

全ては患者さんと共に

せせらぎ

2025年10月

164
号

脳卒中を知る秋

「秋の深まりとともに脳卒中の知識を深めましょう」



医療法人青樹会

一之瀬脳神経外科病院

【患者さんの権利に関する宣言】

1) 安全で良質な医療を平等に受ける権利

どのような病気でも、個人の信条、性別、社会的地位などに差別されることなく、安全で良質な医療を平等に受ける権利があります。

2) 治療について十分な説明を受け、情報提供を受ける権利

ご自身の病気、病状、治療や検査、予測される結果について、理解と納得ができるまで十分な説明と情報を受ける権利があります。また、セカンドオピニオン（他の医療機関の医師の意見）を求める権利があります。

3) 自らの意思で選択する権利

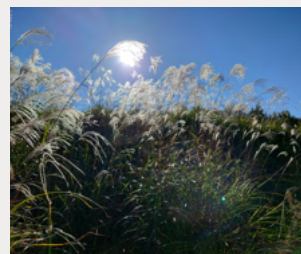
自らの意思で治療方法を選択、あるいは拒否する権利があります。

4) プライバシー(個人情報)保護の権利

自分の情報を承諾なくして第三者に開示されない権利があります。

1 6 4 号 目 次

P.2	脳卒中と感じたらすぐ専門病院へ「ACT FAST」	
P.3	脳卒中月間を迎えて	医師：一之瀬峻輔
P.6	脳と心臓の関係	医師：田中気宇
P.9	当院の防災対策について	
	AEDの正しい使用方法	救急災害対策委員
P.11	職場紹介：アシストナース	
P.12	医療連携：大久保クリニック	
P.13	健診部門：脳ドック・無痛MRI乳がん検診	
P.17	寝たきりゼロを目指す・食事	
P.19	寝たきりゼロを目指す・運動	
P.21	介護部門：訪問看護ステーション事業所	
P.23	初診予約開始のお知らせ	
P.24	出張健康講座のご案内	
P.25	松本周遊バス時刻表	



表紙 【輝く穂波】

大峰高原に広がるススキの穂が、秋の陽ざしを受けて金色に輝き、風にそよぐ姿は、信州の季節の移ろいを感じさせてくれます。

(M.Kさん撮影)

脳卒中救急、24時間365日対応

救急脳卒中センター

☎ 0263-48-3300
内線(131)

F_{ace}

片眼が見えない・顔の麻痺

A_{rm}

片手が上がらない・手足の麻痺

S_{peech}

ろれつが回らない・言葉がもつれる

T_{ime}

時間が勝負！
症状が起きた時間を確認する

脳卒中が疑われたら **ACT FAST** (急いで行動を) !!

米国脳卒中学会キャンペーン標語より

いつでも **ち**かくの **の**うそっちゅう **せ**んもん**病院**へ

当院は、脳梗塞急性期のt-PAによる血栓溶解療法認定施設です！

脳梗塞には発症から **4.5 時間内**なら投与可能です※

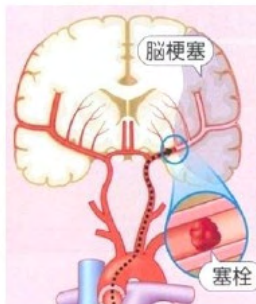
t-PA という薬は投与が早いほど

治療効果が期待されます

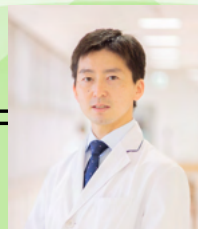
※合併症等、施注できない場合があります



また、**発症 8.0 時間内**なら脳血管内
血栓回収術による、治療も可能です。



この血栓をカテーテルを
用いて回収、除去します。



当院は開院以来30年以上にわたり、「24時間365日、救急を断らない」という信念のもと診療を続けてまいりました。特に脳卒中治療に力を入れ、発症してから治療までの時間が勝負になる**急性期**、そして「おうちへ帰ろう」を合言葉にし、リハビリテーションをして症状の改善を目指す**回復期**、さらには自宅退院後も在宅生活をサポートしていく**生活期**、**全ての脳卒中の治療段階**において、脳卒中患者さんやご家族をサポートできる体制を構築しています。

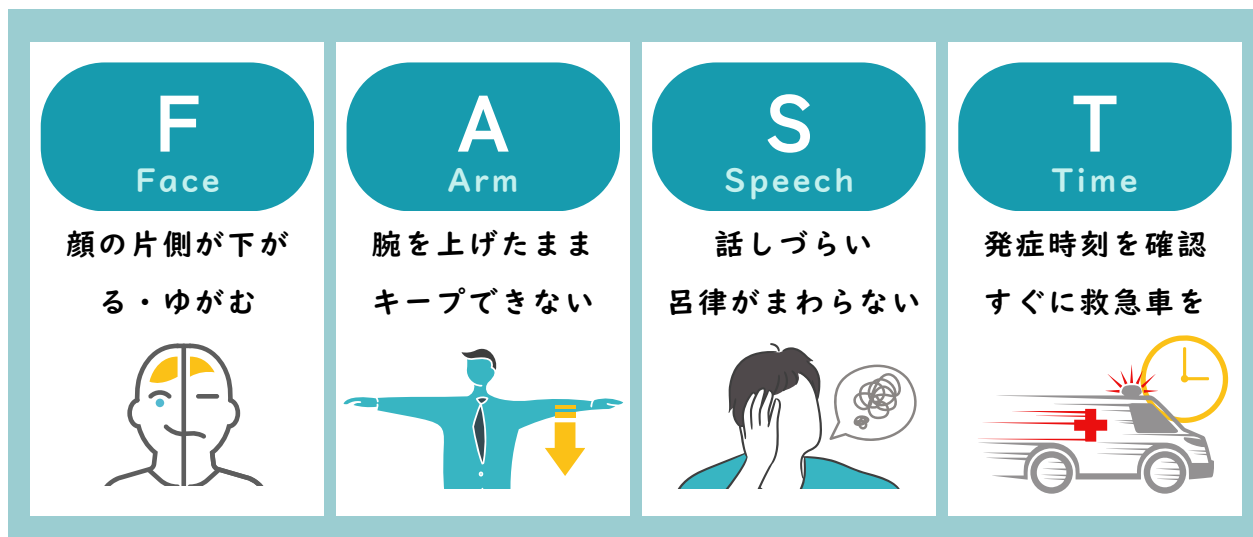
私たちは脳卒中のプロとして、脳卒中予防や発症時の早期受診などを呼びかけ、地域の皆さまにも脳卒中という疾患への理解を深めていただけるような啓発活動を行っています。毎年10月は「脳卒中月間」ということもあり、今一度確認していきましょう。

◆ 脳卒中とは

脳卒中の症状は様々ですが、共通している特徴は、突然生じることです。脳卒中には、脳の血管が詰まって生じる**脳梗塞**、血管が破れることで生じる**脳内出血**、脳の血管にできたコブ（動脈瘤）が破裂する**くも膜下出血**があります。いずれも脳の一部が損傷し、命に関わったり、後遺症を残す病気です。日本では年間およそ10万人が亡くなり、介護が必要となる原因の第1位でもある、社会的負担の極めて大きな疾患と言えます。主な症状として、脳梗塞・脳内出血の場合には「片側の手足や顔のしびれ・麻痺」「言葉が出にくい」「視野が欠ける」、くも膜下出血の場合には、「突然の非常に強い頭痛」などがあります。

◆ 脳卒中は迷わず受診

脳細胞は一度壊れると再生せず、治療開始が早いほど後遺症を軽くできる可能性が高まります。今回は米国脳卒中協会で推奨されている、脳卒中を疑う症状が出た場合のチェック法「^{ファスト}FAST」をご紹介します。



様子がおかしいと感じたら、顔・腕・言葉を確認め、上記のような症状が1つでも当てはまれば、「少し様子を見よう」と思わず、すぐに専門病院を受診してください。

◆ 時間との戦い—1分1秒を無駄にしない治療

近年、脳卒中治療は目覚ましい進歩を遂げ、特に急性期脳梗塞に対する血栓回収療法は、治療成績を劇的に向上させています。当院でも患者さんの状態に応じて迅速かつ最適な治療法を選択します。

治療成功の鍵を握るのは、何といたっても時間です。「Time is brain」という言葉があるように、発症から血流再開までの時間が短ければ短いほど、予後は良好となります。繰り返しになりますが、周囲に脳卒中を疑う症状の方がおられる場合は、すぐに受診してください。

急性期脳卒中、特に脳梗塞の治療において、私たち急性期脳卒中専門病院の果たす役割は極めて大きいと自負しています。患者さんが1分1秒

でも早く適切な治療を受けられるよう、我々は引き続き24時間365日体制で治療に取り組んでまいります。

◆ 脳卒中を防ぐために

脳卒中は、実は生活習慣や持病の管理によって予防できる部分が大
きい病気です。予防のための生活習慣として、

- ・ 塩分を控えめにして、野菜や魚を意識した食事をとる
- ・ 適度な運動を続け、体重を適正に保つ
- ・ 禁煙をする
- ・ 飲酒はほどほどに
- ・ 睡眠をしっかりとり、ストレスを溜めすぎない
- ・ 健診や人間ドックを活用し、血圧・血糖・コレステロールを定期的
にチェックする



などを意識するようにしましょう。

脳ドックや健康診断で脳や血管の状態を把握しておくことは、将来
の脳卒中を防ぐ第一歩です。特に家族に脳卒中の既往がある方や高血
圧・糖尿病を指摘されている方は、早めの受診がおすすめです。

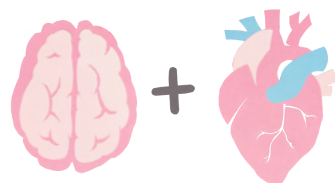
◆ 地域と共に未来へ

脳卒中には命を救うだけでなく、後遺症の軽減、生活の質の維持ま
でを見据えた医療が求められます。当院では、脳卒中治療からリハビ
リ、退院後の在宅生活を支える訪問看護、訪問リハビリ、通所リハビ
リ等の介護サービス、そして介護サービスの導入支援・調整を行う居
宅介護支援事業所まで、住み慣れたこの地域で完結できる体制を整え
ております。

「全ては患者さんとともに」青樹会憲章のこの言葉のもと、地域に根
ざした“頭のかかりつけ医”として、これからも尽力してまいります。

脳と心臓の深い関係

脳卒中には、大きく分けて「脳梗塞」と「脳出血」があり、それぞれに循環器疾患との深い関連があります。今回は、脳と心臓がどのように結びついているかを、いくつかの代表的な病態を通してご紹介します。



脳と不整脈の関係について

脳卒中は、日本人の死因第4位（2022年・厚生労働省）であり、要介護の原因としても非常に重要な病気です。脳卒中には主に脳梗塞と脳出血があり、そのうち脳梗塞が約7割を占め、最も多いタイプです。

その脳梗塞の中でも「心原性脳塞栓症」は特に重症化しやすく注意が必要です。これは、心臓でできた血栓が脳に飛んで詰まることで発症するタイプで、発症が突然で症状が強く出ることが多く、後遺症や再発のリスクも高いとされています。

この原因として代表的なのが「心房細動」という不整脈です。心房細動では、心房が細かく震えて正常に収縮できなくなるため、血液がよどみ、血栓が形成されやすくなります。

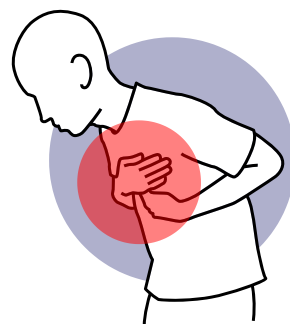
近年では、抗凝固薬による脳梗塞の予防や、カテーテルアブレーションによる心房細動の根治的治療も進んでいますが、何より重要なのは早期発見です。動悸や息切れの自覚症状がある場合や、時々脈を測

ってリズムが不規則な場合には、循環器内科を受診してみましょう。

脳と虚血性心疾患の関係について

脳梗塞の中で、もう一つ重要なタイプが、脳血管そのものに動脈硬化が起きる「アテローム血栓性脳梗塞」があります。

このアテローム血栓性脳梗塞と深く関係するのが、「狭心症」や「心筋梗塞」といった虚血性心疾患です。これらは、動脈硬化によって心臓の血管（冠動脈）が狭くなり、そこに血栓ができて血流が遮断されることで発症します。狭心症では胸の圧迫感や痛みが一時的に、心筋梗塞ではより強く持続的な症状として現れますが、軽症では自覚されにくいこともあります。



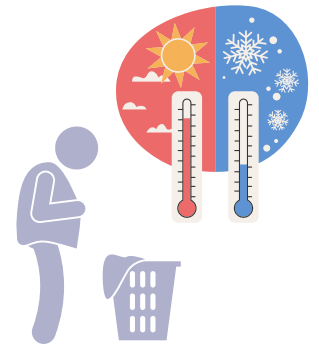
心臓と脳はともに「動脈硬化」という共通のリスクを抱えており、どちらかに病気があれば、もう一方にも障害がある可能性が高いのです。実際、脳梗塞患者の約10～20％に冠動脈疾患（狭心症・心筋梗塞）の合併が認められており、逆に狭心症の既往がある人では、脳梗塞の発症リスクが約2倍に高まると報告されています。

脳と血圧管理の関係について

脳卒中の中でも「脳出血」は、高血圧と最も深い関係があります。脳出血は、脳の細い血管が破れて出血する病気であり、命に関わること

もあります。その最大の危険因子が長年にわたる高血圧です。血管壁にかかる圧力が持続的に蓄積されることで、血管が破れやすくなってしまいます。

高血圧は、日本人の約3人に1人が抱えているとされ、自覚症状が少ないために放置されやすい病気です。特に寒い冬場や脱衣所との温度差、入浴中、飲酒後などは血圧が急上昇しやすく、脳出血の引き金になることがあります。



脳出血の予防には、日頃からの血圧管理が欠かせません。一般の方では収縮期血圧（上の血圧）を140mmHg未満に保つことが推奨されています。塩分を控えた食事、適度な運動、禁煙、飲酒量の見直しなどの生活習慣改善と、必要に応じた薬物治療が予防の基本です。

おわりに

今回ご紹介したのは、脳と心臓の関係の一例にすぎません。体の小さなサインを見逃さず、気になることがあれば、どうぞ遠慮なく循環器外来にご相談ください。

気になる症状などがありましたら、ご相談下さい。

循環器外来：田中医師の診察は、**水曜午後（予約診察）**となります。

当院の「防災対策」について

INTERVIEW



災害はいつ起こるか分かりません。有事の際、患者さんと職員及び地域のみなさんの安全を守るため、医療機関には平時からの備えが欠かせません。今回は、当院の防災対策を担う救急災害対策委員にお話を伺いました。

当院では、どのような災害（地震・火災・停電など）を想定して防災対策を行っているのでしょうか？

当院では、地震や火災、停電といった災害を想定し、日頃から訓練や備えを行っています。患者さんの安全を確保するため、避難ルートがぶつかることのないよう、各病棟ごとに明確にし、定期的に避難訓練を実施しています。火災を想定した訓練では、渚消防署にもご協

力いただき、通報訓練も行います。有事の際、職員が落ち着いて行動できるよう、訓練は大切にしています。



救急災害対策委員
総務課 近藤さん

災害が発生した際、入院中の患者さんの安全はどのように確保されるのですか？

入院中の患者さんの多くは、移動に支援が必要です。そのため、災害時には医師・看護師をはじめ、全ての職員が役割を分担し、声かけや車いす、ストレッチャーを用いた避難誘導を行います。災害時はエレベーターに閉じ込められる危険を防ぐため、エレベーターを使用せず、階段を使って避難するため、患者さんの状態に応じて複数の職員が協力し、安全に下階へ誘導します。

特に手術や集中治療中の患者さんについては、医療スタッフが優先的に安全確保にあたり、必要に応じて医療機器を携えて避難する手順を定めています。

当院で行っている備蓄には、どのようなものがありますか？

当院では、非常時に備えて食料・水・医薬品・衛生用品などを備蓄しています。ライフラインが一時的に途絶えた場合でも、入院患者さんや職員が3日間は安心して過ごせる量を確保しています。

停電が起きた場合も、自家発電装置を備えており、生命維持に関わるエリアでは、電源が途切れることなく医療を継続できる体制を整えています。また、医療用酸素ポンプ、緊急時に使用できる簡易トイレも用意しています。こうした備蓄は定期的に点検を行い、使用期限を過ぎないように管理し、必要な医療が途切れないよう、準備を整えています。

患者さんや地域のみなさんに伝えたい「防災への心構え」やメッセージをお願いします。

災害は「いつ、どこで」起こるかわかりません。日頃からご家庭でも水や食料、常備薬などを備えていただくことが大切です。また、避難場所や安否確認の方法などをご家族で共有していただくことが安心につながります。

当院では地域の医療機関として、災害時にできる限り医療を提供できるよう努めていますが、みなさん一人ひとりの備えが大きな力になります。ご自身とご家族を守るために、ぜひ「無理なくできる備蓄」から始めてみてください。私たちも地域のみなさんと共に、安全・安心な体制づくりに取り組んでまいります。



もしも急変に遭遇したら？

AEDの正しい使い方

— 突然の心停止に備える！あなたにもできる命を救う手順 —

人は誰にでも「急変」のリスクがあります。例えばあなたの家族や友人、隣にたまたま居合わせた人が突然倒れた場合、どのように対処したらよいのでしょうか。急変に遭遇した際の対処法を、AEDの正しい使い方とともに確認しましょう。



AED（自動体外式除細動器）とは…？

AEDは、心停止を引き起こす異常な心拍（不整脈）や、心停止を起こした人に対し、電気ショックを与えることで正常な心拍を取り戻すための医療機器です。心停止が起きてから、数分以内に除細動（電気ショック）が行われないと、脳や、臓器への酸素供給が途絶え、命に関わる危険性が高まります。AEDは心停止から救うために必要な最初の対応といえます。特に心室細動、無脈性電気活動に有効です。

AEDの設置場所は…？

公共施設や、駅、ショッピングモール、学校、スポーツ施設等に設置されていることが多いです。当院では救急室、血管撮影室前、回復期病棟、外来に設置してあります。

AEDの使用方法

STEP
1

119番通報

まずは周囲の安全を確保し、傷病者の意識と呼吸の確認後、救急車を呼びます。その後は救急隊の指示に従いましょう。近くに協力者がいればAEDを持ってきてもらうよう指示しましょう。



STEP
2

AEDを準備

AEDを取り出し、電源を入れます。
音声ガイドに従ってパッドを装着します（部位：右胸部と左脇腹）
パッド装着後、AEDが心電図を解析します。



STEP
3

AEDを使用

AEDがショックを必要と判断した場合、「ショックが必要です」と音声で指示されます。周囲の安全を確認し、誰も傷病者に触れていないことを確認したらボタンを押し、ショックを与えます。



STEP
4

心肺蘇生法

救急隊が到着するまで、繰り返し心肺蘇生法を行います。
① 1分間に100～120回のテンポで胸骨圧迫を行う。
② 胸骨圧迫30回+人工呼吸2回を1セットとし、繰り返し行う。



心停止の際、AEDは効果的な救命処置法です。心肺蘇生法とともに実施することで、傷病者の生存率は大きく向上します。近くのAED設置場所を確認し、万が一に備えましょう！



アシストナース（看護補助者）とは

当院では、看護部に所属し、病棟スタッフの一員として、患者さんが快適に入院生活を送れるよう身の回りの環境整備や療養上の支援を行っています。看護の専門的な判断を必要としない範囲で、チームの一員として大切な役割を果たしています。



【写真】病室の環境整備と
ベッド清掃の様子

私たちの取り組み

業務内容は大きく分けて2つあります。1つは食事や清潔、排泄、移動の介助、検査への搬送などの「患者さんの介助」。もう1つは病室の環境整備やシーツ交換、退院後のベッド清掃やリネン類の管理、物品の洗浄、消耗品の補充などの「療養環境の整備」です。さらに、手術で使用する器材の洗浄・滅菌や組み立ても行っています。

また、多くが介護福祉士資格を持っており、日々のケアを通じて、患者さんの病状や回復の目標を看護師と共有しながら、安全で安心できる支援を心がけています。体力を使う場面もありますが、病棟は明るく活気があり、患者さんの回復をそばで感じられるやりがいのある仕事です。



患者さんへのメッセージ

私たちは病院の理念である「すべては患者さんと共に」のもと、入院生活を安全・安楽に過ごしていただき、ご自宅に戻られることを願って日々サポートしています。「ありがとう」の言葉や患者さんの笑顔は、大きな励みです。入院生活においての困りごとやお手伝いできることがございましたら、どうぞお気軽にお声がけください。

看護師や他のスタッフと連携しながら、入院生活を少しでも安心して快適に過ごしていただけるよう、これからも誠意を込めてサポートに努めてまいります。

大久保クリニック

2025年4月より新たに中村 謙太院長と中村 麗那先生を迎えられた大久保クリニックの特徴や診療への思いをお伺いしてきました。

院長 中村 謙太先生

<略歴>

平成21年 福井大学医学部 卒業
 平成21年 信州大学医学部附属病院 初期研修
 平成23年 信州大学医学部附属病院 皮膚科入局
 平成29年 医学博士
 令和7年 大久保クリニック 院長

<資格>

・医学博士
 ・日本アレルギー学会アレルギー専門医
 ・日本皮膚科学会専門医・日本臨床免疫学会免疫療法認定医
 ・アラガン社VST認定医・癌治療認定医



医師 中村 麗那先生

<略歴>

平成21年 関西医科大学医学部 卒業
 平成21年 信州大学医学部附属病院 初期研修
 平成23年 信州大学医学部附属病院 第二内科入局
 令和7年 大久保クリニック 勤務

<資格>

・日本内科学会認定内科医
 ・日本消化器病学会専門医
 ・日本消化器内視鏡学会専門医
 ・日本内科学会総合内科専門医
 ・日本ヘリコバクター学会ピロリ菌感染症認定医

◆ 貴院の特徴を教えてください

当院は妻の父が平成元年に開業して以来、地域に根差したかかりつけクリニックを掲げています。私が皮膚科・アレルギー科・美容皮膚科を、妻が内科・消化器内科を担当していますが、症状を限定せず幅広く対応しており、「まずはここへ相談しよう」と思っただけのような医療を心掛け、皮膚科専門医として赤ちゃんからご高齢の方まで、どの世代でも受診しやすいよう配慮しています。



また介護分野にも力を入れており、「行き場がない」と感じる方が地域で孤立することのないよう、医療と介護の両面からしっかりと支える体制を整えています。

◆ 医療連携について

ここ中信地区はクリニックや専門病院が多く、患者さんが複数の医療機関にかかっているケースも少なくありません。そのため、医療情報の共有や役割分担が非常に重要になっています。当クリニックでは、必要に応じて専門機関への紹介を行い、患者さんの状態や治療経過を一貫して把握できるよう、情報提供や紹介状のやりとりも大切にしています。

◆ 地域の方へのメッセージをお聞かせください

当院は「困ったときに、まず相談できる場所」でありたいと考えています。専門外の症状であっても、お話を伺ったうえで適切な医療機関をご紹介しますことが可能ですので、遠慮なくご相談ください。今後もスタッフ一同「気軽に立ち寄れる、信頼されるクリニック」を目指し、地域の皆様の健康を支えていけるよう努めて参ります。

診療のご案内

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00 ~ 12:00	○	○	○	○	○	○	/
15:30 ~ 17:30	○	○	○	/	○	/	/

住所：〒390-0851
 松本市島内3533
 電話：0263-47-4341
 FAX：0263-48-0073
 休診日/木・土午後、日、祝

詳しくはホームページへ
<https://okubo-mc.jp>

<訪問を終えて>

お話をお聞きする中で、院長先生の穏やかな雰囲気と地域医療に対しての熱意を感じることができました。また職員の皆様も「気軽に相談できる」意識を持って対応されていると聞き、その姿勢に感銘を受けました。ご多用の中、取材の対応をいただきありがとうございました。



【健診部門】

専門病院で **脳ドック** を受けてみましょう

脳の
チェック

当院脳ドックの特長

- | | |
|---|---|
| 1 | 松本地域唯一の脳ドック学会認定施設
2010年より認定を受け、ガイドラインに準拠し行っています。
（日本脳ドック学会認定医 2名、認定指導士 1名が在籍） |
| 2 | ご希望に合わせたコース選びが可能
お客様の目的やご予算に合わせて組み合わせが可能です。
脳卒中だけでなく、認知症の早期発見にもお役立て頂けます。 |
| 3 | 専門医による即日読影診断・結果説明 （説明付きコースの場合）
脳神経外科専門医による読影、即日結果説明が可能です。 |
| 4 | 専門病院ならではの質の高い医療への結び付け
治療を要する疾患が見つかった場合も、専門病院ならではの質の高い医療へ結びつけ、皆様の健康管理を長期にわたりサポートします。 |

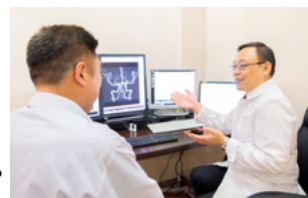
自覚症状がなくても、一度“**脳のチェック**”を



脳の病気は、自覚症状がないまま進行・発症するものがあります。脳ドックは、MRI検査で現在のご自身の脳の状態を詳しく確認できる機会です。

万が一、異常が見つかったとしても早期に発見できれば、適切な対策を講じ将来のリスクを減らすことができます。何に気を付け、何をすれば良いのかわかり、具体的な行動につなげることができます。脳の病気が気になる方は、一度脳ドックでご自身の脳の状態を確認し、漠然とした不安を安心に変えてみませんか？

当院の脳ドックは、経験豊富な脳神経外科専門医が診察を担当しております。気になることや、不安なことなどには丁寧にお答えし安心して毎日を過ごしていただくためのサポートをいたします。ぜひ専門病院での脳ドックをご検討ください。



【 コース・オプション検査 】

各コースに気になる項目をオプションで追加できます。検査の追加をご希望の方は、事前にご予約ください。

コース内容 (●印の検査がコースに含まれています)	脳ドック学会認定 コース	認知機能チェック コース	動脈硬化チェック コース	簡易コース	
	脳ドック学会の認定を受けたコース	物忘れがご心配な方におすすめのコース	動脈硬化チェックを行いたい方におすすめのコース	脳MRI検査のみ行うお手軽なコース (当日結果説明付き)	脳MRI検査のみ行うお手軽なコース (結果は後日郵送)
料金 (税込)	39,600円	49,500円	29,700円	25,300円	22,000円
実施曜日	水曜午後、土曜午前	水曜午後、土曜午前	水曜午後、土曜午前	水曜午後、土曜午前	月～金午後、土曜午前
所要時間	約3時間	約2時間半	約2時間	約1時間半	約1時間
頭部MRI	●	●	●	●	●
頭頸部MRA	●	●	●	●	●
血圧測定	●	●	●	●	●
身長・体重・腹囲測定・尿検査・心電図	●	—	—	—	—
血液検査	●	—	—	—	—
肝・腎機能・高脂血症 糖尿病・貧血等	●	—	—	—	—
認知機能スクリーニング検査	●	—	—	—	—
MR検査等の結果説明	●	●	●	●	—
特定保健指導	(該当者のみ)	—	—	—	—
結果報告書送付	●	●	●	●	●
オプション検査 ※要予約	頸動脈超音波検査 (5,500円)	●	○	○	○
	血圧脈波検査 (2,200円)	○	○	○	○
	推定1日食塩摂取量検査 (550円)	○	○	○	○
	認知機能検査 (5,500円)	○	●	○	○
	★MCIスクリーニング検査 (22,000円)	○	●	○	○
	★LOX-index検査 (15,400円)	○	○	○	○
	★ApoE遺伝子検査 (27,500円)	○	○	○	○
	★睡眠時無呼吸検査 (6,600円)	○	○	○	○

★マークのついた検査は、単独でもお受けいただけます。

基本コースの内容に含まれている検査もありますので、確認の上ご予約をお願いします。



詳細やご不明点は、お気軽にお電話でお問い合わせください♪

健診担当直通TEL：0263-48-6600

(☎平日9:00～17:00 土曜9:00～12:00)



脳ドック
詳細ページ



ご存知ですか？

“痛みのない” 乳がん検診

乳がん
チェック



無痛MRI 乳がん検診

服を着たまま検査できる
乳房を圧迫しないから痛くない
MRIだから被ばくゼロ



マンモグラフィのように
乳房を圧迫しない



無痛MRI乳がん検診は、乳房を圧迫せずに検査する“痛みのない”乳がん検診です。MRIを使用するため、放射線被ばくの心配もなく、着衣（検査着）のまま検査を受けていただけます。

日本では乳がんにかかる女性は年々増加し、今や9人に1人とされています。早期発見には検診が有効ですが、日本人女性に多い“高濃度乳房（デンスブレスト）”は、マンモグラフィ検査だけではがんが見つかりにくいとされています。無痛MRI乳がん検診は、乳腺の量に左右されにくいので、高濃度乳房の方でもより安心して検査を受けていただくことができます。

乳がんは、早期発見・早期治療がとても大切です。これまで、検査の際に乳房を圧迫することによる痛みや、服を脱いで検査することに抵抗があるなどの理由で、乳がん検診から遠ざかっていた方に、ぜひおすすめしたい検診です。詳細は当院ホームページからご確認ください。

検査料金：22,000円（税込）

* 脳ドックと無痛MRI乳がん検診を同時に受診される方は、**無痛MRI乳がん検診を19,800円（税込）**でご利用いただくことができます。

* 検査は予約制ですが、緊急患者対応等で、稀に予定通り実施できない場合があります。

あなたの未来や大切な家族を守るための

ブレストアウェアネス

乳房を意識する生活習慣 「ブレストアウェアネス」とは？

ブレスト・アウェアネスは、乳房を意識する生活習慣のことです。日頃から自分の乳房を意識し、状態を知っておくことで、はじめて異常の出現に気が付きます。まずは自分の乳房の状態を知ることからはじめましょう。

具体的には、日常生活の中で次の4つを行いましょう。

1

自分の乳房の 状態を知る

入浴時などに自分の乳房を見る・触る・石鹸を付けて撫で洗う



2

乳房の変化に 気をつける

乳房のしこり・皮膚のくぼみや引きつれ・乳頭からの分泌物がないか等チェックする

3

変化に気づいたら すぐ医師に相談

変化に気付いたら、次の検診を待つことなく、医療機関を受診しましょう

4

2年に1回 乳がん検診

マンモグラフィ検査・超音波検査・無痛MRI乳がん検診、自分に合う検診を選択して定期的に受診を！

40歳以上の
の方は

今年も開催！土日検診をぜひご利用ください♪



無痛MRI乳がん検診

多忙な平日をお過ごしのみなさま
ピンクリボン月間の10月は
土日に乳がん検診が受けられます

日程

10月18日(土)
10月19日(日)

時間

9:00~12:00
13:30~16:30

定員

22名
※事前予約制

詳細やご不明点は、Webまたはお電話でお問い合わせください

健診担当直通TEL：0263-48-6600

(☎平日9:00~17:00 土曜9:00~12:00)



乳がん検診
詳細ページ

脳卒中予防の食事

管理栄養士：村田浩美

脳卒中の危険因子は様々ですが、特に注意しなければならないものは**高血圧・糖尿病・脂質異常症の3大生活習慣病**です。生活習慣病は血管を傷つけ脳卒中を引き起こす原因となります。まずは食事を見直してみましょう！

いざ**脳卒中予防**！食事の見直しポイント① **塩分**を摂りすぎていませんか？

現在、日本人の塩分の1日平均摂取量は男性で10.7g、女性で9.1gとされていますが「日本人の食事摂取基準（2025年版）」では男性7.5g未満、女性6.5g未満を目標にしましょうと示されています。ただし高血圧の人は1日6g未満にすることが望ましいとされています。

味噌汁などの汁物は1日1杯まで！具だくさんにして摂ることで、不足しがちな野菜類も補えます。



ハムやかまぼこなどの加工品、漬物などの塩分の多い食品を摂りすぎないようにしましょう。



だしを効かせたり、生姜やしそ、柑橘類・酢などを利用すると薄味でも満足感が高まります。

② **糖質**や**脂質**は摂りすぎていませんか？

糖質の摂りすぎによって高血糖状態が続くと全身の血管が傷つけられて**動脈硬化が促進**されます。また、動物性の食品に多く含まれる飽和脂肪酸は摂りすぎるとLDL（悪玉）コレステロールや中性脂肪を増やしてしまい、こちらも動脈硬化が促進されてしまいます。しかし、飽和脂肪酸は悪者ではなく、不足すると血管が弱くなったり、貧血を起こしやすくなってしまうので控えすぎにも注意が必要です。



魚（特に青魚）に含まれる脂やオリーブオイルなどはLDLコレステロールや中性脂肪の低下作用が期待できます。肉・魚、偏りなくバランス良く摂り、良質なたんぱく質を補いましょう。また、肉を選ぶ際には脂身の少ない部位を選ぶようにしましょう。

③ **野菜**はしっかりと摂れていますか？

野菜には、ビタミン類や食物繊維のほか、体内の余分な塩分を排泄し、**高血圧予防に有効なカリウムが豊富**に含まれています。また、**血糖値の急激な上昇を抑える働き**もあると言われているので毎日の食事に摂り入れましょう。外食やコンビニを利用する際は、野菜料理やサラダを追加して、全体の栄養バランスを整えましょう。





長芋のだし和え

材料 [1人分]

- ・長芋...30 g
- ・きゅうり...25 g
- ・生姜...2 g
- ・みょうが...4 g
- ・醤油...4 g
- ・みりん...3 g
- ・砂糖...0.7 g
- ・酢...2 g
- ・かつお節...適量

作り方

- ① 長芋は千切りまたは角切りにする。
- ② きゅうり、生姜、みょうがは粗みじんにし、調味料を混ぜ合わせてタレを作る。
- ③ 長芋に②を混ぜ合わせる。

そのまま食べても美味しい
ですが、豆腐やご飯にかけても

good



管理栄養士監修
秋のおすすめメニュー

Recommended Menu



1人分
40 kcal
塩分0.6g



鯖の香味みそ焼き

材料 [1人分]

- ・鯖...1切れ (70 g)
- ・食塩...0.2 g
- ・★しそ...1枚
- ・★ごま油...1 g
- ・★みそ...4 g
- ・★みりん...4 g
- ・★白いりごま...2 g

作り方

- ① 鯖に食塩を振り、しばらく置いておく。
- ② しそを千切りにする。
- ③ ★の調味料を混ぜ合わせる。
- ④ 鯖をグリルで7割程度焼き、②をぬって再度様子を見ながら2~3分焼く。

※焦げすぎないように注意！

1人分
180 kcal
塩分0.5g



脳卒中予防のための運動

理学療法士：小原和也

「運動不足」は高血圧や糖尿病、高脂血症などの生活習慣病を招きやすく、これらは脳卒中のリスクを高めます。脳卒中の予防には「血圧・血糖・コレステロール」を整えることが重要であり、そのためには運動が効果的です。今回紹介する運動を日常生活の中で無理なく続け、脳卒中を予防しましょう。



準備

力み過ぎずに適度にリラックスする

姿勢が整ったら、さっそく体操を始めましょう！！

かかと上げ体操

10回を1セットとして1日2～3セット

かかとを上げる主要な筋肉は「ふくらはぎ」にあります。ここは「第2の心臓」とも呼ばれており、かかとを上げ下げすることで「ふくらはぎのポンプ機能」を活性化させ、下半身の血流を心臓へ戻す助けをします。この運動は、運動不足による足への血液の停滞を防ぎ、血流改善、血圧安定へとつながります。

① リラックスして立ち、腰を反らない範囲で胸を張り、姿勢を良くします。



 お手本の姿勢


② かかとを3秒かけて上げ、3秒かけて下ろします。

3秒かけて上げ、
3秒かけて下げる



※かかと上げ体操の注意点

- ① バランスが悪い場合は、手すりなど安定した物に掴まり行いましょう。
- ② 疲労が強い時は、回数やセット数を減らし調整してください。
- ③ 痛みが出る時は中止しましょう。

ウォーキング

1日40分～60分（約6000歩～8000歩）

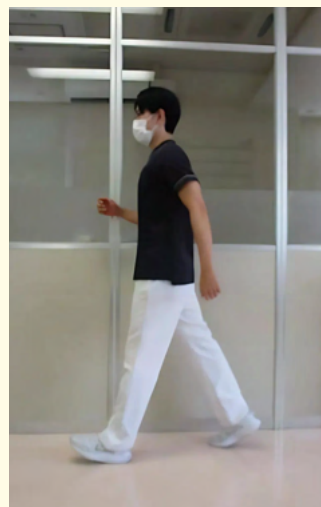
ウォーキングのような有酸素運動は生活習慣病の改善効果があると言われています。「厚生労働省 健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」によると、生活習慣病の予防効果を得るためには、成人で1日60分（約8000歩）、高齢者で1日40分（約6000歩）必要とされています。

さらに、**やや速歩きでのウォーキングは、脳卒中のリスクを低下させる**という報告もあります。以下のポイントを意識して行ってみてください。

ウォーキングを行う時のポイント

- ・ 視線を前へ、なるべく背筋を伸ばし、腕を軽く振りリズム良く歩きましょう。
- ・ 足が地面に着く時は、かかとから地面へ着地するように意識しましょう。
- ・ 速く歩く場合の目安は、少し息が弾む程度のペースで行いましょう。
- ・ まとめて実施できなくても、10分を数回に分けて実施しても良いです。

お手本の姿勢



最後に



「義務」ではなく「習慣化」していけるようにできる運動から、気軽に始めてみましょう。また、運動の際は季節に限らず水分摂取を意識し、健康状態に応じて無理のない範囲から行うようにしましょう。



退院後こそ、支えが必要 ～訪問看護の現場から～

様々な病気によって入院生活を送ることになった方たち。治療やりハビリを終え、いざ退院となった時、喜びとともに不安もあります。

◆ Aさんの場合（独り暮らし、脳出血の再発で入院）

大きな後遺症は残らなかったものの、内服量が増え管理に心配がありました。Aさんは大丈夫というものの遠方のご家族の不安が強く、病院相談員やケアマネジャーの勧めもあり、退院後より訪問看護が導入となりました。

訪問看護の内容は、週1回の体調観察、内服管理、体調不良や転倒時の緊急対応です。訪問時は、体調観察と共に日常の様子をお伺いし、療養相談や助言を行います。訪問以外の時にも、随時ご本人やご家族からの相談が受けられる体制をとりました。

退院直後は「一人でやれるのになぜ来たの?」といった発言も見られましたが、訪問が始まると「庭に出てみたけど前のように動けない」「薬は配ってもらっているから飲めている」「食欲はないけど何とか食べられているよ」など近況をたくさんお話していただきます。時には「こんな病気しちゃってつらい、生きていてもしょうがない」などの言葉も聞かれます。訪問看護師は、その時の状況に合わせてお話を傾聴し、関連機関と連携を図るなどしました。訪問開始から数ヶ月、転倒や体調不良などで臨時訪問を行うこともありましたが、状態は安定し、訪問時には笑顔も見られるようになりました。



◆ Bさんの場合

Bさんは脳梗塞によって重い後遺症が残りました。それでもご家族の

強い思いもありお家へ帰ることになりました。入院中に、病院看護師からご家族へ、吸引・排泄ケア・経管栄養の指導などが行われ、時には訪問看護師も同席し、お家での生活を想定した指導を行いました。退院間近には、ケアマネジャーやデイサービス職員も合わせて退院前カンファレンスが行われ、退院後のサービス内容について検討を行いました。そして退院日、Bさんは介護タクシーを利用しお家へと帰られました。訪問看護師も退院時間に合わせ訪問し、療養環境の整理、必要物品の確認・配置などをご家族と一緒に行いました。

退院後の訪問看護の内容は、週2回の定期訪問、排便コントロール、カテーテル類の管理、皮膚ケア等、必要なケアを行います。またご家族の相談にも乗ります。「吸引がなかなかうまくできなくて・・・」「熱があるけどどうしたらいいか・・・」何か医療処置が必要な際には、主治医と連絡を取り、ご家族と医療との橋渡しを行っています。

Bさんは高齢で持病もあり体調は芳しくありません。それでもご家族はBさんの残された時間を、住み慣れた家で過ごせるよう献身的に介護を行っています。訪問看護師もその思いに寄り添いながら、療養生活を支えています。

訪問看護を提供する時間は限られますが、お家での療養生活を、より安心して過ごしていただけるよう、私たちは支援しています。退院後は様々な不安がつきものです。その不安を一つでも減らす手立てとして訪問看護をぜひご活用ください。

訪問看護ステーション事業所

新しい治療法が導入された方、高齢世帯で療養生活に不安をお持ちの方はお気軽にご相談ください！



TEL：0263-48-6615





初診で受診される患者さんへ

予約をお取りいただけるようになりました!!

当院ではこの度、初診患者さんの予約を開始いたしました。

昨年度から本格運用を始めている“AI問診”の仕組みを活かし、患者さんが来院される前に症状を把握し、緊急度が低い場合は後日予約としてご来院いただけるようにいたしました。無理のない時間にご来院いただき、待ち時間の短縮等、患者さんにとってもスムーズで満足度の高い診療につなげることができます。

緊急度の低い症状で、当院へ受診予定の方は、初診予約をご活用ください。

予約は下記手順に沿ってお手続きください。

初診予約方法

1.AI問診に回答

AI問診への回答を行います。回答完了後、画面に表示される「PHから始まる受付番号」をメモしておいてください。※手順3で必要です。

2.当院へお電話ください

AI問診完了後、当院(TEL:0263-48-3300)までお電話ください。

予約対応時間：月～金 9:00～16:00

※当日予約は受け付けておりませんので、ご了承ください。

3.受付番号をお伝えください

AI問診入力後に表示された「PHから始まる受付番号」をお伝えください。その際に、氏名・生年月日・性別・連絡先・受診希望日等をお伺いいたします。

4.予約日時の調整

問診内容の確認後、看護師よりご連絡し、予約の調整をいたします。

※症状によっては、当日の受診（予約外）をご案内いたします。

来院時の持ち物

・マイナンバーカード又は健康保険証
※各種医療証、お薬手帳、診察券をお持ちの方は、ご持参ください。

【注意事項】

・ AI問診は必ず予約前に行ってください。
・ 症状によっては、当日の受診（予約外）をご案内いたします。
・ 予約変更・キャンセル、予約時間に遅れる場合はご連絡ください。





一之瀬脳神経外科病院の

皆様の健康づくりのお手伝い

出張健康講座

当院の出張健康講座では、専門職がお住まいの地域にお伺いし、脳卒中や認知症の予防、健康増進のために様々なテーマで講演や実技を行います。地域の集会や勉強会にぜひご活用ください！

講義内容

脳卒中にならない為に！
BLS（一次救命処置）とAED研修
睡眠時無呼吸症候群は脳卒中の危険因子
転倒予防体操と住環境の整備
活き活き脳の健康教室（認知症予防の運動療法）
嚥下機能向上！オーラルフレイル
美味しく食べて若返りを！ 日々の食事療法
高血圧改善の食事療法 入門・実践編
脳フィットネスと若返りの運動療法
脳ドックで脳の健康と寝たきり予防を！

専任看護師
救急看護師
臨床検査技師
理学療法士
作業療法士
言語聴覚士
管理栄養士
管理栄養士
健康運動実践指導者
健診センタースタッフ



※上記以外にも、ご希望のテーマ・内容がございましたら、お気軽にご相談ください。

- 【参加人数】 10名以上のグループ、団体様
- 【開催日時】 ご希望を伺い調整いたします
- 【費用】 無料
- 【講演時間】 質疑応答を含めて30～40分程度
- 【申込方法】 申込書をご記入の上、FAXにてお送りください。
詳細はお気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ

TEL 0263-48-3300

FAX 0263-48-2121

担当：百瀬・佐藤

病院代表

救急受診は24時間365日対応

0263-48-3300

ご予約・お問合せ

診療受付時間 午前 8:30~11:30

午後 13:00~16:00

予約・予約変更 平日 14:00~16:00

土曜日 11:00~13:00

紹介関連

医療連携課

0263-48-3622

脳ドック

健診専用ダイヤル

0263-48-6600

介護部門

訪問看護ステーション

0263-48-6615

訪問リハビリテーション

48-6612

通所リハビリテーション

48-6607

訪問介護ステーション

48-6605

居宅介護支援事業所

48-6601

住宅型有料老人ホーム
シニア・メゾン エミレーツ

48-6602



ぐるっとまっもとバス
Gurutto Matsumoto

【小宮方面行】

バス停名	1	2	3	4	5
一之瀬脳神経外科病院	10:17	12:32	13:17	14:42	17:37
浮世絵博物館・歴史の里	10:20	12:35	13:20	14:45	17:40
土木センター西	10:24	12:39	13:24	14:49	17:44
農協倉庫前	10:25	12:40	13:25	14:50	17:45
小宮	10:27	12:42	13:27	14:52	17:47
小宮団地	10:29	12:44	13:29	14:54	17:49
小宮協栄公民館	10:31	12:46	13:31	14:56	17:51
小宮会館	10:32	12:47	13:32	14:57	17:52

時刻表の一部を公開
しております。

詳細情報は松本市の
ホームページでご確
認ください。

【松本駅方面行】

バス停名	1※	2	3	4	5※	6	7	8※
一之瀬脳神経外科病院	↓	9:15	10:30	11:20	12:30	13:20	15:30	-
合同庁舎玄関前	7:01	9:20	10:35	11:25	12:35	13:25	15:35	18:50
合同庁舎	7:02	9:21	10:36	11:26	12:36	13:26	15:36	18:50
堀米南	7:04	9:23	10:38	11:28	12:38	13:28	15:38	18:52
信濃荒井	7:05	9:24	10:39	11:29	12:39	13:29	15:39	18:53
田川公民館	7:06	9:25	10:40	11:30	12:40	13:30	15:40	18:54
なぎさライフサイト	7:09	9:28	10:43	11:33	12:43	13:33	15:43	↓
丸の内病院	7:11	9:30	10:45	11:35	12:45	13:35	15:45	↓
渚町	7:15	9:34	10:49	11:39	12:49	13:39	15:49	18:58
松本駅アルプス口	7:20	9:39	10:54	11:44	12:54	13:44	15:54	19:03

※1、5、8の便については土曜日運休

24時間365日

『 脳 』を救う

一次脳卒中センターコア 認定施設





医療法人青樹会

一之瀬脳神経外科病院

当院は**一次脳卒中センターコア施設**に認定されています
急性期脳卒中に24時間365日専門チームが対応します
【救急受付】0263-48-3300

