

よい生活習慣で健康づくり（生活習慣病の予防）を

**Q.** もんだい 厚生労働省が提唱している健康づくり（生活習慣病の予防）のために重要な生活習慣のキャッチフレーズの□に入る生活習慣は？

1に□ 2に□ しっかり禁煙

**A.** こたえ 1に  2に  しっかり禁煙

生活習慣病 予防には生活習慣の改善

心臓病、脳卒中、がんをはじめとする生活習慣病は自覚症状がないままに進行するものがほとんどです。

しかし、日常生活の中での適度な運動、バランスのとれた食生活、禁煙などを実践することによって、予防することができるものです。

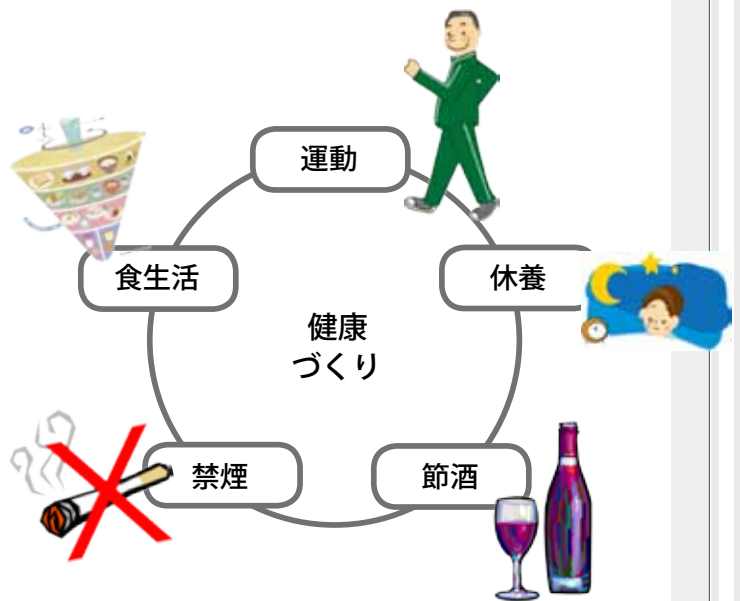
まず1つ生活習慣を変えてみる

生活習慣病予防のポイントについて、昨年の4月から毎月広報に掲載してきました。健康づくりのためのヒントを得て、この1年間で何か始めたことはありますか？一歩を踏み出して始めることが大切です。そして、続けることこそが、自分の生活習慣を変えることです。

楽しく続けるために仲間づくり

仲間があると続けることが楽しくなるかもしれません。

ぜひ、家族や友人、知人を誘って一緒に健康づくりを続けていきましょう。



昨日、いつもの道をウォーキングをしていたら、花のつぼみが膨らんでいたよ。一緒に歩いてみない？

公民館で教えてもらった“とれたて野菜の料理”、作って見たらおいしかったよ。レシピがあるから作ってみない？



5年後 10年後も、いきいき楽しい人生を過ごすために

毎日の生活の中で楽しく健康づくりを取り入れていきましょう

自分ため、家族のために定期的に健診を受けて、自分の健康を確かめましょう！

### てんかん発生の診断と治療について

脳神経外科 副院長 不破 功

「てんかん」は、人口1千人に対し、およそ5〜10人の割合で発生し、決してまれな病気ではありません。全国で約100万人の患者さんが罹患していると言われています。小児と高齢者に多い病気ですが、全ての年代でおこります。

脳の神経細胞は、極めて弱い電気信号のやりとりをしています。この信号の流れに異常が生じて、多数の神経細胞が一度に過剰な信号を送ることがあります。この際におこる、さまざまな症状がてんかん発作です。

手足にひきつけがおこり意識がなくなつて、突然その場で倒れてしまうような発作のみがてんかんと思われがちですが、一瞬物を落してしまう、あるいは単にぼんやりした状態になる、無意識のうちに行動するなど、いろいろな種類のてんかん発作があります。

頭部外傷や脳卒中などで脳に傷がついたことによりおこることが多く、これを「症候性てんかん」と言います。この症候性で

てんかんは、高齢者に多くみられることから、最近当院でも増加傾向にあります。一方、小児や



▲体内などの断面画像を撮影することができる装置「MRI」

若年者では、前述のような脳の傷がはっきりしない「真性てんかん」が多く見られます。遺伝的要因のある人はむしろ少なく、数%と言われています。

意識消失やけいれんをおこして来院する患者さんには、まず血液検査や心電図検査を行って全身の病気がないかチェックします。次に頭部CTやMRI検査を行い、MRIでは小さな脳の傷の有無や血管の状態を知ることができます。さらには、脳波検査を行い、異常な電気信号が認められるかどうかを検査します。

治療は薬物療法が中心です。わが国でも、ここ数年の間に有効性の高い、しかも副作用の少ない薬剤が相次いで承認されていて、治療がやりやすくなってきました。原因をきちんと明らかにし、医学的根拠にもとづいて、発作のタイプに合った薬剤を選択します。薬物療法により、約5割の患者さんで発作が完全に消失し、約2割の人で発作回数が著しく減少すると言われています。

てんかんの診断が下されても決して悲観する必要はありません。根気よく、適切な薬剤を服用することで、多くの患者さんは普通の社会生活を営むことが可能です。お困りのことがありましたら、当院の脳神経センターにご相談ください。

### 循環器内科から 講習会を開催します

#### テーマ●救命手当

一緒に楽しく学んでみませんか？実践を中心にいきますので、動きやすい服装でおいでください。

講師●岩川 美子（看護師）

日時●3月25日（金）午後3時～4時

場所●地域医療研修センター（南病棟4階）

市民病院総務課 ☎ 63-1115（内）511

無料です！  
お気軽にどうぞ。  
皆様とお会いできるのを楽しみにしています！



### 禁煙外来を再開します

昨年10月末から、禁煙治療用薬品の不足により、新規患者さんへの禁煙治療の延期をお願いしていました。皆さんには大変ご迷惑をおかけしました。

このたび、禁煙治療を希望する患者さん用のチャンピックス錠（スタート用パック）が納入されましたので、新規禁煙外来の予約を再開します。

禁煙治療を受けた多くの患者さんが禁煙に成功しています。禁煙治療を希望する人は、ぜひご連絡ください。

市民病院 ☎ 63-1115（内）250

西ブロック受付（正午～午後4時30分）

### 看護師 随時募集中！

詳しくは荒尾市民病院ホームページをご覧ください