

私たちの窓は、いつもみなさまに開かれています



2024年
12月1日発行
No.534

December

12

特集

脳卒中の予防と早期発見 P-1

- インフォメーション P-4
- 診療科・センター紹介 脳卒中科 P-5
- 診療を支えるスペシャリスト
医療ソーシャルワーカー(MSW) P-6



病院理念

私たちは利用してくださる方ひとりひとりのために最善を尽くすことに誇りをもつ



社会福祉法人 聖隷福祉事業団

総合病院 聖隷浜松病院

脳卒中の予防と 早期発見

脳卒中は突然発症し、命に関わる重篤な疾患です。しかし、脳卒中の多くは生活習慣の改善や医療機関での早期発見・適切な治療によって対応することができます。今回は脳卒中予防に関する「十か条」と、発症時に迅速に対応するための「ACT FAST」について紹介します。

脳卒中の予防とリスク管理

脳卒中は大まかに分類すると、血管が詰まる「脳梗塞」と、血管が破れて出血する「脳出血」の2種類に分かれます。これらの主な原因には、高血圧、糖尿病、高コレステロール血症、不整脈（心房細動）、喫煙、過度の飲酒などがあります。特に高血圧や心房細動は、脳卒中のリスクを飛躍的に高めるため、定期的な健康チェックが非常に重要です。

脳卒中予防の十か条

日常生活の中で脳卒中を予防するには生活習慣を整えることが最も効果的で、バランスの取れた食事（塩分・脂肪

分控えめ）、適度な運動、体重のコントロールが推奨されます。また、心房細動は脳梗塞のリスクを高める不整脈の一種ですが、多くは自覚症状がありません。定期的な心電図検査や脈拍のチェックによって早期に発見し、適切な治療を受けることが重要です。これらの対策を具体的に示したものが「脳卒中予防十か条」です。

脳卒中予防十か条〈日本脳卒中協会〉

- | | |
|------------------------|------------------------|
| 1 手始めに
高血圧から治しましょう | 2 糖尿病
放っておいたら悔い残る |
| 3 不整脈
見つかり次第すぐ受診 | 4 予防には
タバコを止める意志を持て |
| 5 アルコール
控えめは薬 過ぎれば毒 | 6 高すぎる
コレステロールも見逃すな |
| 7 お食事の
塩分・脂肪控えめに | 8 体力に
合った運動続けよう |
| 9 万病の
引き金になる太りすぎ | 10 脳卒中
起きたらすぐに病院へ |

番外編 内服薬、勝手に止めると悔い残す

脳卒中の兆候に気づいたら 「ACT FAST」

脳卒中を発症したら時間が非常に重要です。発症から治療開始までの時間が短ければ短いほど、後遺症を軽減できる可能性が高まります。脳卒中の兆候に早く気づき、素早く対応するために、「ACT FAST」という指針をぜひ覚えておきましょう。

「ACT FAST」とは、顔のゆがみ（F: face）、手の脱力（A: arm）、

言葉がでない(S:speech)といった症状が出現したら、すぐ受診(T:time)ということで、急いで(FAST)行動(ACT)しなさいという意味です。これを知っていると迅速な判断ができ、119番に連絡するなど適切な行動をとることができます。



【予防と早期対応が鍵】

脳卒中は予防可能な病気です。予防のためにできることを今から始め、家族や周りの方にもこの重要な情報を共有しましょう。「脳卒中予防十か条」と「ACT FAST」を参考に、日常生活の中で健康を意識し続けることが、脳卒中の発症リスクを下げるための第一歩です。

12月に「脳卒中市民公開セミナー」を開催します。ぜひお越しください。

文責：脳卒中センター長・脳卒中科 部長 近土 善行

イベント情報

参加無料・予約不要

《第13回》脳卒中市民公開セミナー

テーマ：脳卒中の前触れ～その症状 放っておいて大丈夫？～

- ▶ 日 時 …………… 12月14日(土) 10:00～12:00
- ▶ 場 所 …………… 大会議室(医局管理棟地下1階)
- ▶ 問い合わせ …… 地域医療連絡室(JUNC)

TEL 053-474-8801 (平日9:00～17:00)

インフォメーション

JCI、5回目の認証を取得

当院は2012年11月、JCI (Joint Commission International・国際医療機能評価機関)の認証を取得し、3年ごとに更新しています。この度、2024年11月に5回目の認証を取得しました。今後も安全で質の高い医療の提供を目指してまいります。



年末年始のご案内

診療体制について

12月29日(日)～2025年1月3日(金)は休診します。緊急の場合は救急外来での対応となります。救急外来受診の場合は、必ず事前に☎053-474-2222(代表)にお電話いただき、ご相談ください。なお、当院を受診される際に、他の医療機関からの紹介状をお持ちでない場合は、初診に係る選定療養費として7,700円(税込)を別途負担頂いています。

休日・祝日・時間外診療について

当地域では、祝日・休日の日中は休日当番医、夜間は浜松市夜間救急室が対応しています。診療時間等は新聞や市の広報等をご覧ください。

夜間救急室

浜松市中央区伝馬町311番地の2
浜松市医師会館1階
TEL 053-455-0099

参考：浜松市医師会
ホームページ



休日当番医

参考：浜松市ホームページ



システム更新作業について

12月31日(火)～2025年1月3日(金)にかけてコンピューターシステムの更新作業を行います。システム更新作業中は、いつもより待ち時間が長くなります。ご迷惑をおかけするかと存じますが、何卒、ご理解いただけますようお願い申し上げます。

今月のことば

色：クリスマス

「神の愛」を願いツリーに年末くじをちりばめました。
今年こそ「紙の愛」が舞い降りますように！



脳卒中科

脳卒中を疑ったらすぐ病院へ!



脳卒中は「脳梗塞」、「脳出血(くも膜下出血含む)」に分類されます。発症するとその後の人生に大きく影響するため、当科は脳神経外科と脳神経内科が連携し、脳卒中に対する包括的な急性期治療を提供するとともに、脳神経系の医師が24時間常駐し、脳卒中患者さんに対応できるようにしています。脳梗塞に対しては点滴静注による「血栓溶解療法」および血管内カテーテルを使う「血栓回収療法」が可能で、当院には血管内治療専門医5名(内科3名、外科2名)が在籍し、充実した体制が整っています。また、入院中急性期リハビリにも力を入れ、早期回復を目指した治療を行っています。退院後も地域医療機関との連携を重視し、患者さん一人ひとりに最適な医療を提供できるよう努めています。

文責:脳卒中センター長・脳卒中科 部長 近土 善行(写真前列中央)

診療を支える
スペシャリスト

医療ソーシャル ワーカー(MSW)

医療福祉にまつわる
さまざまなお悩みに対応します。

医療ソーシャルワーカーは、患者さんやご家族が療養生活でお抱えになる経済的・心理的・社会的な不安やお悩みについて、その解決に向けた支援を行う福祉専門職です。病



気になると治療以外に、お金のこと、仕事のこと、介護のことなどさまざまな問題が生じます。私たちは、利用可能な社会保障制度の活用方法の提案や、地域の社会資源の紹介、退院の調整や支援などを行い、患者さんやご家族がよりよい生活をおくれるように一緒に考えていきます。また、同じ病気や障害をお持ちの方やご家族の集いの会のご案内、就労相談なども行っています。「病気やけがをきっかけに今まで通りの

生活をするのが難しくなってしまった…」そんなときは、私たち医療ソーシャルワーカーにお気軽にご相談ください。



文責:医療福祉相談室 金原 靖幸(写真左から3番目)



聖隷浜松病院からのお知らせ

初診の方へ

紹介状をお持ちください

紹介状及び予約が必要な診療科(紹介予約制)がありますので、事前にご確認ください。なお、当院を受診される際に、他の医療機関からの紹介状をお持ちでない場合は、初診に係る選定療養費として7,700円(税込)を別途負担いただいています。原則としてかかりつけ医からご予約をお取りいただくようお願いいたします。患者さんから予約する場合は診療科・担当医をご確認のうえ、下記までご連絡ください。

▶ 地域医療連絡室(JUNC) ☎053-474-8801

(月～金曜 9:00～17:00、土曜 9:00～12:00／祝日を除く)

再診の方へ

予約変更のご案内

予約変更は、適切な診療提供に支障をきたすおそれがあります。やむを得ず予約変更を希望する場合のみ、下記までご連絡ください。

- お手元に診察券・予約券等をご準備ください。
- 時間帯によってはお電話がつながりにくい場合があります。
- 変更の際は医師等に確認が必要なため、お時間や日数がかかります。

▶ 外来受付センター ☎053-474-0100 (月～金曜 9:00～16:45)

産科の受診をお考えの方へ

妊娠検査薬等で妊娠が確認できれば、紹介状は不要です。受診希望日の7日～10日位前までに、下記までご連絡ください。

▶ 産科外来(直通) ☎053-474-3067

(月～金曜 14:00～16:45／祝日を除く)

面会の方へ

現在、面会に制限があります。詳しくはホームページをご確認ください。

面会時間…月～金曜 14:00～20:00、土曜・日曜・祝日 10:00～20:00

- 院内感染予防の目的で、以下の症状がある方には、面会を遠慮いただいています。
発熱／咳・痰／原因不明の発疹／嘔吐・下痢

ご来院の方へ

駐車場の収容台数に限りがあり、大変混み合いますのでなるべく公共交通機関(電車・バス)をご利用ください。

医師との面談時間について(ご協力のお願い)

原則、平日(月～金曜)8:30～17:00です。

- 緊急の場合は、この限りではありません。
- 医師の都合(外来診療や手術の延長等)により面談が上記時間外になる場合もありますが、ご了承ください。
- やむを得ない事情がある場合は、ご相談ください。



ジョイント・コミッション・インターナショナル認証
日本医療機能評価機構認定
地域医療支援病院



社会福祉法人 聖隷福祉事業団

総合病院 聖隷浜松病院

〒430-8558 浜松市中央区住吉2-12-12 ☎053-474-2222
発行責任者 院長 岡 俊明