# 《巻頭文~「健康寿命」と転倒骨折について~に関連して》 転倒骨折をしないためのおすすめ本 (すべて貸出可)

「介護予防」に注目されている昨今。 心身ともに自立し、健康的な生活を 送れる体づくりを始めましょう!

# 「ここまでできる 高齢者の転倒予防|



転倒予防の基礎知識と危険なこと. 運動の紹介、実際に転倒予防に取 り組んでいる医療施設などの実践 事例の紹介をしています。

「100歳まで転ばない! 頭と体の楽しい体操」



座って行うこともできる 体を 軽く動かしながら頭も使う、ゲ ーム感覚で楽しめる運動をご紹 介しています。

# 「骨革命」

「東京・荒川ころばん体操」

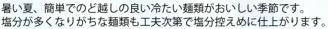


筋肉を鍛えるのではなく、『強い 骨にする!』ということが健康 のために大切だと気がつきます。



思わぬ転倒で寝たきりになら ないように、楽しみながら転 倒しづらい体づくりを目指す 体操の本です。

# 栄養課監修 ヘルシーレシピ紹介 Vol.9 ☆夏野菜ぶっかけそうめん☆







〈1人分〉

エネルギー 270kcal

塩分 1.2a

バナナ1本

約 80kcal

ぶっかけうどん 塩分 6g



かけうどん 塩分49

日本人の1日あたりの塩分摂取目標量は 男性 9g 未満 女性 7.5g 未満 ※日本人の食事摂取基準 2010 年版より(厚生労働省)

# <材料 2人分>

そうめん(茹で)300g(2束) 砂糖 小さじ 1/2 めんつゆ (3 倍稀釈) 大さじ1 トマト 1個(200g) なす 1本 (100g) 大さじ2 たまねぎ 1/2個(100g) ごま油 小力 少々 オクラ 4本 (50a) ごま

- <作り方> ① トマトを 1 口大に切る。なすはへたを除き、ラップに包んで 600W の電子レンジで 2 分加熱し氷水で冷やし、 食べやすい大きさに切る。たまねぎも適当な大きさに切って、ラップに包んで電子レンジで1分加熱する。
  - ② オクラはへたを除き、ラップに包んで 1 分加熱する。
  - ③ 器に①の野菜を入れ、Aの調味料で和える。
  - ④ そうめんを茹で冷水で十分冷やす。水気を切って器に盛り、③のぶっかけたれをかけ、オクラを添える。
- ☆ポイント☆ ◎野菜に味を付けることにより、少ない調味料でもおいしくいただけます。
  - ◎豚肉の冷しゃぶやえび、錦糸卵やツナ缶など、お好みの具でアレンジしてください。
  - ◎酢の量はお好みで加減してください。
  - ◎たまねぎはスライスして生のまま使うと、また違った風味が味わえます。

# あとがき

『運動器官の障害によって日常生活で人や道具の助けが必要な状態、またはその一歩手前の状態』のことを何と呼ぶかご存知ですか? そうです。『ロコモティブシンドローム』。でも、『またはその一歩手前の状態』ってどうなのよ。

最近、右膝が痛い筆者。それも階段の昇り降りの時だけ痛むんです。平坦な所なら100mダッシュだってできるのに(心臓が大丈夫か は別として)、わずか3段の、階段とは呼べないほどのステップを昇る一歩手前で痛みに身構える私。そうか、これが『その一歩手前の 状態』だったのかと納得しました。このくだりは飲み会の席で使えると思いませんか?著作権フリーです。

真面目な話、本院の整形外科部長にこの痛みを訴えてみたところ、「大腿四頭筋(太ももの前の部分の筋肉)の筋力低下、老化現象 です。先生もとうとう・・ですね。」というつれない返事。知り合いの整形外科の開業医数人に尋ねても皆同じ反応。面倒くさい患者 にはこう答えろというマニュアルが徹底しているようです、整形外科学会では。

さて、「こもれび」本号の転倒骨折にしろ脳卒中にしろ、すぐそこにありそうな怖~い話です。そういう意味では真夏向き? 「子供叱るな来た道じゃ 年寄り笑うな行く道じゃ」「今日は人の身、明日は我が身」いつ何時人の手助けが必要となるかも知れません。 いまからでも他人には優しく接しておこうと、右膝をさすりながら考える今日この頃です。

副院長 吉澤 潔 (還曆)

# ▶今月の特集 「卒然として邪風に中(あた)る~序章・脳卒中予防十か条編~」です!

みなさん、こんにちは、こもれび8月号です。 夏は、なぜだか読書に取り組みたくなりませんか?



# 8月号 Vol.9



座ると、なんだかホッとするイスなんです。 ぜひ一度座ってみてください♪



ひだまりおススメのイス



# ≪患者図書室「ひだまり」利用案内≫

所/本館1階 総合案内となり 利用時間/平日 9時~17時 図書閲覧/どなたでもご自由に、患者図書室内で閲覧 していただけます。

貸出/高松赤十字病院の診察券(入院患者さんは リストバンド)をお持ちの方に限ります。 貸出冊数 2冊 期間 2週間

却/開室時は受付に、閉室時は守衛室前にある 「図書返却ポスト」へ投函ください。

その他/病気や治療に関する映像視聴・情報検索、 資料の複写、医療に関する相談、がん相談 も、受け付けております。

# ~「健康寿命」と転倒骨折について~

皆さんは「健康寿命」って知っていますか?健康寿 命とは、日常的に介護をしないで、心身ともに自立し、 健康的に生活できる生存期間のことです。厚生労働省 は 2010 年の統計に基づいて、健康寿命は男性 70.42 歳 (平均寿命 79.55 歳)、女性 73.62 歳(86.3 歳) と 2012 年に発表しています。つまり、「平均寿命一健康寿命 =何らかの介護が必要になる期間」といえます。介護 が必要になる原因は、脳卒中、老衰、骨折・転倒、関 節疾患、認知症などがあります。

誰でも、介護なしで少しでも元気に長生きしたい、寝 たきり生活にはなりたくない、せめて自分で歩いてト イレに行きたい!と考えるのは当たり前。しかし、そ んな思いを一瞬にして壊してしまうのが転倒骨折です。 高齢者の3大骨折は、とう骨遠位端骨折(手の骨折)、 大腿骨頚部骨折 (足の付け根の骨折)、脊椎圧迫骨折 (腰の骨折) があります。中でも大腿骨頚部骨折は激 痛を伴い歩行困難となるため、寝たきりになりやすい 骨折ともいえます。この大腿骨頚部骨折は、高齢化に 伴い、年々増加傾向にあり、2007年14万8100人が、 2012年には約19万人にもなっているのではないかと 言われています。またいったん転倒骨折を起こすと、 転倒を恐れることで外出が減り、引きこもりになるこ ともあります。健康寿命を引き延ばすためにも転倒予 防は重要なことなのです。

では、転倒予防にはどうしたらいいのでしょうか?ま ずは骨を丈夫にすることです。カルシウムやビタミン Dなどバランスの良い食事と運動、日光浴によって骨 粗鬆症の予防を図りましょう。そして、健脚を保持す ること。楽しみながら運動を続け、筋力や柔軟性、バ ランス、反射神経を保つようにしましょう。これらは、 歳をとってから始めるのではなく、若いうちから取り 組み、少しでも骨密度を高めておくことが大切です。 患者図書室「ひだまり」では、「看護師による知って得 する☆ミニ講座」も毎月開催しています。9月18・19 日には「骨粗鬆症の予防について」お話しさせていた だく予定です。健康寿命を少しでも延長し、元気で長 生きできるための一助となれば幸いです。

整形外科病棟 看護師 高村由香利



# "卒然として邪風に中(あた)る"

~序章・脳卒中予防十か条編~ 脳神経外科 香川 昌弘

いつ頃、誰がいいはじめたのかわかりませんが、大昔の人は脳卒中 のことを "卒然として邪風に中る" すなわち "突然、悪い風にあたって 倒れる"と言っていました。脳卒中の発症の仕方や症状を非常にうま く言い表しています。お肉(脂肪)や甘いものを食べることが少なかっ た時代にも、脳卒中はあったようです。塩分の摂取量がよほど多かっ たのでしょうか。

脳卒中という名称は、脳の血管が原因で、突然に強い頭痛が出現した り、手足が動かなくなったり、言葉が出なくなったりする病気の総称 です。一般に3つに分類されます。最も多いのは、脳梗塞で、脳卒中 全体の約7割を占めます。脳梗塞にもいくつかの種類がありますが、 約20年前と比較して増加しているのは、糖尿病、高血圧症、高脂血 症に関連性の高いアテローム血栓性脳梗塞と不整脈など心臓に原因が ある心原性脳塞栓症です。2番目に多いのは、脳内出血で、約2割を 占めます。高血圧症が主な原因ですが、若年者では、病的な脳血管(脳 動静脈奇形。一種の血管の奇形)が原因になっていることもあります。 3つ目は、有名なくも膜下出血です。1割弱を占めるにすぎませんが、 脳動脈瘤の破裂が原因であるため、再破裂予防を目的とした手術が必 要になります。脳卒中の中では、最も怖い病気です。今までに経験した ことのない、突然発症の頭痛で、吐き気やおう吐を伴えば、これの可能 性があります。

急な手足の麻痺、言葉の不自由さ、片目が見えない、突然の強い頭 痛を自覚すれば、早くお近くの脳外科を受診ください。

最後に、日本脳卒中協会が作成した脳卒中予防10か条を掲載します ので、ぜひご一読いただき、脳卒中の発症や再発の予防の参考にしてく ださい。

脳卒中はいきなり発症するように思えるかもしれません。しかし、その背後 には長年にわたる悪しき生活習慣があることが多いのです。



2

CE

CE

Ca

CK

CK

CK

C





参考 糖尿病ネットワーク

# 脳にも関係あり!「ペットボトル症候群(別名清涼飲料水ケトーシス)」

猛暑の毎日、暑いしのどが渇いく。そんな時、冷たくて□当たりもよく、手軽に購 入できて、つい飲み過ぎてしまいがちになる清涼飲料水。このたくさんの糖質を含 む清涼飲料水を飲み過ぎると、「ペットボトル症候群」を引き起こす危険性が!

糖を多く含む清涼飲料水(※)を大量に飲むことで高血糖になり、そのためにのどが 渇いて、また清涼飲料水を飲むという行為を繰り返し、著しい高血糖となって代謝異 常に至るというものです。全身の倦怠感のほか、腸痛や嘔吐、場合によっては意識障 害から昏睡に至ることがあり、早急な治療が必要となります。

また、高血糖による多尿により脱水をきたすと、さらに高血糖になります。血液の 浸透圧が上昇すると、からだの細胞の機能に異常が現れます。脳は高浸透圧の異常に よる影響を受けやすいです。ひどい場合には意識がなくなるので、やはり早急な治療 が必要となります。

そして、子供や10代から20代の若い世代が糖質の多く含まれる清涼飲料水を大量 に摂取すると、肥満や2型糖尿病などの生活習慣病につながってしまいます。

種類も豊富で、手頃な価格なので、ついつい買ってしまうペットボトルの清涼飲料水。 飲み過ぎに気を付けて、のどが渇いた時には、お茶や水をとるようにしましょう。

※市販されている清涼飲料水の多くに、1 ボトル当り 15g ~ 30g の糖分が含まれている。1.5L の ペットボトルの場合は 60~130g。これはグラニュー糖の 6g 入りスティック 10 本以上に相当。 香川先生の文章を、簡単な図にしてみました!



※一渦性脳虚血発作とは 脳梗塞と同じような症状が現れ るものの、短時間で消えてしま う発作です。本格的な脳梗塞の サインです。

アテローム血栓性脳梗塞

- ※一過性脳虚血発作(TIA)

- 心原性脳梗栓症

脳梗塞

… 突然の下半身の麻痺、しびれ

… しびれ、感覚障害、麻痺(出血部位による) くも膜下出血 …「バットで殴られたような」などと表現され るほどの激しい頭痛 (代表的な症状)

かつては脳卒中の大半を脳出血が占める時代が 長く続きましたが、現在では最も多く見られる のが脳梗塞です。

その背景には、食生活を中心とした生活の変化 が原因と考えられています。



・喫煙 ・飲酒 ・不規則な生活 過労 ・ストレス ・運動不足 など

また、のんびりさんに比べると、せっかちさん や、怒りっぽい人は、脳梗塞を招きやすい ... と いう話も!自身の性格をよく認識 して、抱えているストレスの大き

さに気が付くことが大切です!

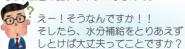
お酒は百薬の長?万病のもと?

過度の飲酒は、肥満、糖尿病、動脈硬化の

誘因となり、脳卒中を起こすリスクが高ま

# 脳梗塞は夏に多く、水分補給が肝心!

脳の病気の中でも、脳梗塞に限って、 夏のほうが多いんです(※1)。当時 多いんです。主な原因は、脱水症状。 夏は汗をかき、体内の水分が不足し がちになるので、血液の流れが悪く なり、血管が詰まりやすくなるんです。



予防には水分補給が必要なんですが、 発症しやすいタイプや時間帯、水分 補給のコツ、生活上の注意点があり ます。まずタイプは肥満、高血圧

糖尿病、高脂血症の病気の方、または予備軍 要です。発生しやすい時期は6月~7月の初 旬の暑くなりだした時期で、体が気温の変化 に慣れない時です。また、朝夕の血圧が上が りやすい時間帯も発生しやすいんです。

(1)

(3) (4)



そっか...。でも、私は大丈夫! 夜もクーラーをつけて、お風呂上り にはビールを飲んでいるから、水分 もとっていますしね♪

実は、そこが大きな落とし穴です。 クーラーの効いた部屋は、思いの ほか乾燥をしていて、体から少し ずつ水分が奪われています。 あり、飲んだ以上に尿となって水分が排出 されてしまいます。ですから、飲み過ぎに 気を付けると同時に、最後に水を1~2杯 飲む習慣をつけましょう!



えぇ!夜中寝てる時に、トイレに行き たくなって起きるのは嫌ですよー!

そうですよね。私も同じです! ただ、人は眠っている間に、コッ 1 杯程度(200 cc)の汗をかきます。 また、眠っているときは血圧が低下 て

の

に

が

で

き

や

す

く

、

起

床

時

前

後

は

加

圧

が 昇すると同時に活動に備えてアドレナリンが分 泌され血液が固まりやすくなります。 ですから、睡眠の前後に水分補給を行うことで、 夏の脳梗塞の予防ができるのです。

# 〈まとめ&ポイント〉

(1)水分のカラダへの浸透時間は15~20分。汗をかいていなくても、早め早めに水分補給を!

- (2) トイレ時、尿の色が濃くなっていたら水分不足のサイン!室内にいる時は、定期的に水分補給を
- (3) 予防のために、まず寝る前に 1 杯の水を。動脈硬化の疑いのある人は睡眠前後の水分補給を!
- (※1) 国立循環器センターが調査を行い、2004年に日本脳卒中学会で発表

# ■みなさん、「死の四重奏(カルテット)」をご存知ですか?

死の四重奏(カルテット)とは、『高血圧、糖尿病、高脂血症、肥満』の四つのことを 言います。人のからだでこの四つが「奏でられる」と、全身の動脈硬化が進行し、心臓 や脳の血管障害(心筋梗塞、脳梗塞、脳出血)が起こりやすくなります。 四重奏にもう一つ、喫煙や高尿酸血症を加えて「死の五重奏」「死の六重奏」という言 い方もできます。







高血圧、糖尿病、高脂血症は、値が高くなっても、それ 自体からは痛みや体の不調は感じられないため、測定し てもらわなければなりません!

# <死の四重奏には、高いものがいけない!!>

①血圧が高い:高血圧

②血糖値が高い:糖尿病

③コレステロール値や中性脂肪が高い:高コレステロール血症、高脂血症

④尿酸値が高い:痛風 ⑤体重が高い(重い):肥満

参考文献 伊藤 昌德 脳卒中 日本医学館

⑥年齢が高い:高齢(歳には勝てないので、抵抗しないこと)



いろいろと

まずいかも・

高木 誠 脳梗塞はこうして防ぐ、治す 講談社 中込 忠好 脳出血・くも膜下出血はこうして防ぐ、治す 講談社 本多 虔夫、星野 晴彦 脳卒中とリハビリテーション 保健同人社

# 看護師による 知って得する☆ミニ講座

# \* \*

参表 HP OM RON

# 「 災害時の備え 」

どなたでも ご自由に お越し下さい♪

日時 8月21日(水)22日(木)  $11:30\sim12:00$ 

場所 本館1階 患者図書室「ひだまり」 ≪お問い合わせ≫ 高松赤十字病院看護部 ☎087-831-7101

# おすすめ BOOK !

脳卒中(左)

・脳卒中とリハビリテーション(右)

「脳卒中」の本は、高齢者のからだを理解し、楽しく 読めるように書かれてあります。脳卒中の原因に平賀 源内の喫煙についても書かれてあり、とても興味深か ったです。「脳卒中とリハビリテーション」は、患者さ んやそのご家族にとって気にかかる疑問を細かくたく さんピックアップし、丁寧に答えてくれています。





ります。「酒は百薬の長」ともいわれ、適度 な飲酒は血液循環を良くすることから、リ ラックス効果があり、ストレスを解消して くれますが、上記のく死の四重奏には高い ものがいけない!!>に当てはまる人は、思 い切って禁酒をしたほうがよいと思います。