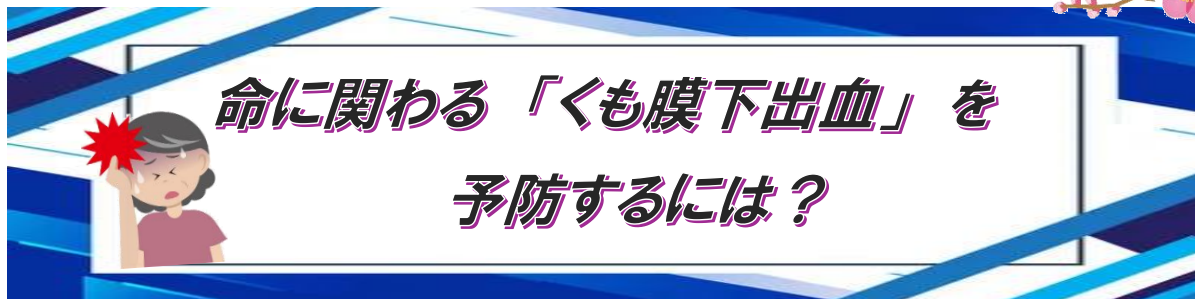




JRほすぴたる

第297号
2026年2月号



【放射線科 松橋部長】

今回は、“なんの前触れもなく、突然死に至る恐ろしい病気”である「くも膜下出血」についてご説明します。「くも膜下出血」とは、脳を栄養する動脈にできた動脈瘤が自然に破裂して生じる出血です。脳表面を覆う“くも膜下腔”に出血が広がるため、「くも膜下出血」と言われています。20歳代から高齢者まで幅広い年齢層で起こる命に関わる非常に怖い病気です。

出血を起こすまで何も症状が無いことが多いのが、この病気の恐ろしいところです。突然の激しい頭痛、吐き気、意識障害で発症し、50%の確率で死亡すると言われています。「くも膜下出血」が起きたら、早期に脳神経外科専門医による治療を受けなければ命に危険が及びます。「くも膜下出血」を予防するには、『早期発見』と『早期治療』しかありません。

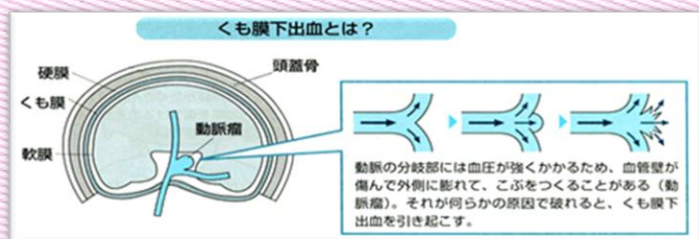
脳動脈瘤があるかどうかは、MRI 検査で、MRA（MR-Angiography）という脳の血管像を得ることでより診断できます。治療法は脳動脈瘤の径が7mm 以下の場合には破裂する確率が少ないので経過観察でよいのですが、径が7mm 以上の場合は破裂する確率が高くなり、動脈瘤クリッピング（動脈瘤の根元にクリップをかけて、動脈瘤への血流を遮断する）手術やカテーテルによる脳動脈瘤塞栓術などが必要になります。右図は MRA で発見された脳動脈瘤（赤矢印）です。



〈MRA 画像〉

また、生活習慣も「くも膜下出血」の発症に関係しており、喫煙・高血圧・過度の飲酒はいずれも発症リスクを高めます。脳動脈瘤は予防が難しいからこそ、これらのリスク因子を1つでもなくせるよう、生活習慣の改善に努めることも大切です。

当院では全身の血管検査と脳 MRI 検査を併せた『脳と血管ドック』を行っております。MRI 検査はベッドの上に約 20 分間寝ているだけで、鮮明な画像を得ることができます。造影剤を使用する必要はありませんので、痛みを伴うことはありません。「くも膜下出血」を予防するために、何も症状が無い方でも、当院で行っている『脳と血管ドック』を受けることを是非お勧めします。





褥瘡予防について



「褥瘡(じょくそう)」という言葉は聞いたことがありますか？褥瘡とはいわゆる「床ずれ」と言われている傷のことです。床ずれというと、寝たきりの方にできるイメージが強いと思います。しかし、トイレまで歩いて椅子に座れる方でもできてしまうことがあります。テレビをずっと同じ体勢で見たりしていませんか？同じところに体重がかかってしまうことや肌がカサカサに乾燥していることで傷ができやすくなります。

みなさん一緒に褥瘡予防を行いましょう！！今回は、保湿と運動・除圧(身体のある一箇所にかけ続ける圧力を除くこと)についてです。



【保湿】

冬は特に乾燥しやすい時期なので意識していきましょう。最近はドラッグストアにも保湿クリームやローションがたくさん売られています。香りがついているものもあるので、好きな香りで選んでもよいと思います。また、塗り心地で選んでも良いです。自分が好きな香りや塗り心地を見つけましょう！！1日2回以上塗ると良いとされています。私のお勧めは入浴後と朝の着替えの際に全身に塗ることです。

【運動・除圧】

簡単にできる運動を一つご紹介します。立ち上がり運動は筋力の低下の予防と除圧を兼ねてでき、簡単なので続けやすいと思います。テーブルや手すり等指示物がある安全な環境で行い膝、腰痛等が生じた際には無理せず回数の調整や休憩を挟みながら無理のない範囲で行いましょう。



出典：日本褥瘡学会床ずれ予防パンフレットより

■立ち上がり運動

机の前などでゆっくりと立ち上がり運動をします。立ち上がる時に4つゆっくり数え、座る時も4つ数える程度に、ゆっくりと行うことが大切です。早く行くと膝痛の原因となります。目安としては、連続10～30回を1日3回です。

【褥瘡対策チーム 皮膚・排泄ケア認定看護師 阿部】

脳と血管ドック のご案内

こんな方におすすめ

- 脳と血管の状態が気になる方
- 糖尿病や高血圧など生活習慣病と診断された方
- 喫煙される方
- 更年期を迎えた女性
- ご家族に脳卒中・認知症を発症された方

● 検査項目

- 脳 MRI、胸・腹部 X 線検査、腹部大動脈・頸動脈・下肢静脈超音波検査、血圧脈波測定、サーモグラフィ検査、血管内皮機能検査
- 検査日 水・木曜日(祝祭日・年末年始は休診)
- 料金 42,790 円(税込)

ご予約・お問い合わせは…JR 仙台病院 地域医療連携室「検査・診療受付」022-380-2317(直通)