

■一、脳卒中（脳梗塞・脳出血・くも膜下出血）に一旦なったら、五年後に生きている確率は一体何%？

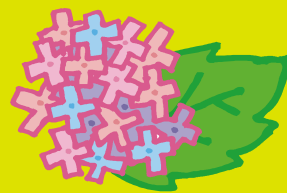
よく、癌の場合は「五年生存率」といって、五年後の生

四月十四（水）夜から十七（土）まで、脳卒中学会出席のため盛岡に行ってきました。脳卒中学会に三日間まるまる出席するのは、初めて。休診のご協力、有難うございました。

そこで学んだきたことの一部を、あなたの健康ライフに役立つよう、八つにまとめてご報告。

平成二十二年、脳卒中学会「八つの覚書」

ようこそ「我が家」へ  
**鵠通信**  
くぐい (=白鳥) だより



鵠通信(くぐいだより) 第83号  
発行日: 平成22年6月1日  
発行人: 白鳥政之  
住所: 〒430-0814 静岡県浜松市恩地町192 白鳥内科医院  
定価: 500円



●学会休診●  
6月18(金) 19(土) 東洋医学会  
7月2日(金) 睡眠学会

2010年6月号

看護師・X線技師募集。



「当院での対応が良かった」と感じたあなた。まずは応募者リストに登録を!

存率を自然経過と比較し、治療方法の成績評価に使いますよね。以前、栗本教授(「パンツをはいたサル」の著者)が脳梗塞で倒れたときに、「五年後には二十五%が死んでいるから、下手な癌よりよっぽど予後の悪い病気だ」と、言っていました。が、「そんなに死んでいるかな」という感想でした。しかし、びっくり。今井明先生によると、五年以内に三十八%が死亡されているそうです。

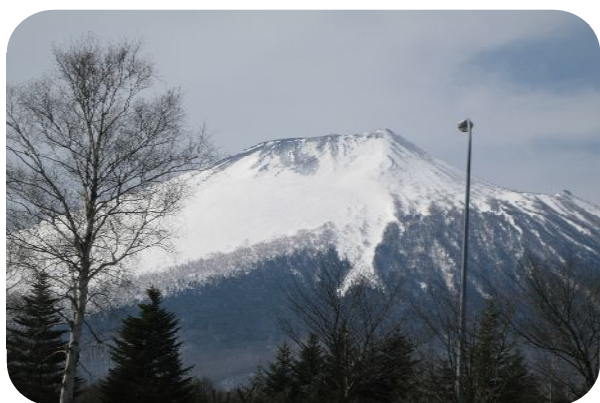
もちろん、当院に通院されている脳卒中後遺症の方は、そんなに亡くなっていません。患者さんおひとりおひとりが、

真剣に対策を立てていらっしやるからです。ちなみに死因のトップ

四は①脳卒中の再発②心筋梗塞など心臓病

③癌④嚔下性肺炎。だから、対策その一、

血圧、コレステロールや血糖値を下げ、禁煙し、脳卒中の再発や心臓病を



岩手山「岩手富士」。しかし、裾野が片寄って見える角度がかっこいい。

次ページに続く

診察・CT受付



053-427-0007

頭痛・めまい・物忘れ「ねたきり」予防

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
8:30~12:30	○	○	○	-	○	○	○	○
15:30~18:30	○	○	-	-	○	-	-	-

脳検査・治療センター

白鳥内科医院

検索

予防、その二、癌検診を受けて早期発見、その三、口の中を清潔にし、首周りの筋肉を鍛え（寝ている姿勢で枕から頭を起こす運動を繰り返すだけでもOK）誤嚥を防ぎ、肺炎を予防（肺炎ワクチン・インフルエンザワクチンもお忘れなく）、地道に続けましょう！「先生、そんな簡単そうに言いますけど、こりや大変！」と思ったあなた。当院にキチンと通院を続け、ドクター白鳥のアドバイスを素直に聞くだけでOKです。

参考までに、アメリカではなんと二人に一人、四十九%の方が五年以内に亡くなっています。これは、日本の医療システムがいかに優れていたかの証拠のひとつ。「医療費削減」で、今後この優れたシステムを維持できるでしょうか？

■二、減塩も薬も効かない謎の高血圧！？

として、NHK「ためしてガッテン」で紹介された副腎ホルモンの病気、原発性アルドステロン症（副腎腫瘍）。「普通の



街を一步はなれると、完全に雪景色。

高血圧に比べて脳卒中になる率は四十倍以上」と聞けば、不安になるのも当然。そこで、この手術を日本で一番多く手がけている佐藤文俊先生のセミナーに。この病気を専門にしている施設ですから、数字に偏りはありますが「降圧剤が効かない」という理由で紹介されてきた患者さんの半分近くが、原発性アルドステロン症だったそうです。以前は高血圧患者さんの1%以下といわれてきましたが、「意外と多い」感じ。中には「実は10%もある」という報告も。

「降圧剤を三種類以上服用しているのに、家庭血圧が百三十五～八十五以上ある。血中のカリウム値が低い（三・五meq/Lを下回る）。」方は、検査をしておきましょう。午前中・十五分安静後の採血（平日に限る）で、五日後には結果が出ます。ただし、結果に影響がでる薬などもありますから、ドクター白鳥にご相談を。



生まれて初めて。温泉に浸かりながら「雪見酒」を楽しみました。

■三、あなたの食塩摂取量、実は一日何グラム？本当に「薄味」になってますか？

「薄味にしていますか？」。もともと濃い味に慣れている方は、隣の人には濃い味でも「ほとんど味のしないものを食べているんです。」となりがち。「味は慣れ」ですから。それに、加工品や保存食料の塩分含有量は、味だけでは分かりません。だから「一日の塩分摂取量を八グラム以下にしましょう。」と言っても、測定にはまる一日尿をためて検査する必要があり、判定は困難でした。しかし、佐藤先生(既出)によると、診察時の尿検査でも下記の簡易式を用いると、おおまかな塩分摂取量がわかるそうです。この尿検査に保険は利きませぬので、ご相談下さい。

(あなたの塩分摂取量は?)

$$\left[ \begin{array}{l} \text{尿中 Na} : a \text{ mEq/L} \\ \text{尿中 Cr} : b \text{ mg/dL} \end{array} \right. \Rightarrow 6a/b (\text{g}) \text{ が、1日のおおよその塩分摂取量です。}$$

「ドクター白鳥の頭痛相談室」はお休みします。

## 豪&淳 東京だより

「キョービの高校・中学生事情」を教えてください。甥からのお便りです。豪&淳は、子供のいない院長のお友達みたいなもの。ほぼ毎月交互に話題をお送りします。

# 中学一年生、淳

## ■水泳部に入部

中学に入学して二ヶ月たった。制服を着ると、いかにも中学生って感じでカッコいい！

部活は水泳部に入った。週に三回、学園のトレセンで何百メートルも泳いだり、何キロも走ったりする。二十五メートルしか泳げなかったけど、今は少しずつ自信が付いてきた。

四月下旬からは舞台稽古が始まった！今度はTBS主催『おくり人』だ。庄内弁やヴァイオリン、喧嘩シーンのアクション等、いろいろある。五月二十九日赤坂ACTシアターで初日だけど、あんまり心配はしてない。

(その27)

それより目下心配なのは、もうすぐ始まる中間テスト☆六月は地方公演のために二週間も欠席するから、「しっかり成績をキープしないと学校辞めさせるわよ」と母さんがとってもウルサイのが悩みの種！

兄ちゃんは丁寧な冷静に教えてくれるけど、母さんは「前に何度も言っただしよ？！」ってすぐに大声を出すから、イヤになっちゃおうよ！

この淳さまの実力を見せてやるゾ  
(笑)!!!



次ページは、あなたからの「嬉しい声」。

第40回

あなたからの **嬉しい声**♪



**頭痛が減ったら、子供の笑顔が増えました**

浜松市東区西塚町 加藤真理子さん、(仮名、三十九才)

7月 経わり頃、何日たってもおさまらない頭痛で、<sup>通</sup>院をはじめました。  
 先生のアドバイスで市販の痛み止め、毎日7~8杯のんでいたコーヒーをやめました。  
 その後、2~3日 はげしくいたしましたが、それから1月には数回、1月には一度と

処方された痛み止めを使う回数がへりました。今でも痛むことはありますが、痛み止めを使うほどのことも少ないです。そして、**日々の生活で、こまかいことが気にならなくなりました。**少し気になることがあると夜眠れなくなったりしたのが、ほとんどなくなりイライラすることもとても少なくなり、自分でもイヤになる程感情の波がはげしかったのが、**すっかりおさまりました。**子供に対して必要以上におこることがなくなったので、子供の笑顔がふえました。生理前のはげしいイライラも今は全くありません。とてもとても神

経質で、まわりに気を使いすぎ、必要以上に自分で疲れを呼ぶような毎日を送っていたように思います。どこかで自分は他人に「良い人」だとか「すばらしい」と思われたかったのだと思います。先生にも正直にそのときの自分の状態を話せなかったのが、「今はこうです」と言えるようになり、毎日とても楽になりました。家事も、時には手を抜き笑って「今日はごめんね〜♪」とか、寝坊も「たまにはいいか〜」と思えるようになりました。毎日楽しく暮らせるようになりました。ありがとうございました。

**【ドクター白鳥から】**

「以前は何日も続くことはなかった頭痛が、薬を毎日飲んでいけるのによくならない。」と加藤さんが受診したのは、去年の夏。もうおなじみ「薬物乱用頭痛」に加え、カフェインの取りすぎが頭痛の原因と見立てました。市販薬・コーヒーは中止し、※デパケンを処方。また、加藤さんはとても真面目なため、ストレスの対処法にも頭痛の長びく原因があると感じました。

それが、ある日「最近イライラしないし、頭痛も減ったんです。『今までは、隣の人が『これは○なんだ』と言うのを聞いたら、自分では△だと思っても『○だ』って言うってたんです。あわせなきやいけな」と。それが今では『隣の人には**これが○に見えるんだ。私には△に見えるけど。』と考えられるようになったんです。**」

加藤さんの気持ちの変化。どうして生じたのかでしよう。でも、とても大切なことを教えてもらったようです。

※デパケンには「気分調節作用」もあります。



頭痛・めまい・物忘れ・「わたきり」予防  
**脳検査・治療センター**

**白鳥内科医院**

検索

診察・CT受付は  
**☎427-0007** まで。