



京悠会

第15号
たより

令和3年10月発行

安心とやすらぎをつむぐ京悠会広報誌 編集・発行元 社会福祉法人京悠会 埼玉県所沢市下富1206-1 TEL04-2990-1133



寄り添い合う彼岸花 (日高市 巾着田)

花言葉は『 また逢う日を楽しみに 』 コロナ禍の早い収束を願って

【 脳卒中についてお話しします 】 第5回

「カテーテルを用いた外科的治療」について



葵クリニック院長 出口 一郎

カテーテルを用いた外科的治療

前回（令和3年7月発行、第14号）、血栓を薬で溶かす内科的治療について解説しましたが、今回はカテーテルを用いた外科的治療についてお話しします。

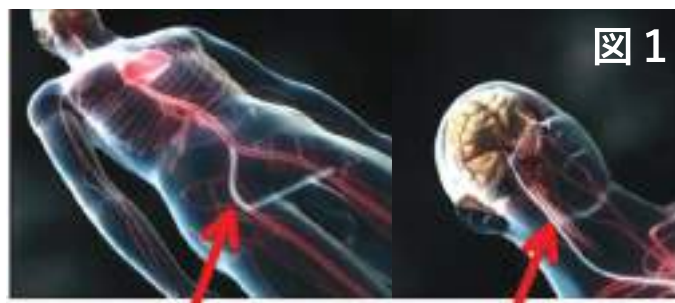
お話ししたrt-PA（遺伝子組み換え組織型プラスミノゲン・アクティベータ）は、血栓を溶かす効果に優れた薬剤です。rt-PAは脳梗塞発症から4時間30分以内に投与をしなければなりません。その時間を超えるとrt-PAの副作用として脳出血の合併の危険性が高くなり、症状がより重症になってしまう恐れがあるからです。

さらに太い血管に詰まっている血栓は大きいためrt-PAでも溶解できないことがあります。このような4時間30分を過ぎて病院に運ばれてきてrt-PAが施行できない患者さんや、rt-PAを使用しても血栓が大きくて溶けない患者さんを救うための次の手段がカテーテルを用いた外科的治療となります。

脳血管内治療とは

外科的治療はrt-PA治療によって症状の改善が認められない場合やrt-PA治療の適応外の症例に対して、カテーテルを用いて詰まっている血栓を直接回収する治療法（血栓回収療法）です。

具体的には、足の付け根や肘にある太い動脈にカテーテルを入れて、レントゲンで確認しながら首や脳に詰まっている血栓を取り除く治療を行います【図1】。



太ももの内側の血管（大腿動脈）から脳内にカテーテルを誘導

治療器具の進歩

この治療法ですと、脳梗塞発症から症例によっては、24時間まで治療が可能となります。血管内治療の再開通率は非常に高く、内頸動脈や大脳動脈といった太い血管の再開通率がrt-PA治療では10-20%と満足が行く数字ではありませんが、血管内治療を併用することで70-80%まで再開通率が向上します。さらに治療デバイス（主に用いられる治療器具【図2】）の進歩により今では90%近い再開通率が得られています。血管内治療が著効した症例を提示します【図3】。

治療開始までの時間が重要

血管内治療により閉塞血管の再開通が早ければ早いほど、良好な改善が期待できます。過去に行われた複数の臨床研究データの解析では、治療開始までの時間が遅くなるほど有効性が減少し、再灌流（さいかんりゅう）が1時間遅れると3ヵ月後の転帰良好例が19%減少することが示されています。そのため治療の目標時間として、来院から動脈穿刺（治療開始）までを60分以内、来院から再灌流までを90分以内に行うことが求められています。



図 2

吸引型血栓回収器具

専用の再灌流カテーテルに強力な吸引ポンプを用いて、血栓を碎きながら回収する器具



ステント型血栓回収器具

カテーテルの先端に付いたステント（金属でできた網目状の筒）で、脳血管内の血栓をからめとり、血流を再開通させる医療器具

このため血管内治療の施行を決めた場合は、少しでも早く治療を開始するとともに、最適の方法により早く再開通を得ることが必要となります。よって、血管内治療を施行する施設では患者さんが受診されると、直ちに画像撮影し、異常を認めたら穿刺（せんし）を行い、再開通を実施します。この手順によって発症から再灌流までの時間を短縮することが可能になり、そのための診療体制を整備しておくことが極めて重要になります。

今後の課題

日本でも血栓回収療法が「脳卒中ガイドライン」においてもグレードA（行うべき治療）として位置づけられており、徐々に広がりを見せております。脳血管内治療専門医（及びそれに準ずる医師）が対応可能な施設は限られており、残念ながら体制整備は十分ではありません。この治療は、都道府県格差が大きく、また同一県内でも地域格差があるのが現状です。現在、この課題を克服すべく血管内治療専門医の養成や、血管内治療の可能な病院へ直接搬送できる救急搬送体制の整備が行われる必要があります。

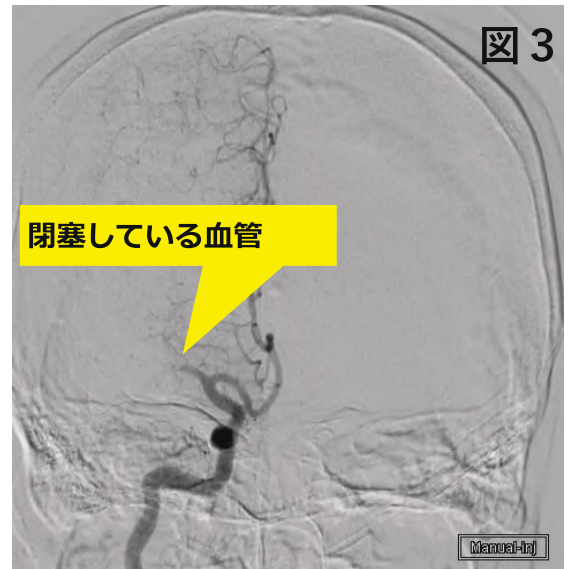


図 3



《 夏祭り 》



踊る阿呆に見る阿呆♪

感染予防をしながら、利用者・職員共に工夫した夏祭り

円 野

《 七 夕 》



きれいに絵をかいて下さった美術講師の方に感謝

《 「食」のお楽しみ 》



大好きなケーキ2個
ぐらいペロリよ



僕は、甘いものには
目がないんだ



長引くコロナ禍、沢山の不安と緊張感を抱え、一日を終えるごとに「ホッと」安堵することが繰り返されています。
家族の方と会えない寂しさも募りますが、お陰様でみんな元気で過ごしています。

※イベント食等はホームページに掲載しています。
そちらもご覧ください。



みんな大好きハンバーガー！今日はモスかな、マックかな？いただきまーす！

《 園内勉強会 》

食中毒防止・食事介助 編



食中毒予防



トロミの濃度を3種類作成

《 介護現場におけるICTの利用促進 》

円野では、介護現場に（情報通信技術）化を進め職員、入力作業のトレーニングを行っています。試行期間を経た実施する予定です。



《 生活環境美化 》



衛生管理、生活環境美化を目指して職員みんなで力を合わせています。

【つれづれなるままに ～認知症を語る～】 第11回

フレイルを予防するためにはどうすればいいの？

秋の爽やかな風が嬉しいですね、まだまだ油断できないコロナ禍、皆様お元気でいらっしゃいますか？

こちらは秋田からです。

今回は、フレイルという状態を予防するにはどうすればいいのかということ、皆さんと一緒に考えてみたいと思います。

フレイル予防の要は3本柱

まず、厚生労働省から出されている資料を見てみましょう。それによりますと、フレイル予防の要は3本柱、つまり「社会参加」、「食事・栄養」、「生活習慣・運動」ということが書かれています。

「社会参加」に関してはこれを読んでくださっている皆さんは大丈夫ですね！一人で家に閉じこもり、うつうつとした気持ちで暗く落ち込み、一人でなにかの活動するのはよくありません。

地域の皆さんといっしょにコミュニケーションをはかりながら活動をする、健康にいい効果があることが科学的にも分かっています。

ぜひ、みんなで協力して健康アップを狙いましょう！！

しっかり噛み咀嚼して飲み込む

「食事や栄養」に関しては、しっかり噛み、咀嚼をして飲み込むように指導されています。年を取るとどうしても口腔機能が衰えてきます（そのことをオーラル・フレイルと呼びます）。

特に、口の乾燥や飲み込みにくさ、お茶を飲んだ時のむせこみなどが出やすくなってきます。毎日の口腔機能を鍛えることは、食事の良い消化や吸収を促すことにもつながります。

ビタミン群を摂取しよう

では、そういった機能を衰えさせないためにはどういう栄養素を取るべきだといわれていると思いますか？

一つがビタミン類です。特にビタミンDやC、Eなどの関与が大きいといわれています。ビタミンDは主に魚類やキノコなどに多く含まれているといわれています。さらに体の筋肉にあるたんぱく質を増やす栄養素というのもあります。特にロイシンやイソ・ロイシンといったアミノ酸が重要だといわれています。

これらのロイシンやイソ・ロイシンといったアミノ酸は、自分の体の中で作ることができません。



アミノ酸上手に摂取

そのため口から摂取する必要があります。特に、鶏卵や大豆などに多く含まれておりますので、そういった食事を多く食べることも重要です。

皆さまもヨーグルトを食べることがあるでしょう。ヨーグルトに浮いている白濁した液体にも多く含まれているそうです。皆さんは捨ててしまっていないですか？

認知症の初期・中期症状



大田 秀隆（おおたひでたか）

秋田大学高齢者医療先端研究センター長・教授

東京大学大学院医学研究科加齢医学を修了し、医学博士を取得。ハーバード大学MGH客員研究員、東京大学医学部附属病院老年病科・助教、特任講師を経て、平成27年より日本医療研究開発機構(AMED)、厚生労働省老健局に勤務され、平成30年から現職に至る。



漢方薬に注目

さあ、ここまでは食事から摂取する栄養素や運動によってフレイルを防ぐ方法を話してきましたが、それ以外にも医療として漢方薬を使う方法も紹介しておきます。

漢方薬は様々な効果を持つ薬剤が存在しますが、特に参耆剤（じんぎざい）といわれる10種類の漢方薬がフレイルに有効だと言われています。

症状としては、疲労感や食欲不振、不眠やめまいなど様々な症状に対して、この参耆剤は有効です。最近わたくしの外来では、体力の低下や食欲の減退がみられる方が多く、「人参養栄湯（にんじんようえいとう）」という漢方薬を処方させていただいております。



そうすると、「階段が昇るのが楽になった」、「歩く際に息切れがなくなった」など様々な改善効果がみられております。皆様もぜひフレイルの症状がある方は、かかりつけ医のドクターに相談してみてください。体質に合う漢方薬をきっとだしてくれたいと思います。

サプリメント活用

最近、ロイシンやHMB（エイチ・エム・ビー）というサプリメントも売り出されているようでもあり、そういったものを活用してもいいのかもしれませんが、ただし、摂食方法に工夫が必要で、朝食を取る際や運動後の30分以内などに摂取することが筋肉量を増やすコツのようです。

2週間寝込むと筋肉が・・・

では最後に「運動」です。2週間寝たきりになると、7年間の筋肉量を失うといわれているぐらい運動をしないと筋肉は崩壊していきます。



では、どのような運動をすればいいのでしょうか？実は世界中で様々な運動の研究がなされているのですが、フレイルに効果的な運動というのは本当の意味で分かっておりません。いわゆる一般によいとされている有酸素運動やレジスタンス運動は効果があると考えられております。ただし、やりすぎはよくないし、どのような運動のメニューや順番で、どの程度の運動の負荷をかければ一番効果的なのか、ということは科学的に証明されておりません。

ただしフレイルや認知症の予防には、一日7000～8000歩程度という報告もあります。

真和の森



職員と利用者が一緒にたくさんの作品を作り上げました。施設内における創作活動で季節に彩りを添えます。



共同作業で一体感と達成感



人生百年時代 みんな元気に過ごしております。



真和の森 ころの相続



目の不自由なA様

私は20代の半ば、やりたいことも見つからずアルバイト生活をしていました。介護を始めたきっかけは、ホームヘルパーをしていた母親からの勧めでした。「排泄の介助や入れ歯の汚れを綺麗にすることが嫌ではなければ大丈夫だよ」と言ってくれ、そこで興味を持ち介護の仕事を始めました。

実際に高齢者施設で働き始めると、できないこと、わからないことだらけでしたが、先輩職員たちの働きを真似しながら学んでいきました。

段々仕事には慣れましたが、正直なところ介護の仕事が自分にあっているのかどうかは今もわかりません。

ただ、10年以上、介護の仕事に向き合い続けています。

さて、私が担当するフロアに目の不自由なA様が入所されました。不慣れた場所での生活が始まるため、安心して過ごしていただけるように、意識して声掛けを多くし関わらせていただきました。

入所されて間もない夜間勤務のことです。A様は、普段と何も変わらず過ごし就寝されました。翌日の朝5時過ぎ、カーテンを開け「もう少ししましたら、お手洗いにいきましょう。」と声掛けすると「おはよう、今、何時？」と聞き返され、いつもと変わらないご様子でした。排泄介助が終わり、もう一眠りされるとのことで、ベッドへ戻りました。

わらまち 介護福祉士 布施川 将

6時少し前に起床介助のため部屋を訪室し「A様、おはようございます。起きましょう。」と声をかけましたが、返事がありません。様子を確認すると、呼吸が止まっていました。

ただちに職員へ応援を依頼し、オンコールで看護師の指示を仰ぎました。また、ご家族へも連絡を入れ、駆け付けた看護師と一緒に救急隊到着まで心臓マッサージを行い、A様は病院へ搬送されました。

しばらくして、搬送された病院でご家族に死亡診断がされたと伺いました。施設に戻られることなくお別れとなってしまう非常に残念でなりません。

後日ご子息から、「最期の言葉は何でしたか」とお話があり、「今、何時？」でしたとお答えすると涙ながらに「目の不自由な母の口癖でした」とおっしゃっていました。A様には、生活の中の何気ない言葉にも背景があることを気付かせていただきました。また、初めて突然死を体験し、いつ何が起きてもおかしくない方々のお世話をさせていただいていることを改めて自覚しました。

現在、コロナ禍で外出もできない、大切なご家族にも会えない状況が続いています。

これからも入居されている方々に一日一日を大切に過ごしていただけるように、また、不安感を少しでも軽くなるように、心を込めて積極的なコミュニケーションをはかっていきたいと思えます。

施設内研修等

◆ 円 野 ◆

- 7月 カンファレンス (丸山Dr)
施設内勉強会 (食中毒・食事)
9月 カンファレンス (丸山Dr)
施設内勉強会 (拘束について)

◆ 真和の森 ◆

- 7月 認知症・身体拘束研修
事故防止事例検討会 (藤野先生)
8月 看取り・排泄研修
事故防止事例検討会 (藤野先生)
9月 事故事例検討まとめ (藤野先生)

京悠会の冬支度 新たな設備を導入



京悠会の各施設には暖炉が設置されています。燃料として使用される薪をスタッフが1年をとおして大小さまざまな道具を使い準備しています。

今年は、15シーズン使ったエンジン式薪割り機を新調しました。冬本番に備えラストスパートです。

担当スタッフいわく、原木の伐採から暖炉に入るサイズにするまでに平均して10回の上げ下げを繰り返すそうです。

アメリカの格言に「薪は三度人を暖めてくれる」とあるそうですが、薪を割った本人が一番温まっているのかもしれないですね。

武蔵野 早朝散歩の仲間たち



メダカの家

真和の森2階バルコニーで見事な蓮が咲きました。メダカも嬉しそう。利用者様も観察に訪れます。



編集後記

東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会が7月から9月にかけて開催されました。国民の誰しもが、あんなにも待ち焦がれたイベントが賛否両論のものとなってしまったことが非常に残念です。読者の皆様の中にも見る暇もなく働いていた方も多かったのではないのでしょうか。かく言う私自身もその一人でしたが、何事もなく「働ける」という当たり前のことに感謝する今日この頃です。

葵クリニック

〒359-0001 埼玉県所沢市下富1202-1
TEL04-2937-5221 FAX04-2937-5220

デイサービスセンター アオイ

〒359-0001 埼玉県所沢市下富1202-1
TEL04-2937-5233 FAX04-2937-5220

障害者支援施設 円野

〒357-0011 埼玉県飯能市川崎458
TEL042-975-3300 FAX042-975-3311

特別養護老人ホーム 真和の森

〒359-0001 埼玉県所沢市下富1206-1
TEL04-2990-1133 FAX04-2990-1144

<http://www.kyoyukai.jp/>