



災害に備えて「お薬」の準備を



大きな地震や台風などの災害時には、病院や薬局ですぐにお薬を受け取れなくなる場合があります。

服用中のお薬がある方は、災害時に備え主治医や薬剤師に相談のうえ、普段服用しているお薬は**最低3日**、**重要なお薬は1週間分をお手元に備えておきましょう。**

特に、高血圧や糖尿病、心疾患などの持病がある方は、お薬が切れると症状の悪化につながるおそれがあります。災害時に備え、紙のお薬手帳やマイナンバーカード(マイナ保険証)を携帯するとともに、服用中のお薬の容器や薬剤情報提供書(お薬の説明書)をスマートフォンで撮影しておきましょう。受診やお薬を受け取る際に役立ちます。



ご活用ください



医療情報管理アプリ

のぼり
NOBORI

医療情報管理アプリ「NOBORI」をスマートフォンにダウンロードしておけば、過去1年分のお薬情報をいつでも確認できます。

災害時や急な体調不良、旅行先や転居先で他の医療機関を受診する際も、お薬情報を医療スタッフに見せることで、安心して継続した治療を受けられます。

お薬の確認や Web 予約、通院履歴・予約情報の管理、診療順番のお知らせなど、受診に便利な機能をご利用いただけます。

クレジットカード情報を登録すると「医療費後払いサービス」も利用でき、診察後の会計待ちは不要です。

アプリダウンロードはこちらから



感染症に備えましょう

予防接種のご案内

今年は例年より早くインフルエンザの流行が始まっています。

亀田クリニックでは10月からインフルエンザおよび新型コロナウイルス感染症の予防接種予約を開始します。ご自身やご家族の健康を守るため、ぜひ接種をご検討ください。特に高齢の方や基礎疾患のある方は、重症化するリスクが高いため、早めの接種をおすすめします。詳しくは次号の「亀田ニュース」およびホームページでお知らせいたします。



津波避難訓練

10分以内に
10メートル以上
の場所へ



10月1日(木)午前9時より、鴨川市による津波避難訓練が行われます。

当院のKタワーは津波避難ビルに指定されているため、訓練当日は地域の皆さまがKタワーへ避難します。ご理解とご協力をお願いいたします。

皮膚科診療体制について

2026年4月以降、常勤医師不足により皮膚科の待ち時間が長くなっております。また、混雑状況により受付人数を制限する場合がございます。患者さまにはご不便をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

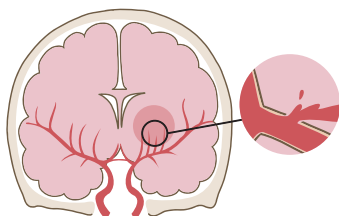
9月19日(土)～23日(水)はクリニック休診です



第5話 脳出血はなぜ起こる?

脳卒中には、血管が詰まる「脳梗塞」と、血管が破れて出血する病気があります。出血する病気のひとつが「脳出血」です。

脳出血



脳出血は、脳の中を走る細い血管が破れ、脳の中に血液がたまる病気です。出血した部位の脳は直接ダメージを受けます。また、頭蓋骨の中は限られた空間

ですので、たまった血液が周囲の脳を圧迫します。そのため、突然の半身麻痺、しびれ、ろれつが回らない、言葉が出にくい、言葉を理解しにくい、意識が悪くなる、といった症状が起こります。

脳出血の大きな原因は高血圧です。血圧は、単なる数字ではありません。心臓が拍動するたびに、血管の壁にかかる力です。血圧が高い状態が長く続くと、脳の奥深くを走る細い血管には、少しずつ負担がかかります。昨日今日で急に傷むというより、長い時間をかけて血管が硬く、もろくなっていくイメージです(動脈硬化)。そしてある時、その血管が破れてしまうことがあります。

もちろん、脳出血の原因は高血圧だけではありません。血管の奇形、年齢に伴う血管の変化などが関係することもあります。ただ、皆様にまず意識していただきたいのは、やはり血圧です。血圧は、自分で測り、整えることができる危険因子だからです。

脳出血は、出血する場所によって症状が変わります。片側の手足の麻痺が目立つこともあれば、言葉が出ない、理解できないという症状も起こりえます。小脳に出血すると、強いめまいやふらつき、吐き気

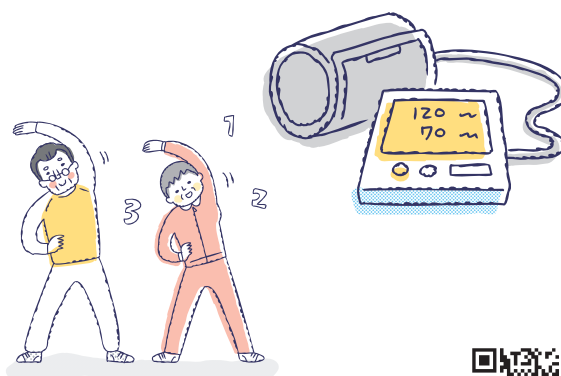
が前面に出ることもあります。脳幹という生命維持に重要な場所では、意識障害や呼吸の問題につながることもあります。

治療は、出血の大きさ、場所、症状によって変わります。まず血圧を下げ、出血が広がらないようにすることは重要な第一歩です。頭蓋骨は硬く一定の容積を持ちますので、出血が大きいと脳の圧迫が強くなります。その場合は、手術で出血を取り除くことを検討することもあります。どちらにしても、発症してから早く診断し、適切に対応することが大切です。

また、脳出血はご本人が異変を訴えられない場合もあります。「話し方がいつもと違う」「片方の手を使っていない」「呼びかけへの反応が鈍い」など、ご家族や周囲の方が気づく変化も重要なサインです。脳梗塞と同じく、突然の神経症状があれば様子を見すぎず、救急受診につなげてください。

治療後は、急性期の管理に加えてリハビリも重要になります。脳出血は発症した瞬間だけで終わる病気ではなく、命を取り留めた後も、その後の生活をどう取り戻していくかまで含めて治療が続きます。だからこそ、予防、早期発見、早期治療の三つが大切です。

脳出血を防ぐ第一歩は、特別な治療ではなく、毎日の血圧を大切にすることです。家庭で血圧を測る、薬を自己判断でやめない、健診で高血圧を指摘されたら放置しない。一つ一つの積み重ねが将来の脳を守る力になります。



医療エッセイのバックナンバーはこちらからご覧いただけます。

<https://medical.kameda.com/general/about/magazine/index.html>

