亀田ニュース

2026
No.1094
11月15日号

●〒296-8602 千葉県鴨川市東町929 ●TEL04(7092)2211㈹ ●発行責任者 亀田隆明 ●作成 広報企画室 ●毎月1日・15日発行

自分と大切な人を守りましょう

空気が乾燥し、インフルエンザなどの感染症が流行しやすい季節になりました。正しい手洗いやマスクの着用を心がけ、感染症から身を守りましょう。

キレイに手を洗いましょう



マスクは正しく



予防接種で感染予防



インフルエンザや新型コロナの予防接種は、発症や重症化予防に効果が期待できます。

予約センター
04-7099-1111
8:00～17:00
日曜・祝日・第3土曜除く



冬季防災訓練のお知らせ

12月12日(土)午後、職員による冬季防災訓練を行います。火災が発生した場合を想定し、通報や消火、避難の訓練を実施します。訓練中は館内で非常放送が繰り返し流れますが、実際の火災ではありませんのでご安心ください。皆さまにはご迷惑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。

お薬手帳の活用を



お薬手帳は、使用しているお薬の大切な記録です。処方薬だけでなく、市販薬(OTC医薬品)やサプリメント、健康食品の使用状況も記録し、医師や薬剤師に伝えることで、お薬の重複や飲み合わせによる副作用の防止につながります。受診や薬局利用の際は、毎回お薬手帳を提示しましょう。また、アレルギー歴や副作用歴を記録しておくことで、安全な薬物治療につながります。

お薬手帳は、災害時や緊急時にもお薬の情報を正確に伝えるために役立ちます。普段から携帯しておくと安心です。また、医療機関ごとに分けず、1冊にまとめて管理しましょう。スマートフォンで利用できる電子版お薬手帳も便利です。



その頭痛、見のがさないで！

脳血管内治療科（脳神経センター）部長　門岡慶介

第9話　首の血管が細いと言われたら

「首の血管（頚動脈）が細くなっています」。検査でそう言われると、「どうしたらいいんだろう」と心配になるかもしれません。今回は、脳梗塞の原因の一つである「頚動脈狭窄症（けいどうみゃくきょうさくしょう）」のお話です。

頚動脈は、首の左右に1本ずつあり、脳へ血液を送る大切な血管です。この血管が、主に動脈硬化によって狭くなった状態を頚動脈狭窄症といいます。血管の壁にコレステロールなどがたまり、内側へ盛り上がったものを「プラーク」と呼びます。細さだけでなく、プラークの性質も重要です。

なぜ首の病気が脳梗塞につながるのでしょうか。狭窄が進んで脳に届く血液が不足することに加え、プラークの一部や、そこにできた血のかたまりが飛んでいって、脳の血管を詰まらせることがあるからです。

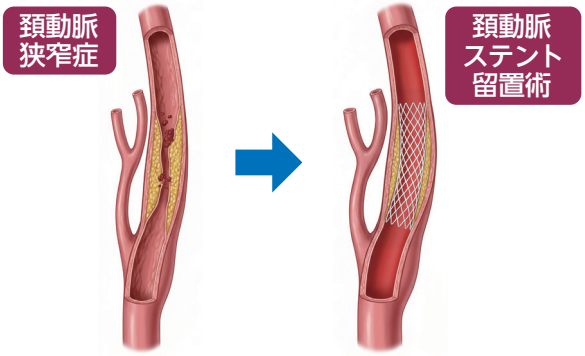
注意したい症状は、突然、片側の手足に力が入らなくなる、言葉が出ない、片目にカーテンがかかったように見えなくなる、といった変化です。短時間で元に戻る場合もありますが、「一過性脳虚血発作」という脳梗塞の前触れかもしれません。症状が消えたことと、危険がなくなったことは別です。こうした症状が突然出た時は、たとえ治まっても、なるべく早く119番に連絡してください。



一方、症状がないまま検査で見つかることもあります。頚動脈エコー（超音波）では、血管の狭さや血液の流れ、プラークの状態を調べます。必要に応じてMRIやCTなどを組み合わせ、治療方針を考えます。

治療の基本は、生活習慣の改善と薬です。血圧、血糖、コレステロールを管理し、禁煙、節酒に取り組みます。必要に応じて、血栓をできにくくする抗血小板薬などを使います。「手術をしない」という方針でも、何もしないわけではありません。薬と定期的な検査で脳梗塞を防ぐことは、リスクが少なく行える大切な治療です。

症状があった方や狭窄が強い方などでは、内服に加えて手術やカテーテル治療を検討します。首を切開してプラークを取り除く「頚動脈血栓内膜剥離術」と、血管の中から網目状の金属の筒を入れて広げる「頚動脈ステント留置術」（下図）があります。



どちらにも利点とリスクがあります。治療に伴って脳梗塞などが起こる可能性もあるため、症状の有無、プラークの性質、血管の形、年齢、全身状態を踏まえ、治療で得られる利益がリスクを上回るかを考えます。

治療を受けた後も、薬の継続や定期検査が必要です。血管を広げる治療だけでなく、動脈硬化を進ませない取り組みは、どちらも大切です。

目指すのは、脳梗塞を防ぎ、これからの生活を守ることです。指摘されたら怖がりすぎず、放置もせず、まずは専門医に相談しましょう。正しく恐れることが大切です。次回は、脳卒中を防ぐために日々の暮らしでできることをお話しします。

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

亀田INFO ●亀田総合病院公式 LINE
LINE公式アカウント「亀田INFO」
＼亀田クリニック・亀田総合病院からの情報をお届けします／
LINE
QRコードを読み取って友だち追加を選んでください
友だち募集中