



O's News



10月29日は世界脳卒中デー ～脳卒中は予防するもの～

脳血管内治療主任部長 前岡 良輔

毎年10月29日は「世界脳卒中デー(World Stroke Day)」です。この日は、世界脳卒中機構(WSO)が定めた国際的な啓発デーで、脳卒中の予防・早期発見・治療の大切さを広めることを目的としています。脳卒中は、ある日突然起こる命に関わる病気です。しかし、正しい知識と予防意識があれば、そのリスクを大きく下げることができます。

脳卒中とは、脳の血管が詰まったり(脳梗塞)、破れたり(脳出血・くも膜下出血)することで、脳の機能が損なわれる病気です。症状はさまざまで、顔のゆがみ、手足の麻痺、言葉が出ない、意識がもうろうとするなどが見られます。脳は一度損傷すると元に戻りにくいいため、後遺症が残るケースも少なくありません。

そのため、重要なのは「早期発見・早期治療」とその「予防」です。

まずは「早期発見・早期治療」についてです。脳卒中の症状を素早く見分けるために、世界中で使われている合言葉があります。それが「FAST」です。

- ・F(Face): 顔の片側が下がっていないか?
- ・A(Arms): 両腕を同時に上げたとき、片方が下がらないか?
- ・S(Speech): 言葉がうまく話せない、ろれつが回らないか?
- ・T(Time): これらの症状が出たらすぐに救急車を!

この「FAST」の知識があれば、いざという時に素早く行動することができます。脳卒中は一分一秒が勝負。発症から治療までの時間が短ければ、後遺症のリスクを減らすことができます。

次に「予防」です。日頃の生活習慣の見直しが脳卒中予防には欠かせません。最大の危険因子は高血圧で、他にも糖尿病、脂質異常症、不整脈(心房細動)、喫煙、過度な飲酒、運動不足、ストレスなどが深く関係

しています。特に高血圧は「サイレントキラー」と呼ばれ、自覚症状がないまま進行するため、定期的な血圧チェックが非常に重要です。

日本は高齢化が進んでおり、脳卒中は要介護の主な原因の一つにもなっています。しかし、正しい知識と予防策、そして周囲の支えがあれば、発症リスクを下げることも、発症後の生活を支えることも可能です。

今月10月29日は世界脳卒中デーです。これを機に、自分や家族の健康を見直してみませんか?

誰もが「明日は我が身」になりうるからこそ、今日の一步が、未来の命を守る力になります。当院はこの活動に賛同し、この日に合わせてシンボルカラーであるインディゴブルーにライトアップしています。



「食べやすい」を助ける自助具

総合リハビリテーション科 作業療法士 白井 紗也夏

当院には、脳卒中や脊椎疾患の患者さんが入院されており、運動麻痺や感覚障害の影響で、手指が動きづらい方がいらっしゃいます。食事・歯磨き・排泄動作等に介助が必要になることが多いですが、今回は食事場面での自助具のご紹介です。

箸やスプーン、フォークを持ちづらい入院患者さんには、バルーンスプーンやスポンジスプーンを貸し出しております。中にはご自身でスプーンにタオルを巻いて柄の部分太くすることで持ちやすく工夫されている方もいます。

この自助スプーンの特徴は、①握力が弱い人でも持ちやすい：柄が太いので、軽い力で操作できます。

②赤い○の部分の角度を自由に変えられる：これにより、どんな握り方でもすくいやすくなります。



バルーンスプーン



スポンジスプーン



他にも、ポータブルスプリングバランスという自助具もあります。

これは、スプリングの力で上での重さを軽減させ、軽い力で食事動作ができるようにする自助具です。

スプーンや箸が持ちにくくて困っている、という方はお気軽に作業療法士に御相談ください。

医療と地域をつなぐ“コンシェルジュ”

地域医療連携室 看護師長 室田 香織



「どこに相談したらいいのかわからない」「退院した後の生活が心配」「自宅で療養したいけれど、どんな支援が受けられるの？」

患者さんやご家族が抱える不安や疑問は、一人ひとり異なります。そんなときに、まず相談していただける窓口でありたい！それが、私たち地域医療連携室の役割です。

地域医療連携室では、地域のクリニックや病院、介護施設、訪問看護ステーション、地域包括支援センター、行政など、さまざまな関係機関と連携しながら、患者さんの受診・入院から退院後の生活までを支援しています。

地域の医療機関からご紹介いただいた患者さんの受診や検査の調整、入院・転院に関するご相談、退院後の療養先の調整など、院内と地域をつなぐことも大切な仕事の一つです。

しかし、地域医療連携室の役割は「紹介や退院の調整」だけではありません。「どこに行けばいいの？」「誰に相談すればいいの？」

そんな患者さんやご家族の声に耳を傾け、必要な医療・介護・福祉サービスにつなぐことも、私たちの大切な役割です。

病院の中で治療を受ける時間だけでなく、患者さんにはその先の暮らしがあります。

治療を終えて自宅へ戻る方、リハビリテーションを続ける方、介護サービスを利用する方など、その選択肢はさまざまです。だからこそ、患者さん一人ひとりの生活背景や希望を大切にしながら、「その人らしい生活」につながる道を一緒に考えていくことが必要だと考えています。

地域医療連携室は、患者さんのお話を伺い、必要な支援や専門職、地域のサービスへとつなぐ。

いわば、医療と地域をつなぐ“コンシェルジュ”のような存在。「何を相談したらいいのかわからない」という段階でも構いません。まずはお気軽にご相談ください。

私たちはこれからも、院内の多職種と地域の関係機関との「顔の見える関係」を大切にし、患者さんご家族が安心して次の一歩を踏み出せるよう支援していきます。

病院の中だけでなく、その先の暮らしまで！

地域の皆さまにとって、いつでも頼っていただける地域医療連携室を目指して参ります。

二十四節気と
七十二候のお話

ガーデンQoo 秋吉 美穂子

10月(かなづき) / 神奈月

秋がよいよ深まる月、木の葉も色づき始めます。
日本各地の神様が出雲大社に集合する「神無月」です。十六節気
秋分
しゅうぶん

10/3～7(四十八候) 水始涸／みずはじめてかれる

夏も終わり、緑あふれる景色も、少しずつ秋色に移ろう頃…。「もののあはれ」を尊ぶ日本人は、奥深い豊かさや美しさを感じられる「晩秋」に心を寄せてきました。「落水(田の水を抜く)」から40～50日後の稲刈りまでの期間、残暑をあびることにより、より美味しいお米になるそうです。

十七節気
寒露
かんろ

10/8～12(四十九候) 鴻雁来／こうがんきたる

長い旅を乗り越え様々な冬鳥たちが飛来する頃。こんもりと茂るかわいらしい姿の「コキア」が赤く色づき始めます。「ホウキグサ」の和名をもち、かつては乾かした茎を束ね、簪(ホウキ)に。皮を除いた実は「トングリ」、畑のキャビアと称される味覚。ひたち海浜公園(茨城)ひるがの高原コキアパークなどで見頃。

朝夕めっきり涼しくなり、
体調管理に気をつけま
しょう。

10/13～17(五十候) 菊花開／きくのはなひらく

「短日植物」の菊の花、「菊祭り」が各地で行なわれます。桜が散った頃、白い花を咲かせる梨。春雨に打たれる様子は、楊貴妃が泣く姿にたとえられたとか。「百果の宗」と呼ばれる梨。繊細でさわやかな味わいは、夏の終りから秋の終りまで楽しめます。



10/18～22(五十一候) 蟋蟀在戸／きりぎりすとにあり

「虫」といえば、昔は秋に鳴く虫をさし、秋の訪れ、深まりを感じる日本人独特の感性ですね。蟋蟀(きりぎりす)とは、秋遅くまで鳴く、コオロギやキリギリスのこと。戸口そばまで寄り、「ギーチョン、ギーチョン」と鳴く声は、秋の侘しさ、夜の深まりを感じます。

十八節気
霜降
そうこう

10/23～27(五十二候) 霜始降／しもはじめてふる

北国から、初霜の便りが届く頃。平安時代、薬草として中国から伝来した「ごぼう」。食用にされたのは江戸時代後期から。ごぼうの根を食用とするのは、日本と韓国だけ。冬にかけてうまみが増します。味わい深いその味は、食物繊維も豊富できんぴら、かき揚げ、サラダに♪

待ちに待った新米が
届く頃♪
水加減は少しひかえ
めながポイントです。

10/28～11/1(五十三候) 雫時施／こさめときどきふる

晩秋の小雨が静かにしとしとと降ります。今年の秋の読書週間は、10/27～11/9の二週間。標語は「静かだけど冒険中」♪秋と読書、「灯火親しむ」中国の唐の詩人の一節を夏目漱石が小説「三四郎」の中で引用されたことがきっかけとなりました。



さつまいも

美味しい「さつまいも」♪10月13日は「さつまいもの日」、10月23日は「おいもほりの日」そして、11月13日は、「いい焼き芋の日」と続き、さつまいものベストシーズンです。埼玉県川越市の特産さつまいも、江戸時代に繁盛した焼き芋屋さんのキャッチコピー「栗(九里)よりうまい十三里」から、さつまいもは「十三里」とも呼ばれるように。(江戸から川越までは十三里)また、やせた土地でも育てやすいさつまいもは、「享保、天明、天保の大飢饉」で多くの人々を救いました。明治維新幕末の薩摩土肥はさつまいもが常食だったことが、明治維新の原動力になったという説も～♪(^ ^)



外来担当医表

〈血〉血管内治療 〈顔〉顔面の痛み・けいれん 〈FUS〉集束超音波治療

		月	火	水	木	金
1診 【予約制】	午前	高橋〈顔〉	大西(宏)	久我	茶谷	前岡
	午後	高橋〈血〉	大西(宏)〈血〉	久我	茶谷	前岡
2診 【予約制】	午前	祖父江	岡本	—	富士井	山本(健)
	午後	前岡	岡本	—	吉村	山本(健)
3診 5診	午前	担当医	担当医	担当医	3診 佐藤	担当医
	午後	担当医	担当医	担当医	3診 佐藤	担当医
6診 【予約制】	午前	—	—	—	吉村	担当医〈血〉／麻酔科 鈴木
	午後	脊髄外来 山本(慎)	脊髄外来 山本(慎)	脊髄外来 山本(慎)	平林	脊髄外来 山本(慎)
7診 【予約制】	午前	脳神経内科 石田	—	脳神経内科 赤谷	てんかん 第4週 田村	脳神経内科 第1・3週 阿部 第2・4・5週 小坂田
	午後	脳神経内科 石田	—	—	てんかん 第4週 田村	脳神経内科 第1・3週 阿部 第2・4・5週 小坂田〈FUS〉

※診察受付時間：月～金 <午前>8:30～11:30 <午後>13:30～16:30 ※毎週金曜日9:20～ 6診 麻酔科 鈴木 (2026.10)
※第1・3週金曜日9:30～12:30、13:30～16:30 7診 脳神経内科 阿部

連携協力医療機関のご紹介

No.296

長谷川医院

院長：長谷川 昌美



【認定資格・所属学会】日本内科学会認定医、日本医師会認定産業医、日本内科学会、日本糖尿病学会
【診療科目】一般内科、消化器内科、糖尿病内科
【住 所】加古川市西神吉町53-1
【電 話】079-431-8151

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00～12:00	○	○	○	△	○	○	/
17:00～19:00	○	/	○	/	○	/	/

休診日：火曜・木曜・土曜午後、日曜、祝日
△木曜は11:00まで



長谷川院長からのメッセージ

長年、地域医療に携わってきました。糖尿病を中心に高血圧症、脂質異常症等の生活習慣病に起因する動脈硬化症の予防と早期発見に努めています。脳血管障害を疑われる症例や頸部エコー検査で動脈硬化が進行している場合は、大西脳神経外科病院に精密検査を依頼、良好な病診連携を構築しています。

No.297

小東山クリニック

院長：駒井 崇紀



【認定資格・所属学会】日本脳神経外科学会専門医・指導医、日本血管内治療学会専門医、認知症サポート医、日本脳神経外科学会、日本脳卒中学会、日本血管内治療学会、日本脳卒中外科学会、日本脳神経外科コンgres、日本頭痛学会、日本脳ドック学会
【診療科目】脳神経外科、皮膚科
【住 所】神戸市垂水区小東山2丁目1902-160
【電 話】078-794-8770

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00～12:00	○	○	/	○	○	※	/
月・火16:00～19:00 木・金15:00～18:00	○	○	/	○	○	/	/

休診日：土曜午後、水曜、日曜、祝日
※土曜は13:00まで



駒井院長からのメッセージ

病診連携を密にし、クリニックでの診療から専門的な治療まで、切れ目のない脳疾患管理を行います。



公式LINE

〒674-0064 兵庫県明石市大久保町江井島1661-1

TEL:078-938-1238/FAX:078-938-1236 mail info@onc.akashi.hyogo.jp <https://www.onc.akashi.hyogo.jp/>

地域医療連携室 TEL:078-938-1288/FAX:078-938-0399

発行・編集責任者：理事長・院長 大西 宏之



ホームページ