早くからの忘れ外来を開設し、医療・介護の両面から認知症に対応して参りました。平成二十八年四月、群馬県認知症疾患医療センターの指定を受け、さらにその取り組みを強化しています。認知症は予防が大切です。皆様に認知症を良く知っていただくために、年一回公開講座を開催していますので、ご参加下さいますようご案内いたします。

八月下旬の段階で新型コロナウイルスの第二波感染が全国に拡がり、たいへんご心配され、厄介な日常生活を余儀

なくされている方も多いと思います。コロナ問題の解決はそう簡単ではありません。さらに、これからインフルエンザも気になります。発熱した時、コロナかインフルエンザかの見分けは容易でない場合もあり、医療機関には難しい対応が求められます。この困難に立ち向かうために皆様には徹底した感染予防をお願いいたします。基本的なことですが、密集を避ける、マスクをする、まめに手洗いをするの三点です。

これからも吾妻地域の皆様になお一層信頼されるよう職員一同奮励努力して参りますので、よろしくお願い申し上げます。



ちょっとした運動で心と体を守ろう！

「新型コロナウイルス感染症」の影響により外出できず、ずっと家に閉じこもり、一日中テレビを見ていたり、ぼーっとしていたり、食事もたまに抜かしてしまったり、こんな『動かないこと』により、身体や頭の働きが低下してしまいます。日常生活での予防も大切です。

●座っている時間を減らしましょう！

その場で足踏みをするだけでもかまいません。家の中で立ったり歩いたりする時間を増やしましょう。

●筋肉が衰えないように簡単な運動を！

ラジオ体操など自宅で体を動かしましょう。痛いところがある時は無理をせずに座ったままできる範囲で。

●日の当たるところで散歩を！

日の当たる場所に出かけましょう。紫外線がビタミンDの生成に役立ちます。縁側にいるだけでも違います。

お口を清潔に保ちましょう！

●三食バランス良く食べましょう！

しっかりバランス良く食べることは免疫力を維持することにも役立ちます。特にタンパク質は身体に重要な要素です。



●毎食後、寝る前に歯を磨きましょう！

お口を清潔に保つことは、インフルエンザ等の感染症の予防にも有効です。入れ歯の清掃も大切です。

●おしゃべりで口を動かしましょう！

自粛生活で人と話す機会が減り、顔の筋肉が衰えないように電話や鼻歌などお口周りの筋肉をうごかしましょう。



支え合いが大切です！

●ちょっとした挨拶や会話も大切です！

人との交流はとても大切です。家族や友人が互いに支え合い、意識して交流しましょう。電話なども利用し積極的に！

●困ったときの支え合いを考えよう！

食材や生活用品の買い物など困った際に助けを呼べる相手をあらかじめ考えて起きましよう。





# その脳卒中、心臓が原因かも(その2)

脳梗塞(脳塞栓症)・脳内出血(出血性脳塞栓症)の原因となる  
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

## 多様な心原性脳塞栓症

○脳塞栓症を生じても五分以内に血栓が溶けて再開通すると脳MRIでも梗塞部位の判定は困難です。

この場合マヒ等の症状も二十四時間以内に回復します(一過性脳虚血発作)。

○約一時間以上脳動脈が閉塞していると動脈の支配領域の脳組織は死滅してしまいます。その部位は溶けて水溶化しやすくなり、マヒ等の症状は残るためリハビリが必要となります。

○約三時間以上経過してから再開通すると閉塞部位の末梢動脈の新鮮血液が途絶え

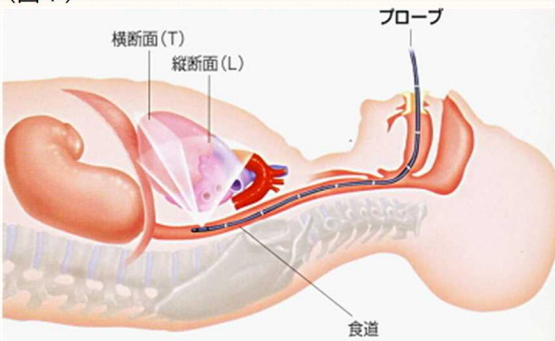
てもろくなっているため脳内出血(出血性脳塞栓症)を発症します。血圧が高ければ高いほど出血量が増え危険となります。

○通常の心電図で心房細動等の異常がなくても経食道心臓エコー検査(TEE)で左心耳の不規則な動きがあれば突発性心房細動(Paf)の原因となります。Pafや持続的心房細動、卵円孔開存を伴う深部静脈血栓を下肢静脈エコーで診断できれば食事制限のない新しい抗凝固剤の服用が予防治療として有効となります。その他の原因しかない場合は、現在のところ食事制限の強いワーファリンの服用

しか予防治療方法がありません。

○左心耳の不規則な動き(Paf)のみでも(脳)塞栓症を生じる血栓が左心耳に付着していることがよくあります。

(図1)



## 経食道心臓エコー検査(TEE)とは

TEEは、胃カメラのように口から食道に直径約1cm程の特殊な超音波内視鏡を入れ、心臓を食道から観察する検査(短時間の静脈麻酔で行うため苦痛はほとんどありません)です(図1)。

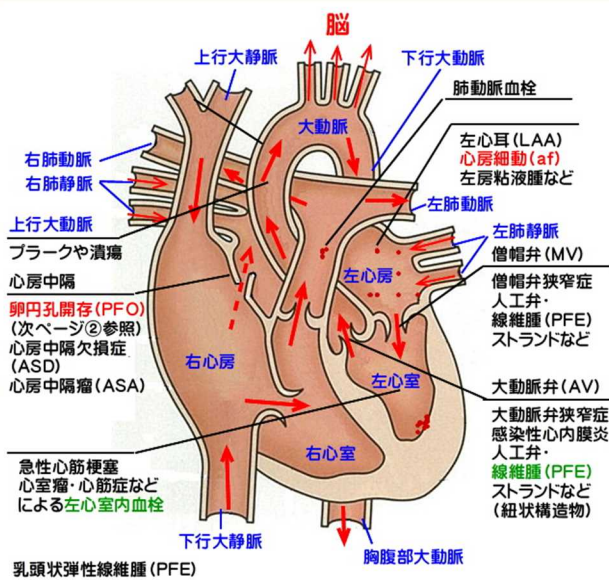
食道は心臓のすぐ後ろに密着しているため、心臓や大動脈の鮮明で詳細な動画や静止画像が得られます。

通常は心臓や胸部大動脈の手術時に必ず使用する最も高度な超音波検査(沼田脳神経外科循環器科病院に三台有)です。

身体の表面から超音波を当



## 心原性脳塞栓症の原因疾患（図2）



緑色の疾患は手術適応

す。で行って循環器科病院田脳神経外科群馬県では沼設）は少なく、医師（医療施設）は少なく、の原因検査を正確にできる医師（医療施設）は少なく、この難易度の高い心原性（脳）塞栓症の原因検査を正確にできる医師（医療施設）は少なく、外來を開催しています。

て一般的超音波検査では深部の詳細な描出が困難です。TEEは拍動して動いている心臓の奥にある病変部を観察するのに唯一有用な検査で、心臓弁膜症や胸部大動脈病変に対する手術方法の確かな判断、感染性心内膜炎、心膜炎や先天性心疾患などに対する診断等、心疾患に対する診断、治療を行う上で、非常に多くの正確な情報を得ることができざる検査です。

とは違い、同時二方向で二つの超音波を同時に同じ部位に当てその反射波をコンピューターで瞬時に合成し、四次元（4D）の画像を作成することによりわずかな病変を動画や静止画で診断でき、図2のように正確な心原性脳塞栓症の鑑別診断ができる唯一の検査方法です。しかしながら技術的な難易度は極めて高いため、十五年前からTEEの日本の第一人者である新潟大学の榛沢教授が沼田脳神経外科循環器科病院でTEEの専門

## 担当医師紹介 榛沢 和彦医師

新潟大学大学院医歯学総合研究科  
先進血管病・塞栓症治療・予防講座 特任教授  
専門は心臓血管外科。新潟大学医学部卒。  
博士（医学）。2018年より現職。



2005年より当グループにおいて、「血栓・血管外来」を開設し、TEE（経食道心臓エコー図検査）の国内における第一人者として、専門性の高い検査、診断を行っている。

また避難所・避難生活学会常務理事を務め、2004年新潟県中越地震から災害後のエコノミークラス症候群の予防活動を行い、日本の災害対応の改善策を提唱。特に避難所のトイレ、食事、簡易ベッド

整備の重要性を啓発し、実際に国内外の被災地にて活動している。

コロナウイルス禍においては、スポーツウエアメーカーと協力し、洗って繰り返し使える高機能マスクを共同開発するなど、多方面に渡り精力的な活動を続けている。

《血栓・血管外来》  
場 所：沼田脳神経外科循環器科病院  
TEL：0278-22-5052  
診察日：毎週木曜日（終日）  
※診察予定日に関しましては、予め電話でご確認ください。

●十五年間の成果の一つとして認知症の原因の一つである脳血管性認知症（脳梗塞や脳内出血を生じるたびに階段状に認知症が進行する認知症）は心原性脳塞栓症

が主な原因と考えられ、抗凝固剤での緻密な予防治療をおこなうことにより認知症の改善と悪化予防例が多くなっています。



# 簡単に受けられる予防接種

かからないためにまたは重症化しないために  
受けられる予防接種は積極的にな!

## 予防接種って?

予防接種は、毒性を弱めた病原体（ウイルスや細菌）や毒素を前もって投与しておくことにより免疫のしくみを利用し、その病気にかかりにくくするものです。実際に感染症にかかるよりも症状が軽いことや、周囲の人にうつすことがない利点があります。



まれに、熱や発疹などの副反応がみられることがあります。

## 予防接種の役割

予防接種には次の役割があります。

- ・自分がかからないため
- ・もしかかっても症状が軽く済むため
- ・周囲の人にうつさないため

## 予防接種の種類

### ○生ワクチン

（生きた細菌やウイルスを繰り返し培養するなどし病原性が弱くなったもの）

麻疹、風しん、水ぼうそう（帯状疱疹）、おたふくかぜ、BCGなど

### ○不活化ワクチン

（細菌やウイルスを薬物処理などにより毒性を無くしたもの）

インフルエンザ、A型肝炎、B型肝炎、肺炎球菌、狂犬病、不活化ポリオ★、子宮頸がんなど

★ポリオワクチン：二〇一二年八月まで経口生ワクチン、二〇一二年九月より不活化ワクチン注射

### ○トキソイド

（細菌が作る毒素薬物処理などにより毒性を無くしたものの）

ジフテリア、破傷風など

## 定期接種と任意接種

### ○定期接種

法律により市町村が主体となつて実施  
市町村からの補助が受けられます（一部は自己負担あり）

### ○任意接種

個人が希望し医師の判断により接種が可能なもの





## ○肺炎球菌ワクチン

高齢者の肺炎の多くは肺炎球菌感染症が原因と言われており、肺炎球菌ワクチンの予防接種には肺炎の重症化を防ぐ効果があります。現在、肺炎球菌ワクチンには二種類あり、日本の高齢者（六五歳以上）の定期接種として認められている予防接種は「ニューモバックス」です。もう一種の任意接種の「プレベナー」はニューモバックスを接種後、一年以上空けてから接種することで更に肺炎の予防効果を上げることができます。

・原則としてニューモバックスは、初回のみが助成金（自己負担額三〇〇〇円）の対象となります（その後、五年後に接種する際の費用は自費になります）。ただし、市町村により助成金対象などの基準が異なりますので、お住いの自治体にご確認ください。

## ○水ぼうそう（带状疱疹）

五〇歳を過ぎると免疫力が低下した時に、带状疱疹を発生する方が増えます。そこで、带状疱疹ワクチンを接種することで带状疱疹の発症予防や、発症後に起こる「ひどい神経痛」などの後遺症の軽減にも繋がります。

### ●沼田クリニックで扱っている予防接種及び料金 (令和2年9月現在)

肺炎球菌ワクチン	
・ニューモバックス	8,800円
・プレベナー	11,000円
インフルエンザワクチン	5,000円
A型肝炎ウイルスワクチン	8,250円
B型肝炎ウイルスワクチン	6,600円
麻しん・風しん混合ワクチン	11,000円
水痘ワクチン（带状疱疹ワクチン）	8,800円
狂犬病ワクチン	14,300円
子宮頸がんワクチン	15,400円

インフルエンザの予防接種以外は事前の予約が必要です。

### ●インフルエンザ予防接種

インフルエンザ予防接種は毎年10月頃から翌年2月頃まで行っています。

特に今年は新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行を見据え、65歳以上の高齢者に優先的に接種することを厚生労働省は呼びかけています。

ただし、供給量が確保できない可能性もあることから65歳以上の高齢者で接種を希望する人は例年通り10月1日から、医療従事者や65歳未満の基礎疾患を有する人、妊婦、乳幼児から小学校低学年（小学校2年生）には10月後半から接種を希望する人への接種を呼びかけています。

料金は（1回目）5,000円、（2回目）3,000円となっています。在庫につきましてはお問い合わせください。

### ●高齢者用肺炎球菌予防接種

高齢者の肺炎は肺炎球菌が原因とされており、肺炎の重症化を防止する高齢者の肺炎球菌感染症予防接種が、予防接種法に規定され平成26年10月1日より定期接種となりました。

以下、令和2年度の場合

対象者：

過去に一度も肺炎球菌ワクチン（23価）を受けたことがない以下に該当する人。

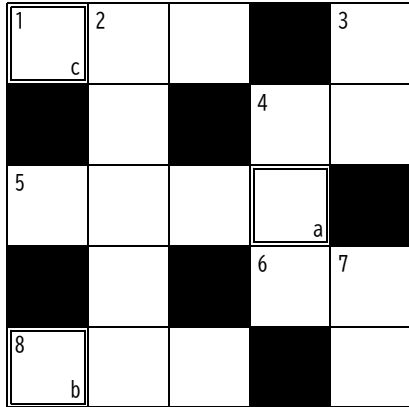
- ①令和2年度（令和3年3月31日まで）中に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、100歳となる人。
- ②60歳以上65歳未満の者であって、心臓、腎臓、もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいがある人。

自己負担額：3,000円



# ク ロ ス ワ - 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
---	---	---

提供元：クロスワード.jp

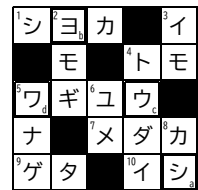
## タテのカギ

- 2 頭部に「角」のように骨があり、日本では北海道で生息している魚。フライがおいしいカレイの仲間。
- 3 小さな種子。油の原料にもなる。搗り潰して和えたり、そのまま他の食材にかけたりして食べる。
- 4 緑の縞模様か黒に近い単色の果実。ウリ科の植物。夏といえばコレ!
- 7 牛の舌。焼き肉として食べたり、シチューにも使われる。

## ヨコのカギ

- 1 ビールの原料。苦み、香り、泡に重要でビールの保存性を高める。
- 4 別名ヤイトカツオ。日本では滅多にとれない幻の高級魚とされる。
- 5 平べったい海水魚。旬は秋から春。刺身や煮付けでよく食べられる。マ〇〇〇。
- 6 肉の部位の一つ。サーロインに比べると硬いとされる。
- 8 洋食を食べるときにフォークとともに使われる道具。

前回の  
クロスワードパズル



答え シヨウワ

## 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

### 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

### 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

### 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/>