

ひだまり

HIDAMARI

夏号
2025
vol.216



夏季に多い脳卒中にご注意を

脳卒中センタースタッフ

目次

- | | | | |
|-------|---|----|---|
| 02-03 | 特集
「夏季に多い脳卒中にご注意を」 | 06 | 外来診療日一覧表 （7月1日現在） |
| 04 | Hospital Now!!
「女性の病気を正しく理解するシンポジウム概要」 | 07 | 病院からのお知らせ
「RSウイルス母子免疫ワクチン接種をはじめました」 |
| 05 | 看護師は見たっ!! 「新人教育とお母さん」
レシピ de 元気!
「本格! スパイシーバターチキンカレー」 | 08 | ひだまり NEWS
「高校生オープンホスピタル開催のお知らせ」 |

特集 Topix

「夏季に多い脳卒中にご注意を」

気温が上昇する暑い季節は、大量の汗をかくことによる体内の水分不足や、血管の拡張により脳卒中（脳梗塞・脳出血・くも膜下出血など）になる方が増えると言われています。

そこで、今回は脳卒中の治療方法や手術方法、ならないための予防についてお話します。

脳卒中への診療

脳神経内科医長 伊賀崎 翔太

当院の脳卒中診療についてご紹介いたします。

当院では脳神経内科・脳神経外科・救急科と連携し、脳卒中診療に取り組んでいます。また、リハビリスタッフ・看護師・医療相談員など多くの職員が関わり、脳卒中患者が適切な診療を受けられる体制を作っています。

脳卒中には「脳梗塞」「脳出血」「くも膜下出血」などが含まれますが、脳神経内科では主に脳梗塞や手術を必要としない脳出血を診療しています。

脳卒中の中で最も多い脳梗塞は、脳の血管が詰まる病気です。**手足が動かない、^{ろっ}呂律が回らないなどの症状が急に出現したときは脳梗塞の可能性があるので**



すぐに病院にかかってください。発症早期であれば、カテーテル治療で血管の詰まりを取り除いたり、血栓を溶かす注射の治療を行ったりすることができます。

脳梗塞は後遺症が残ってしまうことも少なくありませんが、適切な治療とリハビリテーションによって、後遺症を最小限にすることができます。

脳梗塞を発症して1～2週間は、点滴の治療やリハビリを行いながら、CT・MRI・超音波・心電図など様々な検査を行い、脳梗塞の原因を調べます。脳梗塞は再発率が高く、10年で約半数の人が再発すると言われていますが、適切な再発予防を行うことで再発率を下げることができます。

脳神経内科では生活習慣病の管理や稀な原因も含め検索し、脳卒中で苦しむ方が少しでも少なくなるよう日々診療に取り組んでいます。

脳神経外科での手術・治療

脳神経外科長 山村 泰弘

脳卒中すなわち脳血管障害の病態は、出血と虚血（臓器や組織に必要な量の血液が供給されない状態）の2つに分けられます。

脳出血で生命を脅かすほどに大きいものに対しては緊急で開頭血腫除去術を行い、まずは救命し、それに続くリハビリテーションで機能の回復を目指します。

くも膜下出血の場合には直ちに造影検査を行い、出血源となっている動脈瘤などの異常を確認し、開頭クリッピング術あるいはカテーテルによるコイル塞栓術のどちらが適しているかを検討して手術を行います。



カテーテル治療の様子

脳の太い動脈が血の塊などで急に塞がってしまう脳梗塞の発症を脳塞栓と言います。大きな脳梗塞となってしまう前に緊急でカテーテル治療を行い、動脈をすぐに開通させることで防ぐことができます。

このような緊急の治療は24時間365日で対応しておりますが、詳しく調べて見つかるような頸動脈の狭窄きようきやくに対しては、内頸動脈内膜剥離術や頸動脈ステント留置術なども行っています。

脳動脈瘤が見つかった場合には、くも膜下出血の予防のためにその位置と大きさや形などから破裂率も含めてよく考慮した上で、カテーテルによる血管内治療や開頭手術のいずれかを検討します。



迅速かつ正確な操作をしています

脳卒中にならないために生活習慣の見直しを

脳卒中リハビリテーション認定看護師 秋山 美幸

脳卒中（脳梗塞・脳出血・くも膜下出血）は、脳の血管の病気です。発症すると、手足の動きや感覚の低下、呂律が回らない、言葉の理解や発声が困難になる等、様々な症状が出現し、命に関わることもあります。

命を取り留めても、起こってしまった症状が改善せず、“寝たきり”状態になってしまう方もいて、ご本人・ご家族共に、突然の発症やこの先の生活への不安を訴える方も少なくありません。

脳卒中の予防には生活習慣の見直しが重要です。高血圧・肥満・喫煙・多量飲酒など「乱れた生活習慣」が深く関与しています。脈を測ることもお勧めします。不整脈が原因で脳梗塞を起こす可能性があるからです。

脈のリズムの乱れや動悸を自覚したら、かかりつけの医師に相談してください。

もしも脳卒中を発症したら、一刻も早く救急要請することが重要です。なぜなら治療内容・治療効果・後遺症に影響し、その後の生活や人生に関わってくるからです。

そこで今回お伝えしたいのが「FAST」です。

脳卒中は「予防」と「早期発見」が重要です。

ご自身だけでなく、ご家族やお友達とも共有していただければ幸いです。

脳卒中の初期症状「FAST」

F



Face

顔のまひ

- ・顔の片側が下がる
- ・うまく笑顔が作れない

A



Arm

腕のまひ

- ・片腕に力が入らない
- ・両手を上げたままキープできない

S



Speech

言葉の障害

- ・言葉が出ない
- ・呂律(ろれつ)が回らない

T



Time

発症時刻

発症時刻を確認し、すぐに119番へ電話、救急車を頼みましょう！

ひとつでも症状があれば、脳卒中の可能性があるので

「女性の病気を正しく理解するシンポジウム 概要」

病院経営戦略課経営戦略担当

令和7年3月に「女性の病気を正しく理解する」をテーマにシンポジウムを開催しました。聴講された方から多くの方に知ってほしいという感想をいただきましたので、今回概要を記載いたします。



東京大学大学院医学系研究科
産婦人科学講座 廣田 泰教授

月経に関連する病気と その対処

女性ホルモンの分泌量は周期的に変化し、それに伴い体調にも変化を来します。月経中には頭痛、下腹部痛をはじめ様々な症状が現れることがあり、月経前に不安や倦怠感、腹痛、頭痛などの月経前症候群(PMS)に悩まされることもあります。働く女性の中にはPMSや月経中の症状によって仕事に支障が生じていると感じている方もいらっしゃいます。

月経痛を放置することで引き起こされる病気に子宮内膜症が挙げられ、これは月経で排出される子宮内膜が逆流してお腹の中に流れ込み炎症を起こしたり卵巣のう種になったりすることが要因とされます。低用量ピルを用いることで月経痛やPMSの改善、子宮内膜症やその進行の予防などの効果が期待できます。

月経やPMSの症状や治療の知識を持つこと、症状があるときには婦人科を受診することで女性の仕事のパフォーマンスや生活の質が上がり、さらなる活躍につながります。



月経痛の我慢や
放置は、他の病
気の原因にもな
りかねません

不妊症とプレコンセプションケア

「不妊」は1年間避妊することなく通常の性交を継続的に行っているにもかかわらず妊娠の成立をみない場合のことを指します。不妊治療が保険適用になり、費用面などの患者負担は軽減されましたが、不妊治療を受ける女性の通院回数は多く、仕事との両立が難しい状況にあります。職場での理解の浸透と配慮が引き続き求められています。

将来の妊娠・出産に向けて女性やカップルがライフプランを考えたり健康管理を行ったりすることをプレ

コンセプションケアと言い、男女問わず将来妊娠を考えている方が対象です。これを行うことで不妊や妊娠中の貧血といった女性側のリスクや発達の遅れといった赤ちゃん側のリスクを低減する効果が期待され、母子の健康、本人と家族の健康維持増進に繋がります。



焼津市立総合病院
周産期科長 仲神 宏子医師

婦人科悪性腫瘍の予防 と治療最前線

女性特有のがんのひとつに子宮頸がんがあります。現在では早期発見、早期治療が可能になっておりHPVワクチンによる予防も可能になりました。

がんの治療も進歩しており、従来の抗がん剤は正常な細胞も攻撃してしまいましたが、がん細胞の遺伝子を調べて行う分子標的薬の登場によりがん細胞に焦点を当てた治療を行うことができるようになりました。



子宮頸がんの予防には
「HPVワクチン接種」
が有効です

骨盤臓器脱とは

中高年になると女性の多くが臓器脱出感や排便障害、過活動膀胱などの課題を複数抱えています。骨盤臓器脱は骨盤内にある膀胱や子宮、直腸が膣から下がってしまう状態を指し、日常生活の中で異物感や不快感、歩行困難が症状として現れます。骨盤臓器脱の治療は保存的と外科的の大きく二つに分けられ、外科的治療は膣式と腹式の手術があります。現在では腹式手術にロボット支援下手術を活用することもあります。

排尿、排便、性機能の障害をトータルケアすることが大切であるため、症状がある方や心配である方は医療機関の受診をお勧めします。

看護師は見えっ!!



新人教育とお母さん

4B 病棟副看護師長 杉本 奈穂

私は、3人の息子を持つお母さん看護師です。産休育休制度を利用し、3人目を出産。産後4日病棟に復帰し、しばらくしたところで「教育委員をやってみないか?」とお話をいただきました。家庭のこともいっぱい、日々の仕事をこなすだけでも精一杯の私が、初めは自分に務まるはずがないと不安しかありませんでした。しかし、「教育は奥が深い。結果はすぐに出ないこともある。骨が折れることも多い。でも成長を見れた時は嬉しいもの。子育てと似たようなものだよ。」と言われ、一応、子育てはしているし挑戦してみようと思い、新人プリセプター委員になりました。

新人プリセプター委員会とは、新人看護師と、プリセプター看護師（プリセプターと呼ばれる先輩看護師が新人看護師に対しマンツーマンで技術面の指導・教育を行う新人教育制度のこと）への研修を主に行う教育関連の委員会です。初めはわからないことばかり。先輩の教育委員に教えていただきながら流れを掴むことで精一杯でした。SNS時代の若者に、社会人としての基礎力をどう伝えていくべきか。私たちの常識は非常識なのかもしれないと悩み、何が正しいのかも見失いそうになることもありました。「先輩の姿を見て覚えなさい式」の指導は時代遅れ。「昔は〇〇だった」なんて言ったらアウト。言葉を選び、オブ

ジェクトに包み過ぎて、結局伝えたいことが伝わらないもどかしさ。新人教育の難しさに悩み、家では思春期の息子との接し方に悩む日々。色々な出来事がありました。子育てとは少し違う、相手が大人だと難しいな...と思うこともありました。そして、何もできない自分に無力さを感じることもたくさんありました。それでも何とか、同僚や上司に支えられ、現在も教育に関わることができています。初めは周りを見ることすらできず、採血も1人でできなかった新人看護師が、周りのスタッフの業務をフォローしている姿を見ると、とても頼もしく成長してくれたことを嬉しく感じます。医療はチーム。チームで連携しなくては、より良い医療の提供はできません。教育もチームで行うことが大切だと改めて実感しています。

今年度、当院では20名の新人看護師を迎えました。各部署で、緊張しながらも頑張っています。教育に関して、自分はまだまだ未熟者です。新人看護師と共に、フレッシュな気持ちで自分もさらに成長していけるよう、日々精進してまいりたいと思います。そして、当院の理念でもある、より良い医療の提供ができるよう、今後も努めてまいります。お母さんとしても家族というチームで協力し、楽しみながら子育ても頑張っていきたいと思っています。



「本格!スパイシーバターチキンカレー」



2人分	鶏モモ肉	20g×6個
	下味(プレーンヨーグルト)	大さじ2と2/3
	// (クミンパウダー)	小さじ1/4
	// (コリアンダーパウダー)	小さじ1/4
	// (カレー粉)	小さじ1/4
	小麦粉	大さじ2強
A	バター	10g
	にんにく(みじん切り)	4g
	クミンパウダー	小さじ3/4
B	コリアンダーパウダー	小さじ3/4
	チリペッパー	少々
	玉ネギ(みじん切り)	中サイズ1/2個
B	水	1カップ(200ml)
	トマト缶	1/2缶(200g)
	ケチャップ	小さじ2強
	粉チーズ	小さじ2
	砂糖	小さじ1弱
	コンソメ	4g

牛乳	80ml
カレールー	1かけら
バター	10g
生クリーム	小さじ2

作り方

- 一口大の鶏モモ肉を下味に漬け込む
- 小麦粉をまぶし、バターで焼き色が付くまで焼いたら取り出す
- 同じ鍋でニンニクを炒め、Aを加えさらに炒める
- 鶏肉を鍋に戻し、Bを加えて煮込む
- 10分ほど煮たら、牛乳、カレールーを加えさらに10分ほど煮込む
- 火を止めて、バターを加え溶かす
- 器に盛りつけて生クリームをかけて仕上げる

問合先 栄養科 054-623-3111(代)



・辛みがもっと欲しい方はチリペッパーの量を調整してください
・お好みで野菜をトッピングしてください

外来診療日一覧表

2025年7月1日現在

診療科	午前				
	月	火	水	木	金
総合診療内科 (紹介状必要・予約制)	○	○	○	○	○
腎臓内科 (紹介状必要・予約制)	○	○	○	○	○
呼吸器内科 (紹介状必要・予約制)	○	○			○
血液内科 (紹介状必要・予約制)	○	○	○	○	○
消化器内科 (紹介状必要・予約制)	○	○	○	○	○
循環器内科 (院内他科依頼)		○	○	○	○
代謝内分泌内科 (紹介状必要・予約制)	○		○	○	○
脳神経内科 (紹介状必要・予約制)	○	○	○	○	○
精神科 (新患受入休止)	○	○	○	○	○
小児科	○	○	○	○	○
外科	○	○	○	○	○
整形外科 (紹介状必要・予約制)	○	○	○	○	○
形成外科 (紹介状必要・予約制)	○		○		○
脳神経外科	○	○	○	○	○
皮膚科	○	○	○	○	○
泌尿器科	○	○	○		○
透析	○	○	○	○	○
産婦人科 (予約制)	○	○	○	○	○
眼科	○	○		○	○
耳鼻咽喉科 (紹介状必要・予約制)	○	○	○	○	○
放射線科 (予約制)			○		○
歯科口腔外科	○		○		○

◆受付時間

- ・午前 8時00分～11時00分 (再来受診) 8時00分～11時30分
- ・午後 12時30分～15時00分

◆予約受付

054-623-3111(代表) ※受診科をお知らせください。
※午後の診察はすべて予約制です。ご注意ください。

◆外来担当医表

外来担当医表については、毎月1日付でホームページを更新していますのでご覧ください。また、病院受付窓口でも毎月1日から配布しています。なお、都合により担当医や担当日が変更になることがあります。

◆各種相談(予約制)

- ・緩和ケア・がんよろず相談 月～金曜日(休診日を除く)9時00分～16時00分
予約受付 054-623-3111(代表)内線: 3031 地域医療連携室がんよろず相談担当
- ・退院後の療養、介護に関する相談 月～金曜日(休診日を除く)9時00分～16時00分
予約受付 054-623-3111(代表)内線: 2816 患者支援室医療相談担当

○…診療日

午後(予約制)					
診療科	月	火	水	木	金
総合診療内科 (再診のみ)	○	○		○	○
呼吸器内科 (紹介状必要)	○	○			○
血液内科 (紹介状必要)		○		○	○
消化器内科 (紹介状必要)		○	○		○
循環器内科 (院内他科依頼)	○	○	○	○	○
代謝内分泌内科 (紹介状必要)	○	○		○	
脳神経内科 (紹介状必要)	○	○	○	○	○
精神科 (新患受入休止)	○	○		○	○
小児科	○	○	○	○	○
整形外科 (紹介状必要)		○		○	○
皮膚科	○	○	○	○	○
透析	○	○	○	○	○
耳鼻咽喉科 (紹介状必要)	○		○	○	
歯科口腔外科	○		○		○
専門外来 完全予約制 △午前 □午後 一部毎週開催していない外来もあります。詳しくはお問い合わせください。					
専門外来(完全予約制)	月	火	水	木	金
腎臓内科	膠原病・リウマチ (紹介状必要)			□	
	多発性のう胞腎 (紹介状必要)			□	
	糖尿病性腎症パス (紹介状必要)	△		△□	
代謝内分泌内科	フットケア外来 (再診予約制)		△		□
脳神経内科	アルツハイマー外来 (紹介状必要)				△□
小児科	心臓			□	
	エコー				□
	神経				□
	すこやか			□	
	療育支援			□	
	川崎病			□	
	乳児検診	4ヶ月児 10ヶ月児	1ヶ月児		
外科	スキンケア			△□	
	乳腺	△□			△□
	血管外科				第1・2・4 △
	呼吸器外科			△□	
	心臓外科				第2・4 □
	大腸・肛門			△□	
整形外科	スポーツ整形	□			
形成外科	レーザー	□		□	
脳神経外科	脳卒中		□		
泌尿器科	移植外来	△	△	△	
産婦人科	不妊治療	△	△	△	△
	助産師	△□	△□	△□	△□
	妊婦健診	□		□	
眼科	網膜・緑内障		△		

RSウイルス母子免疫ワクチン接種をはじめました

妊婦対象

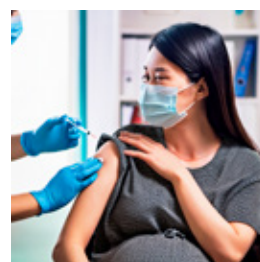
乳幼児における肺炎の約 50%、細気管支炎の 50～90%が RS ウイルス感染症によるとされ、生後 1 歳までに 50%以上が、2 歳までにほぼ 100%が感染しています。症状は感冒様症状から下気道感染に至るまで様々ですが、特に生後 6 か月未満で感染すると重症化することがあります。

国内では、毎年約 12 万～14 万人の 2 歳未満の乳幼児が RS ウイルス感染症と診断され、約 4 分の 1 (約 3 万人)が入院となっています。治療には特効薬がなく、基本的に対症療法(酸素投与、点滴、呼吸管理など)が行われます。月齢別の入院発生数は、生後 1～2 か月時点でピークとなりますが、これまで重症化抑制薬の対象が基礎疾患を有する児や早産児に限定されていたため、入院の大部分を占める基礎疾患のない*正期産児に投与できないことが一つの課題でした。(*正期産児・・・妊娠 37 週 0 日から 41 週 6 日までの間に生まれた赤ちゃんのこと)

昨年より、妊婦に RS ウイルス母子免疫ワクチンを接種する新たな予防法が開始されました。

妊娠期間中に接種(筋肉注射・1 回のみ)することにより、胎盤を通じて胎児へ中和抗体が移行し、出生後の RS ウイルスによる肺炎・細気管支炎の重症化を抑制するとともに、ICU(集中治療室)への入院率が低下します。特に妊娠 28～36 週に接種した場合により高い有効性が認められ、ワクチンの効果が現れる期間を確保するため、想定される分娩時期から 14 日以上前の接種を考慮する必要があります。

当院では通院する妊婦に対して、希望者に限り健診時に投与することを令和 7 年 5 月より開始いたしました。接種費用は自費(税込約 3 万円)となります。これを機会に是非ご確認ください。



日本産科婦人科学会ホームページより妊婦の皆さんへ▶

第2回病院シンポジウム開催のお知らせ

日本整形外科学会では、10 月 8 日を「骨と関節の日」と定めています。

これに^{ちな}因み、当院整形外科と静岡県日本整形外科学会が共同で「骨と関節」についてシンポジウムを開催いたします。講演では整形外科医師が、膝や関節についての病気や治療方法など、わかりやすく解説しますので、お気軽にご参加ください。

なお詳細につきましては、決まり次第当院のホームページ等でお知らせしますのでご確認ください。



◇焼津市立総合病院 第2回病院シンポジウム

開催日時：令和 7 年 10 月 8 日(水) 13:30～(予定)

場 所：焼津文化会館小ホール(静岡県焼津市三ヶ名 1550 番地)

※予約不要・入場無料

参加者
募集

高校生オープンホスピタル開催のお知らせ

★高校生のための医療職場体験！

- 開催日時** 令和7年8月1日（金）9:00～12:00（終了予定）
- 会場** 焼津市立総合病院（焼津市道原 1000 番地）
- 募集職種** 11 職種（※応募者多数の場合は抽選）
医師：10 名、薬剤師：10 名、管理栄養士：7 名、
診療放射線技師・理学療法士・作業療法士・
言語聴覚士・臨床工学技士：各 5 名、
歯科衛生士：3 名、臨床検査技師（病理含む）
：4 名、視能訓練士：2 名
※看護師については在籍されている
学校にお問い合わせください。
- 内容** 病院スタッフによるプレゼンテーション、職場見学、職場体験、座談会など
- 募集期間** 令和7年6月23日（月）～7月10日（木）まで
※応募は1人1職種までとなります。抽選の際、結果は7月17日（木）に
メールにてご案内します。
- 申込方法** WEB フォームにて下記の項目を入力してください。
①氏名 ②住所 ③連絡先 ④メールアドレス ⑤性別 ⑥高校名 ⑦学年
⑧希望職種 ⑨要望の確認 ⑩白衣等のサイズ（S・M・L）
⑪その他
※右の QR コードよりお申し込みください。



【問い合わせ先】 焼津市立総合病院 病院総務課人事医局担当（山下・久保山）
電話 054-623-3111（代表） 月～金曜 8:30～17:00

インスタ フォロワー募集中



焼津市立総合病院
公式 Instagram

@ yaizucityhospital_official

焼津市立総合病院の情報を
Instagramで発信中！
右のコードから読み込み、
ぜひフォローしてください。



病院ボランティア募集

焼津市立総合病院では、来院者の介助をする玄関ボランティアと、本の貸し出しを通して入院患者の生活をサポートする図書ボランティアが活動しています。
病院に力を貸していただける方は是非ご連絡ください。

◇活動内容（2週間に1回程度）

- 玄関ボランティア・・・患者さんの受付への案内、移動介助など
- 図書ボランティア・・・病棟のワゴン巡回など



電話（054）623-3111（代表） 地域医療連携室