

ふれあい

第19号

平成21年10月
発行

特集 神経内科をご存じですか



当院の創立記念祭を7月25日に開催いたしました。今年は医療に関する体験をメインとした内容となっており、小さなお子さんから大人まで大勢の方に積極的にご参加いただきました。ありがとうございました。

けんこう体操
栄養士とつくる
おしらせ
病院こぼればなし

たるみ解消・小顔ひきしめ体操
冬の乾燥を防いで潤い美肌をつくる
内科外来の新しい担当医師をご紹介します
病院食・食材へのこだわり～花らっきょう～

 林病院

〒915-8511 福井県越前市府中一丁目5番7号
電話. 0778-22-0336 FAX. 0778-23-4014
e-mail. hp-hayasi@ma.interbroad.or.jp
URL. <http://www2.interbroad.or.jp/hayasi/>

理念

わたしたちはあなたとともに
納得してうけられる医療 安心してうけられる医療をめざします

基本方針

地域一般病院として急性期医療を中心に診療を行ないます
地域の医療機関と連携し連続した医療を行ないます
患者さまの権利を尊重し十分な説明のある医療を行ないます
人間ドック・健康診断などの予防医療を行ないます
自立にむけた生活を支援する在宅サービスを行ないます

神経内科をご存じですか

● 神経内科とは

神経内科は約20から30年前に内科から独立した比較的新しい科で、脳神経系（脳・脊髄・末梢神経）および筋肉の病気の診断・内科的治療を行う診療科です。

脳・脊髄の疾患では脳神経外科と、脊髄・末梢神経の疾患では整形外科と共通の病気を診療する場合があります。いずれにしても、手術などの外科的処置が必要な場合は、脳神経外科・整形外科と連携をとって治療にあたります。

* * *

● 精神科・心療内科との違い

神経内科と間違われやすい科に、精神科や心療内科があります。特に精神科は、精神神経科や神経科と呼ばれることもあり、一般の方だけでなく医療従事者でも神経内科との違いがはっきりしないこともあるくらいです。

精神科は、統合失調症・うつ病などの精神症状が主である疾患を扱います。心療内科は、ストレス性胃潰瘍などの心身症を主に扱います。このように、神経内科、精神科、心療内科は異なる疾患を扱う科である事をご了解ください。

* * *

● 神経内科が扱う疾患について

神経内科が扱う疾患は多種に渡りますが、脳神経系および筋肉に対して、画像検査・血液検査・髄液検査・脳波測定などで具体的に異常が分かる病気が対象となります。

具体的には、脳血管障害（脳梗塞・脳出血）・認知症・てんかん・片頭痛・パーキンソン病

・脊髄小脳変性症・筋萎縮性側索硬化症・多発性硬化症・脳炎・髄膜炎・頸椎症・脊髄炎・末梢神経障害（ギランバレー症候群など）・重症筋無力症・筋ジストロフィー・筋炎などがあげられます。神経内科が扱う疾患には、一般の方にはあまり聞き慣れない病名が多く含まれています。これらの中から、主な神経内科の病気について少し詳しくふれます。

* * *

パーキンソン病

手足が震える、筋肉がこわばる感じがする（筋肉の緊張亢進）、動作が緩慢になる等の症状が認められます。神経難病と呼ばれるものの中で患者数が最も多い病気です。

症状の程度や範囲、進み方やMRI検査などから診断します。脳内で不足するドーパミンの働きを補う薬物治療を通院で行います。

認知症

もの忘れにより社会生活に支障をきたします。中には適切な処置や手術により改善する可能性がある病気（ビタミン欠乏、甲状腺機能異常など）が混ざっている場合もあります。

神経学的診察・神経心理検査とMRI等の画像検査を行い、どのタイプ（アルツハイマー型、脳血管性など）の認知症かを診断します。

アルツハイマー型認知症に対しても、薬物療法で症状の進行を一定期間抑制できる可能性があります。

てんかん

てんかんは、脳の神経細胞が過剰に興奮する事により、痙攣や一過性の意識消失を起こす病気です。

患者さんの病歴を聞き取り、脳波・MRI等の検査を用いて診断します。てんかん以外の原因で起こる失神についても、原因（心臓疾患や迷走神経性失神など）の精査を行います。

てんかんに対しては、発作のタイプに応じて薬物療法を行います。また、生活指導を含めたケアを行います。

* * *

● どのような症状の時に診察を受ければよいのでしょうか

神経内科で扱う疾患は、脳神経系に関わるものが中心で、神経は末梢神経まで含めると頭からつま先まで網の目の様に体中くまなく分布しています。そのため症状は、病気の場所に応じて多種多彩です。

どのような症状が出たときに神経内科を受診すればいいのか、いくつか例を挙げてみます。

- ・頭痛
- ・しびれ感
- ・感覚異常
- ・ふらつき
- ・麻痺や筋力低下（力が入らない）
- ・意識障害
- ・けいれん



神経内科

人見 健文
ひとみ たけふみ



- ・めまい
- ・もの忘れ
- ・歩行障害
- ・不随意運動（手足が勝手に動く・手足が震える）
- ・嚥下障害（飲み込みにくい）
- ・構音障害（ろれつがまわらない）
- ・視力障害（みえにくい）
- ・視野障害（見える範囲が狭い）
- ・複視（ものが2つに見える）



などです。このような症状がありましたら早めの受診をお勧めします。

* * *

● 神経内科で行う主な検査

検査は、血液検査・髄液検査のほか、頭部CT、頭部MRI・MRA、脊髄MRIなどの画像診断、脳波測定・神経伝導速度検査などの生理学的検査を行います。

難しい病気とあきらめずに
受診してみてください

これまで、神経内科が対象とする疾患には神経難病と呼ばれるものが多く、治らないとされてきました。しかし最近では、パーキンソン病などでも薬物療法が進歩して、症状がかなり改善する様になっています。

神経内科医は、専門的立場から神経疾患の治療や相談にあたりますので、難しい病気とあきらめずに、受診してみてください。

✿けんこう体操✿

今回のテーマ

たるみ解消・小顔ひきしめ体操



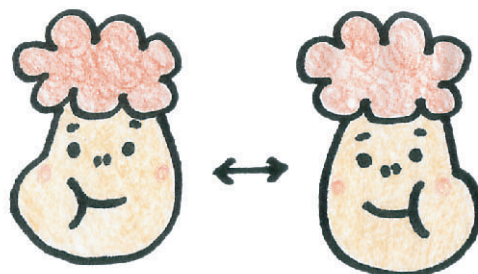
最近、あごやほほのたるみが気になる方はいませんか？今回は、ちょっとした時間“ながら体操”で出来る表情筋のトレーニングです。たるみを取り除き、すっきりとした小顔をめざしましょう。

(リハビリテーション科 津持めぐみ 佐々木 俊宜)

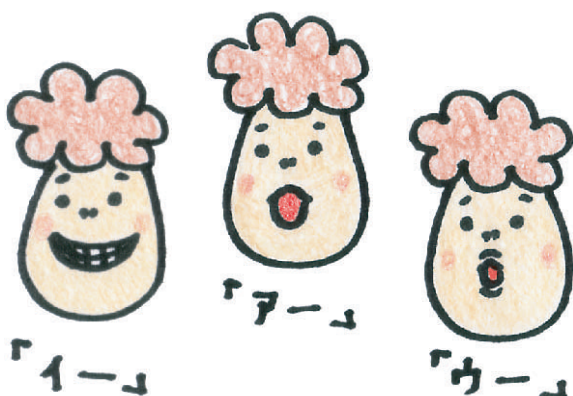
1 目を大きく開ける



2 ほほを片方ずつ膨らませる



3 声を出しながら 口を左右対称にする



4 上を向いて舌を突き出す



5 両ほほをくぼませる



運動のポイント

1つの動作につき**10回を目安に**
ゆっくりと大きく行ってください

鏡を見ながら行ってください

はっきりとした声で発声しましょう

冬の乾燥を防いで
潤い美肌をつくる



鶏レバーと野菜のトマト煮

材料（2人分）

| | |
|--------|------|
| 鶏レバー | 60g |
| じゃが芋 | 1個 |
| 玉葱 | 1/2個 |
| ブロッコリー | 1房 |
| にんにく | 適宜 |
| オリーブ油 | 小さじ1 |
| 水 | 2カップ |
| コンソメ | 1個 |
| ケチャップ | 大さじ3 |
| トマト缶 | 1缶 |
| 塩胡椒 | 適宜 |

作り方

- 1 鶏レバーを一口大に切って、牛乳にひたし臭みをとる。
玉葱・じゃが芋は1cm角に切る。
ブロッコリーは小房に切って茹でる。
- 2 鍋にオリーブ油を引き、すりおろしたにんにくを入れ、玉葱をよく炒める。
- 3 さらにaと鶏レバー・じゃが芋を入れる。煮たったら中火にして、水分が半分ぐらいになるまで煮込む。
- 4 ブロッコリーを入れ、塩こしょうで味を整えて出来上がり。

冬になると悩まされる事の多い乾燥肌。それは空気が乾燥していることだけが原因ではありません。体は寒さを感じると、体温の低下を防ごうと皮膚への血流量を減らすので、皮膚の代謝が低下し、皮脂の分泌も少なくなります。また汗の量も減るため、皮膚内の水分を保つことができません。ビタミンAが不足しても、肌に潤いがなくなり、肌荒れを起こします。バランスの良い食事、タンパク質やビタミンをしっかり補給しましょう！

管理栄養士 浅井美幸



肌にうるおいを与える食事アドバイス

肌の主成分であるタンパク質をしっかりとりましょう

タンパク質は、肌をはじめ体を構成する重要な成分です。不足すると体の健康状態が悪くなるだけでなく、肌の状態も悪くなり、乾燥し、うるおいが失われます。タンパク質と一緒にビタミンCをとると、コラーゲンの生成が促進されます。

乾燥肌に有効なビタミン類を食べましょう

ビタミンA * レバー・鰻・モロヘイヤ・かぼちゃなど

肌にうるおいを与えます。

ビタミンB2・B6 * レバー・鰻・鯖・さんまなど

肌にハリや弾力性を与えます。

ビタミンC * ブロッコリー・じゃが芋・柿・キウイなど

コラーゲンの生成を助ける働きがあり、皮膚の抵抗力を高め、肌のハリを保ちます。





ビタミンE *アーモンド・かぼちゃなど

血液循環を促して血色のよい肌にし、肌の隅々に栄養分をいきわたらせ、潤いをもたらします。

お知らせ

内科外来の新しい担当医師をご紹介します

| 内科外来 診療予定 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|------------------------|---|---|---|---|---|---|
| 午前 9時 ～ 12時 | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| 午後 14時 ～ 17時半 | ● | ● | — | ● | — | ● |

| | | | |
|---|---|--|--|
|  <p>内科 池田 裕之 いけだ ひろゆき</p> |  <p>内科 高井 美穂子 たかい みほこ</p> |  <p>神経内科 人見 健文 ひとみ たけふみ</p> |  <p>内科 天谷 直貴 あまや なおき</p> |
| 外来 担当 月曜 午前/午後 | 火曜・金曜 午前 | 木曜 午前/午後 | 金曜 午前 |

外来担当は変更する場合がございます。変更は各診察室の掲示版をご確認ください。
また当院のホームページにて「今週の診療状況」を掲載しておりますので併せてご覧ください。

病院こぼればなし

病院こぼればなし

病院食・食材へのこだわり ～花らっきょう～

今回のこだわりの一品は、朝食にお出ししている「花らっきょう」についてご紹介します。

当院で使用している「花らっきょう」は、福井県特産物とされる三里浜の砂丘地で作られています。この地区で作られているらっきょうは独特の栽培方法で、植え付けから収穫まで“足かけ三年”もの年月をかけて栽培されるため「三年子」と呼ばれています。三年子は、年月が経つにつれ粒が小さくなるので、小粒で繊維が細かく身が締まりシャキシャキとした歯切れの良さが大きな特徴です。

また、らっきょうは昔から「畑の薬」と言われ、健胃・整腸・発汗など様々な効能があるとされています。全国唯一の三年掘り「花らっきょう」を味わって召し上がってください。

