

牧野リハビリテーション病院 広報誌

# たけのこ



## 紙面リニューアルしました！

特集

エアコンをつけずに寝るのは危険！  
睡眠中に忍び寄る夏の脳梗塞

「装具療法について」  
「日本人のためのがん予防」  
「割ってはいけない薬」  
「栄養強化メニュー」他

# 「エアコンをつけずに寝る」のは危険！睡眠中に忍び寄る夏の脳梗塞

副院長・脳神経外科 中嶋 浩二



皆さん、こんにちは。副院長の中嶋です。

「脳梗塞」と聞くと、寒い冬に起こりやすい病気というイメージがありませんか？

確かに冬場は血圧が変動しやすく、発症数が増える傾向にあります。

しかし、実はうだるような暑さが続く「夏」も、脳梗塞が多発する危険な季節なのです。今回は夏の脳梗塞の知られざるリスクと、ご自身や大切なご家族の命を守るための知識をわかりやすくお伝えします。

## 夏の脳梗塞、最大の原因は「脱水」にあり！

なぜ、夏に脳梗塞のリスクが高まるのでしょうか。その最大の原因は、私たちの体から水分が失われる「脱水」にあります。夏は汗をたくさんかくため気づかないうちに体は水分不足に陥りがちです。

私たちの体の約60%は水分でできており、血液もその一つです。体内の水分が不足すると、血液中の水分も減ってしまいます。すると、血液は粘り気を増し、いわゆる「ドロドロ」の状態になります。このドロドロの血液は、流れにくく、固まりやすくなる性質があります。このとき、血管の中でできてしまった血の塊を「血栓（けっせん）」と呼びます。この血栓が脳の血管に詰まってしまふことで発症するのが脳梗塞です。

脳の血管が詰まると、その先に血液が届かなくなり、脳の神経細胞が酸素不足や栄養不足で死んでしまいます。これが、手足の麻痺や言語障害といった、様々な後遺症を引き起こす原因となるのです。

特に注意したいのが「隠れ脱水」。ご自分で「喉が渴いたな」と感じた時には、すでに体は水分不足の状態です。特に高齢の方は、喉の渴きを感じにくくなるため、自覚がないまま脱水が進んでしまうことがあります。

また、夜寝ている間にも、私たちは汗や呼吸によって多くの水分を失っています。エアコンをつけずに寝てしまうと、睡眠中に大量の汗をかき、朝方にかけて脱水がピークに。早朝に脳梗塞が発症しやすい一因は、ここにあるのです。

高血圧や糖尿病、脂質異常症（血液中のコレステロールや中性脂肪が多い状態）などの持病があ

る方は、もともと血管が傷つきやすく、血栓ができやすい状態にあります。夏の脱水は、こうしたリスクをさらに高めてしまうため、より一層の注意が必要です。

## 夏バテと勘違い？見逃し厳禁！ 脳梗塞の危険なサイン「FAST」

夏の脳梗塞で怖いのは、その症状が夏バテや熱中症と間違われやすい点です。「なんだか体がだるい」「少しめまいがする」といった症状を、「暑さのせいだろう」と自己判断してしまい、対応が遅れるケースが少なくありません。

しかし、脳梗塞は時間との勝負です。治療が早ければ早いほど、後遺症を軽くできる可能性が高まります。そこで、誰でも簡単に脳梗塞のサインをチェックできる合言葉「FAST（ファスト）」を覚えてください。

### F = Face（顔の麻痺）

「イー」と口を横に広げて笑ってみてください。片方の口角が上がらず顔の片側がゆがんで見えませんか？顔の片側が垂れ下がっているように感じる場合は、麻痺のサインとして重要です。

### A = Arm（腕の麻痺）

両腕を、手のひらを上にして水平に前に突き出してみてください。そのまま10秒間、目を閉じてキープしてみましょう。片方の腕だけが力なく下がってきませんか？腕に力が入らない、片側だけしびれるといった症状も危険なサインです。

### S = Speech（言葉の障害）

簡単な短い言葉を声に出して言ってみてください。うまく呂律（ろれつ）が回らなかったり、

言葉が全く出てこなかったり、他人の言うことが理解できなかったりしませんか？



### T = Time (発症時刻と救急要請)

上記の F、A、S のうち、一つでも症状が当てはまったら、それは脳梗塞の可能性があります。ためらわずに、すぐに救急車（119 番）を呼んでください。その際、症状がいつから始まったか「発症時刻」を救急隊員や医師に伝えることが非常に重要です。

脳梗塞の治療には、血栓を溶かす強力な点滴薬があります。しかし、この治療には通常、発症から 4.5 時間以内という時間制限があります。「少し様子を見よう」「朝になったら病院へ行こう」という判断が、治療のチャンスを逃すことになりかねません。「おかしい」と思ったら、ためらわず「Time is Brain（時は脳なり）」を合言葉に、すぐ行動してください。

## 命を守る新習慣！ 夏の脳梗塞を予防する 3 つの予防法

夏の脳梗塞は、日々の少しの心がけで、そのリスクを大きく下げることができます。今日から始められる「3 つの予防法」をご紹介します。

### 予防法 1：計画的な「こまめな水分補給」

夏の水分補給は「喉が渇く前に飲む」ことが基本です。一度に大量に飲むのではなく、コップ 1 杯（150～200ml）程度を、1～2 時間おきに飲む習慣をつけましょう。時間を決めて飲むのも効果的です。特に重要なのが、「就寝前」と「起床後」

の一杯の水です。寝る前に水分を摂ることで睡眠中の脱水を予防し、朝起きてすぐに水分を摂ることで、ドロドロになった血液をサラサラに戻す手助けをします。もし「寝る前に水分を摂ると夜間にトイレへ行きたくなくなるのが心配」という方は、夕方しっかりと水分を摂るようにしましょう。飲むものは、水か麦茶がおすすめです。スポーツドリンクは塩分や糖分が多く含まれているため、大量の汗をかいた時以外は飲み過ぎに注意しましょう。また、アルコールやコーヒー、緑茶などのカフェイン飲料は、尿の量を増やす作用（利尿作用）があり、かえって脱水を進めてしまうため、水分補給として適切ではありません。

### 予防法 2：

#### 我慢は禁物！「快適な室内環境」の維持

「電気代がもったいないから」と、エアコンの使用をためらっていませんか？特に睡眠中の室温管理は、脳梗塞予防において非常に重要です。寝苦しい夜は、ためらわずにエアコンを使い、快適な室温（28℃以下が目安）を保ちましょう。タイマー機能を活用し、寝付いてから数時間後に切れるように設定するのも良い方法です。扇風機（サーキュレーター）を併用して、空気を循環させるのも効果的です。

### 予防法 3：

#### 「生活習慣病の管理」と「日々の健康チェック」

脳梗塞の根本的なリスクとなる高血圧や糖尿病、脂質異常症の管理は、夏も冬も関係なく重要です。かかりつけ医の指示通りに薬をきちんと飲み、食事の塩分や脂肪を控えるなど、日々の生活習慣を見直しましょう。夏は汗をかくからと塩分を摂り過ぎてしまう方もいますが、通常の食事で十分な場合がほとんどです。塩分の摂りすぎは血圧を上げる大きな原因になります。また、ご家庭で定期的に血圧を測る習慣も、ご自身の体の変化を知る上でとても大切です。

### ～最後に～

この記事最後までお読みいただき、本当にありがとうございます。脳梗塞は恐ろしい病気ですが、正しい知識があれば予防できる病気でもあります。この夏が、皆さまにとって笑顔あふれる素晴らしい季節となりますよう、心から願っています。どうぞ、お体を大切にお過ごしください。

## 装具療法とは

脳卒中の後遺症として、足の筋力が弱くなったり、足首がうまく動かさなくなることがあります。そのままでは「つまずきやすい」「ひざがガクッと折れてしまう」「歩くと疲れやすい」といった不安が残り、安全に歩くことが難しくなります。こうした問題に対してリハビリとともに行うのが「装具療法」です。「装具」とは、身体を支えるために使う医療用の道具のことで、特に足につける「下肢装具（かしそうぐ）」は歩行の安定と効率を高めるために使われます。

## 装具で歩行を助ける仕組み

足首の関節は本来6つの方向に動きますが、短下肢装具を使うことで、動きを前後方向のみに制限し、動作をシンプルにして歩きやすくします。これにより、転倒リスクが減り、ひざ折れなども防げるようになります。「装具をつける＝一生そのまま」というわけではありません。回復の段階や筋力の状態に応じて、使い方を調整しながら、装具を外すことも積極的に検討していきます。

## 「装具診」でその人に合った装具を選ぶ

■当院では『装具診』という仕組みの中で、医師・理学療法士・義肢装具士が連携し、ひとりひとりの身体と回復状況に合った装具を検討しています。リハビリの中で実際に歩きながら何度も調整を行い、無理なく、安全に歩けるようサポートします。

## 病院備品と本人用装具

■装具療法では、まず病院に備えられた装具（備品装具）を使って練習を始めます。その後、必要に応じてご本人専用のオーダーメイド装具を作成することもあります。本人用装具は身体にぴったり合うため、支えやすく、力も入りやすくなります。費用は保険適用（1～3割負担）で高額療養費制度の対象にもなるため安心してご利用いただけます。

## 装具は歩くことをあきらめない道具

■装具は、ただ足を支えるだけでなく、「正しく立ち・歩く」ことで、全身の筋力や持久力、食べる力や手の機能の回復にもつながる大切なツールです。ご本人が安心して動けるようになることで、気持ちも前向きになり、生活の幅もぐっと広がります。装具は「足を支える」だけでなく「人生を支える」もの。少しでも不安や疑問があれば、どうぞお気軽にご相談ください。

※ 患者さんの同意を得て撮影しています。



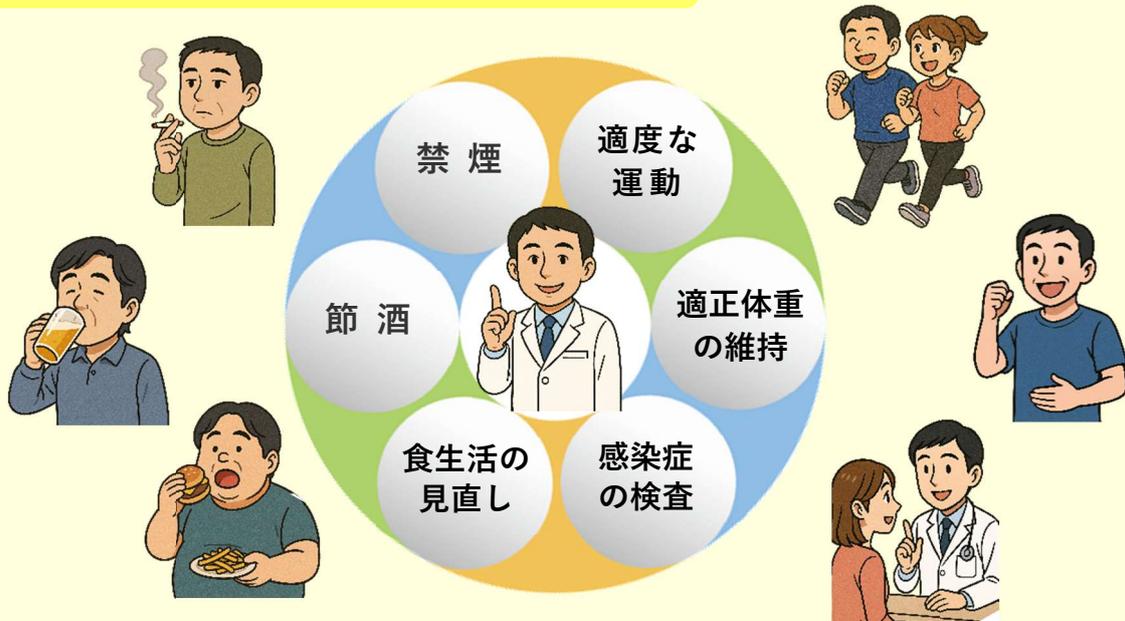
ちょうかしそうぐ  
長下肢装具を装着してのリハビリ風景



なんかしそうぐ  
短下肢装具とリハビリ風景

国立がん研究センターをはじめとする研究グループが、日本人を対象としたこれまでの研究を調べた結果、日本人のがんの予防にとって重要な「禁煙」「節酒」「食生活」「身体活動」「適正体重の維持」の5つの改善可能な生活習慣に「感染」を加えた6つの要因をとりあげ、科学的根拠に根差したがん予防ガイドライン、日本人のためのがん予防法「5+1」を定めました。

## 確実に効果が期待できるような生活習慣改善法



これらの予防法を実践することで、がんになるリスクを低くしていくことが可能です。5つの要因すべてに配慮した健康習慣を送る人は、0または1つしか実践しない人に比べ、男性で43%、女性で37%がんになるリスクが低くなるという推計が示されました。

(調査対象：40歳から69歳の男女、総計140,420人)

## がんのことで相談したい、話を聞いてほしいときは ...

全国にどなたでも無料・匿名で利用できるがんに関する相談窓口「がん相談支援センター」があります。同センターでは、がんについて詳しい看護師や、生活全般の相談ができるソーシャルワーカーなどが、相談員として対応しています。

がんの治療について

患者の数が少ない  
希少がんについて

療養生活・制度や  
サービスについて

今の気持ち、不安や心配などについて



家族との関わりについて

医療者との関わりについて

学校・就職・育児など  
AYA世代（15～30歳代）の  
がんについて

妊娠出産への影響や性に関する心配



「最近のおばあちゃん、錠剤が大きくて飲みにくいみたい。  
だから、半分に割って飲んでもらってるのよね・・・」



このようなお話を伺うことがあります。

錠剤には、「割って飲んでも効果の変わらないもの」と、「割ってはいけないもの」があります。割ってはいけないお薬の代表は、表面がコーティングされているお薬です。お薬には以下に示すように種類があります。

素錠	薬を整形したままの錠剤のことで表面のコーティングがありません
徐放性製剤	薬の成分を徐々に放出されて長時間の効果が期待できるように設計されている薬です
腸溶性製剤	胃で溶けず腸で溶けるように表面に特殊なコーティングがされています
フィルムコーティング製剤 糖衣錠	苦みや刺激がある薬、吸湿性が高い薬、光で分解されてしまう薬は錠剤の表面にコーティングがされています
配合錠	2つ以上の成分をまとめて1つの錠剤に成形している薬です
口腔内崩壊錠(OD錠)	口の中で溶かして服用できる薬です

### 錠剤カッター



錠剤が大きすぎて飲み込めないときや、2つに割ったり、さらにその半分にして服用したい場合にお薬をカットするもの。様々な形状のものがあり、薬局や100円ショップなどでも購入できます。ピルカッターともいいます。

### 注意

錠剤を割ることによって、薬の効果がなくなってしまうたり、副作用が出やすくなるものがあります。「徐放性製剤」は薬物を徐々に放出するように工夫がされている製剤です。長く効くため、1日の服用回数を少なくしたり、血中濃度が安定しやすくなる利点があります。しかし、粉碎(割る)してしまうとその構造が壊れてしまうため、薬物を一気に放出してしまい、血中濃度が高くなる可能性があります。例えば、高血圧に用いられるニフェジピンCR錠は徐放性製剤で、粉碎してしまうと血圧が下がりすぎる可能性があります。また、「腸溶性製剤」は胃の中では溶けず、腸に入ってから溶ける薬です。粉碎することで胃の中で溶けてしまうと、効果が下がったり、副作用が起こりやすくなる場合があります。その他、薬の中心に割れ目が入っているものがありますが、割って服用しても効果が変わらない薬ということではありません。



### 【半分にしないとどうしても飲み込めないのですが。】

同じ成分のお薬で、口の中で溶ける製剤(OD錠)、粉薬、液剤へ変更できる場合があります。飲みにくい場合には、自己判断で割らずに、必ず主治医や薬剤師にご相談ください。



外来処方せんの有効期間は  
**発行された日を含めて4日間**  
期限が切れる前に保険薬局へ  
処方せんを出しましょう。



7月23日（水）の昼食は栄養強化メニューを提供しました。今回は「フレイル予防」をテーマに、筋肉を育てるために必要な栄養素をふんだんに使用した献立です。

今回の献立で強化した栄養素



### たんぱく質

筋肉の材料になります。

豚モモ肉・鶏ムネ肉・ツナ・牛乳・豆乳・きなこ等に多く含まれます。



### ロイシン

BCAA（必須アミノ酸）のひとつで、筋肉のエネルギー源になります。

BCAAはロイシンの他にバリン・イソロイシンがあり、豚モモ肉・鶏ムネ肉・牛乳等に多く含まれます。

### ビタミンC

運動によって生じた活性酸素を抑制する抗酸化作用をもっています。また、筋肉の材料となるコラーゲンの生成に必要なビタミンです。ほうれん草・トマト等に多く含まれます。

### 【メニュー】

- ・生姜と豚肉の炊込ご飯
- ・ほたてとえのきの豆乳スープ
- ・鶏肉のほうれん草にんにく炒め
- ・ツナとトマトの中華風サラダ
- ・きな粉プリン

## 8月1日(金)より、ご面会の年齢制限と人数制限を緩和しました 来院人数→5人まで(病棟は同時3名まで)、年齢→中学生以上の方

詳細はホームページや院内掲示にてご確認ください。感染症流行の状況により予告なく面会を禁止する場合があります。

### わたしたちと一緒に働きませんか？

当院では一緒に働いてくれる仲間を募集しています。

下記の職種を募集しています

- ・介護福祉士
- ・看護補助



常勤・非常勤とも  
未経験可

- ・理学療法士
- ・作業療法士
- ・言語聴覚士



詳細はこちらから

看護師(准看護師)



常勤・非常勤とも



- ・現在入職された方に入職お祝い金を支給いたします。
- ・入職お祝い金の支給は、当院の定める規定を満たした場合に限ります。
- ・職種によっては募集を終了している場合があります。

### 9/20 市民公開講座を開催します

メインテーマ

楽しくエクササイズして

#### ① 骨を強くしよう

- ・座って筋力トレーニング ～転ばない体づくり～
- ・鴨居の坂道、上り下りもらくらく体操 他

その他

#### ② 骨粗しょう症の薬のはなし

薬剤科 山本奈保

#### ③ 転倒を予防する生活と環境

看護部長 牛丸良子

#### ④ 地域の相談所～地域ケアプラザについて～

鴨居地域ケアプラザ 社会福祉士 山田真平氏

#### ⑤ メロンパンの販売

特定非営利活動法人  
いちごいちえ

#### ⑥ アロマキャンドル・バスボムの販売

就労継続支援B型事業所 ワンヘルスラゴ

日時 2025年9月20日(土)  
13時30分～14時45分

場所 当院 一階 ロビー

事前申し込み不要・参加無料

### 編集後記

ホットヨガに通い始めてから1年が経ちました。元々は美味しいものを食べながらネットフリックスを観るインドアな趣味しかなかったため通い続けられるか不安でしたが、今ではヨガに行って汗をかくことでリフレッシュする習慣ができました。運動をして、美味しいものを食べて、しっかり睡眠をとり、健康的な生活を送ってみたいです。

(Yacabee)

～ 広報誌名の由来 ～

「たけのこ」は成長が早く、地にしっかりと根をはってたくさんの竹を生やします。当院も地域に根差した医療を提供したいという願いを込めて、広報誌のタイトルとしました。当院の裏手や病室からも竹林が望めます。



戸田中央メディカルグループ



医療法人社団武蔵野会

牧野リハビリテーション病院

〒226-0003 神奈川県横浜市緑区鴨居 3-32-33

代表 045-934-7000

入院相談窓口 045-935-3388

(月～金 9:00～17:00/土 9:00～13:00)

ホームページアドレス <https://makino-reha.jp>

