



冬は皮膚が乾燥して、年齢に関係なく肌荒れが起こりやすくなります。
肌を整えるには、以下の3点が大切です。

①保清（清潔に保つ） ②保湿（潤いを与える） ③紫外線防御（紫外線照射から守る）

今回は、肌を整える保湿剤についてご紹介します。

保湿剤	長所	短所
油脂性軟膏	・費用が安い ・低刺激	・べたつくことがある ・衣類が汚れることがある
へパリン 類似物質	・親水性による保湿効果 ・べたつきが少ない ・塗りやすい	・種類によりにおいがある ものもある 市販品でも人気あり
尿素クリーム・ ローション	・保湿効果が高い ・べたつきが少ない	・炎症部位に塗ると 刺激感がある
セラミド	・皮膚の保湿機能を担う 角質細胞間脂質	・費用が高い 市販品

効果的な塗り方について

1FTU（Finger tip unit）：人差し指の先端から第1関節部まで口径5mmのチューブから押し出した量
0.5gのことを示します。



この量を、手のひらの広さ2枚分の面積に塗布すると良いです。
ローションの場合は、1円玉大が1FTUに相当します。

1日1回よりも1日2回の方が効果が高く、入浴直後の塗布も効果的です。

* 引用文献 月刊誌「薬局」2022年 Vol.73, No.6より （薬剤科長：佐藤 ゆかり）

編集後記

明けましておめでとうございます。うさぎ年ということで、何事においても、ステップアップできるよう取り組んでいきたいと思います。
本年も仙台東脳神経外科病院、ならびに地域医療連携室をよろしく
お願いいたします。（地域医療連携室：佐藤 誠之）

医事課主任木村家の
ベリーくん



【発行元】
仙台東脳神経外科病院

〒983-0821
宮城県仙台市宮城野区岩切1丁目12番1号

Tel：022-255-7117（代表） Fax：022-255-7760



ホームページは
こちらから

【関連施設】
仙台リハビリテーション病院

〒981-3341
宮城県富谷市成田1丁目3番1号

Tel：022-351-8118（代表） Fax：022-351-8126

編集：仙台東脳神経外科病院 地域医療連携室／発行：2023年1月

ご自由にお持ちください

新年のご挨拶

新年あけましておめでとうございます。
昨年中は大変お世話になりました。心より感謝申し上げますとともに、今年も皆様にとって良い年になれますようお祈り申し上げます。

仙台東脳神経外科病院は1988年に開院し今年で35回目のお正月を迎えました。脳卒中をはじめとする地域における脳疾患の急性期治療を担う病院として取り組んでおります。また2008年には仙台リハビリテーション病院を富谷市に設立し、急性期治療から回復期治療、そして生活期（維持期）まで切れ目なく法人内で治療を完結できるようになりました。

仙台東脳神経外科病院の退院患者さんの動向を調べてみますと、昨年度は回復期リハビリを必要とする患者さんの60%を仙台リハビリテーション病院以外の医療機関にお願いしておりました。またいろいろな事情で自宅に直接退院できない患者さんは、県内の療養型病院や介護施設で手厚い治療や介護を受けています。さらに自宅に直接退院できた患者さんのほとんどをかかりつけ医に紹介し、治療を継続していただいております。こうしてみますと当法人のみで完結している患者さんは意外と少なく、地域の多くの病院やクリニックそして施設に支えられていることを実感いたします。

未だ収束の見えないコロナ禍が続いてお

理事長

よねや もとひろ
米谷 元裕

日本脳神経外科学会専門医



りますが、当院においても昨年はクラスターを経験しました。毎日のようにコロナに感染した入院患者さんが増え、1つの病室から隣の病室に、さらに階を異にする病棟にまで伝播しました。それに加えて職員のマンパワーが減少し絶望的な状態になりました。しかし感染対策で連携している仙台オープン病院、さらに東北医科薬科大学病院や仙台市保健所から様々なご指導やご援助をいただき、そして仙台市内外の病院でコロナに罹患した患者さんの転院治療をお引き受けくださり、危機的な状況を乗り越えることができました。

常時あるいは非常時ともに仙台市内や宮城県内の医療連携に支えられていることを心から感謝するとともに、私たちの病院もそのネットワークの一員であることに誇りを持ちこれからも地域医療に全力で尽くしていきたいと思っております。

今年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

頭のCT検査って何がわかるの？

脳神経疾患の診断には、CT（コンピュータ断層撮影）とMRI（磁気共鳴画像）がよく用いられます。それぞれ長所・短所があります。当院では1日CT約20件、MRI約50件の検査が行われています。今回はCT検査について説明します。

画像① 通常のCT画像は、足のほうから頭部の断面を見たイメージです。

画像② 正常の脳CT検査では、骨は「白」、水は「黒」、脳組織は中間の「灰色」です。
真ん中の「黒」い部分は脳室（髄液の貯留スペース）です。

画像③ 脳出血。出血は「白」く見えます。高血圧による動脈硬化が原因。

画像④ くも膜下出血。脳のすき間に出血（白い部分）がみられます。脳動脈瘤の破裂が原因。

画像⑤ 脳腫瘍（良性腫瘍）、やや白い球形の塊を認めます。腫瘍成分で色調は異なります。

画像⑥ 頭部外傷（急性硬膜下血腫）、骨と脳の間に出血を認めます。

画像⑦ 頭蓋骨骨折。骨折の診断はCTが必須です。3Dイメージはよりわかりやすくなります。

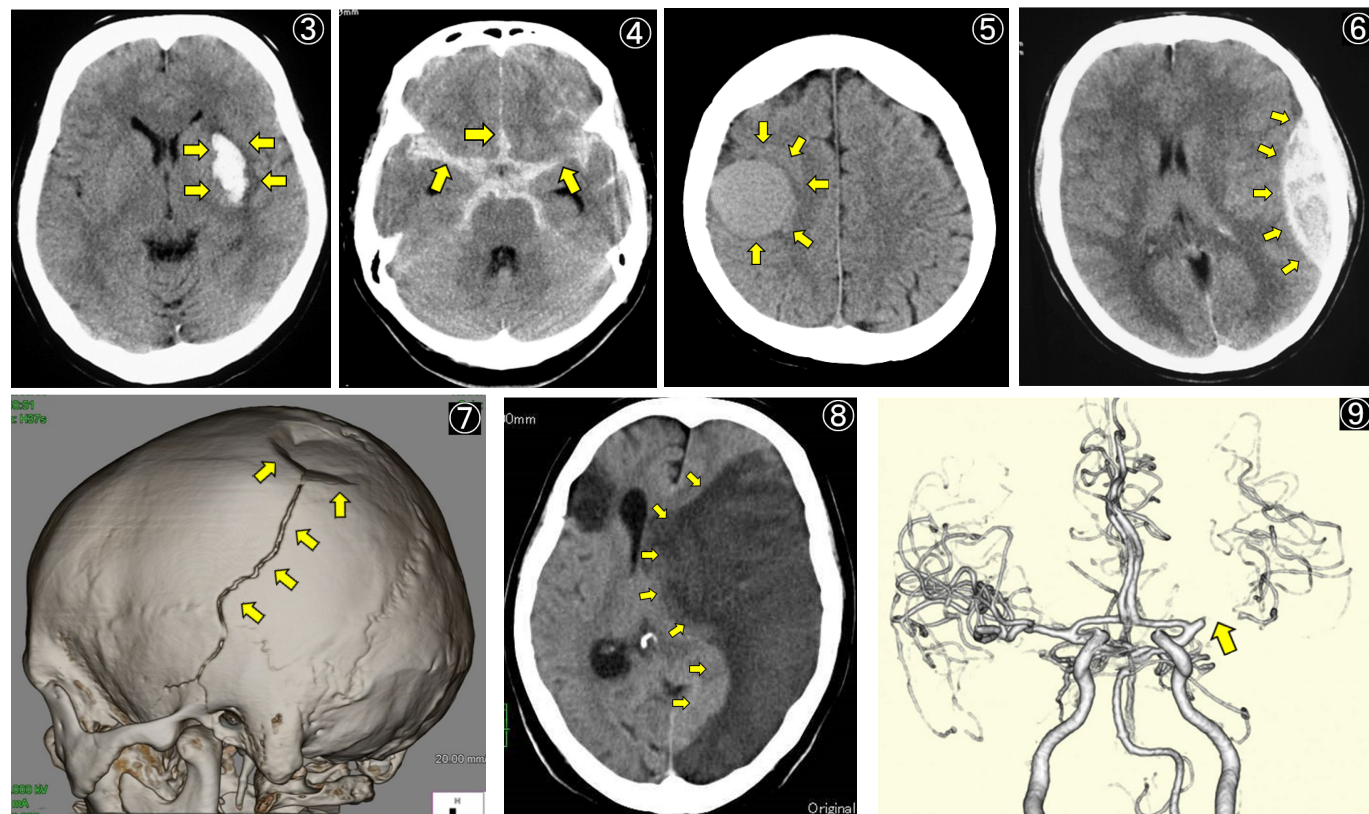
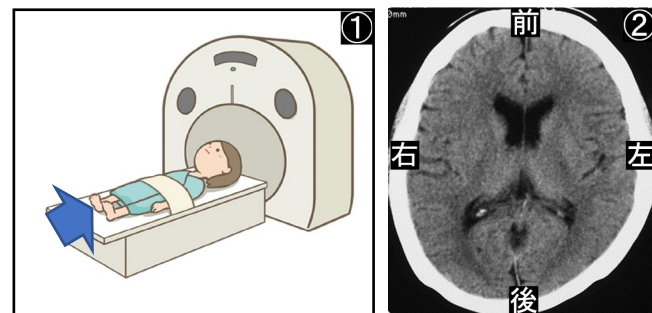
画像⑧ 左大脳の大きな脳梗塞。数日経過した脳梗塞は「黒」くなります。

画像⑨ 左中大脳動脈閉塞。造影剤を使うと、脳血管の評価も可能です（CTアンギオ）。

CTは、頭蓋内出血、頭部外傷（骨折）の診断はMRIより優れています。撮影時間も2～3分と短く、最初に行われることが多くなります。

しかし、新しい脳梗塞や小さな病変の診断、脳血管の評価はMRIが優れており、脳梗塞が疑われた場合にはMRIが中心となります。

（脳神経外科部長：渡部 憲昭）

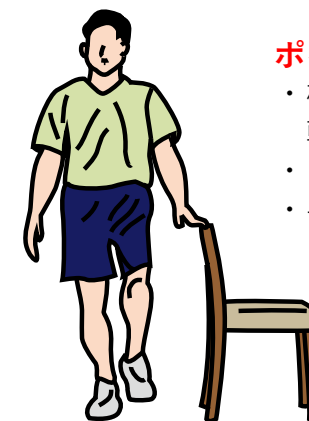


転ばぬ先の身体づくり

加齢によるバランス能力の低下は転倒の原因となります。バランス能力は、

- ① 姿勢を静止して保つ能力、② 押されたり床が揺れたりした時に反応する能力、
 - ③ 姿勢を保ちながら体の一部を動かす能力、④ 体重を前後左右上下に動かす能力、
 - ⑤ ステップを踏んだり歩行を行う能力の5つに分類され、その能力向上には筋力だけでなく、視覚や前庭感覚といった感覚機能、関節の機能、柔軟性など様々な要素が必要です。
- 今回はバランス能力向上を目指した運動をご紹介します。

【片足立ち】 30秒 左右2セット



ポイント

- ・椅子やテーブルに軽く触れる
- ・目線はまっすぐ前
- ・手を離せる人は離しても可能

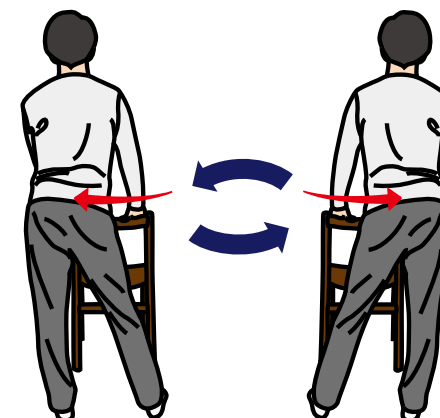
【足踏み運動】 20回 2セット



ポイント

- ・しっかり両手を振る
- ・目線はまっすぐ前
- ・太ももをしっかり、大きく上げる
- ・狭い場所や滑りやすい履物では行わない

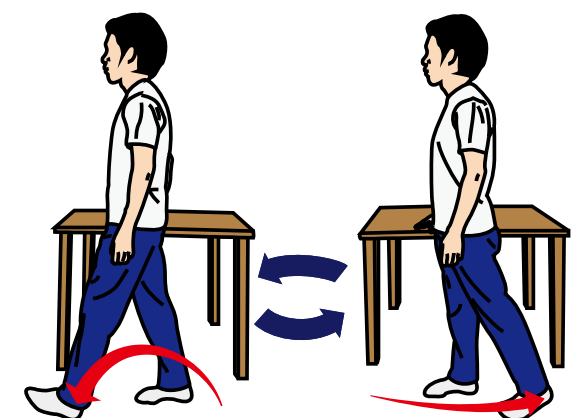
【左右の重心移動】 左右交互に10回ずつ



ポイント

- ・足は腰幅に開き、動かさない
- ・目線は前で前かがみにならない
- ・腰を左右に移動

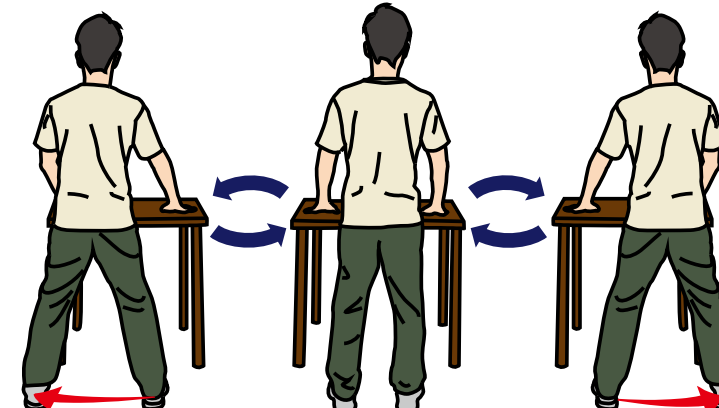
【足の踏み出し運動】 左右両方20回ずつ



ポイント

- ・太ももをしっかり上げて足を踏み出す
- ・着地は踵から、しっかり足は後ろに引く
- ・目線は前で前かがみにならない

【足の開閉運動】 左右交互に5回ずつ



ポイント

- ・横に1歩開く
- ・開いた足を1歩で元の位置に戻す
- ・目線は前で前かがみにならない

イラスト：自主トレばんく様
<https://jishu-tre.online/>

（リハビリ室 室長：阿部 千恵）