

交通アクセス

小田急小田原線「相武台前」駅より

- 徒歩 約15分
- 専用シャトルバス 約5分
- 神奈川中央交通バス  
〈台06〉磯部行き または 〈台14〉 原当麻駅行き  
「富士山公園前」バス停下車 徒歩1分
- 座間市コミュニティバス  
Eコース(西部方面循環コース)「座間総合病院」下車



専用シャトルバス

シャトルバス時刻表

時	相武台前駅発			時	座間総合病院発		
8	00	10	40	8	15	40	
9	10	30	45	9	05	30	55
10	15	20	45	10	00	30	45
11	10	30		11	15	35	
12	00	25	50	12	00	30	45
13	30			13	10	50	
14	05	35		14	20	50	
15	20	50		15	35		
16	30			16	10	45	
17	00	35		17	15	50	
18	10			18	40		

● 青字は土曜日運休となります。  
※ 日曜日・祝日はすべて運休となります。  
※ 交通事情により運行時刻が遅れる場合がございます。  
※ 災害等があった際運休する場合もございます。

アクセスマップ



〈32+〉 健康意識育成マガジン

# さにたす

Vol.01

M 座間総合病院



## 特集 | 脳の病気を防ごう

リハビリ体操 ベッド上(就寝前)でもできる簡単な体操



みんなを、笑顔に。



仁愛の精神のもとに、地域の暮らし・医療をつなぎます。  
職員の笑顔を通して、心に残る“安心”を届けます。

M 社会医療法人 ジャパンメディカルアライアンス

## 座間総合病院

〒252-0011 神奈川県座間市相武台1-50-1  
TEL 046-251-1311(代表) FAX 046-251-1321

<https://zama.jinai.jp/>

〈窓口受付時間〉 月～金曜日 8:00～16:30  
土曜日 8:00～11:30  
〈診療時間〉 月～金曜日 9:00～12:00 / 14:00～17:00  
土曜日 9:00～12:00  
〈休診日〉 土曜日午後、日曜日、祝日、年末年始

外来診療のご予約はこちら

コールセンター TEL 046-251-8000

〈電話受付時間〉 月～金曜日 8:30～17:00 / 土曜日 8:30～12:00

診療科

総合診療科	一般内科	糖尿病内科	循環器内科
神経内科	漢方内科	小児科	外科
整形外科	リハビリテーション科	脳神経外科	形成外科
皮膚科	泌尿器科	眼科	耳鼻咽喉科
婦人科	麻酔科	放射線科	リウマチ科
人工関節・リウマチセンター			

2021年2月発行

「さにたす」とは… 生活習慣病の発症リスクの高まる30歳すぎの健康意識の向上をめざし、ラテン語で健康を意味するサーニタス(sanitas)とを掛け合わせた造語です。

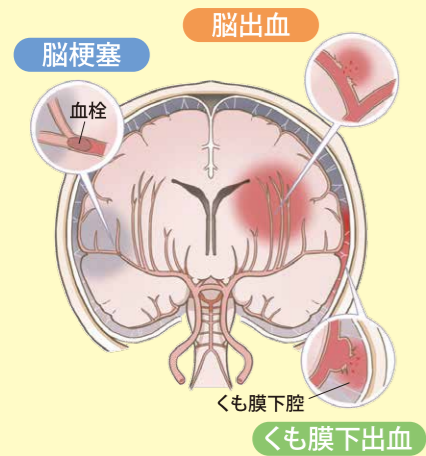
# 脳卒中とは？

脳卒中とは脳の血管が原因で起こる病気のことです。具体的には、脳梗塞、脳出血、くも膜下出血です(図-1)。脳梗塞と脳出血で脳卒中の90%以上を占めます(グラフ1)。

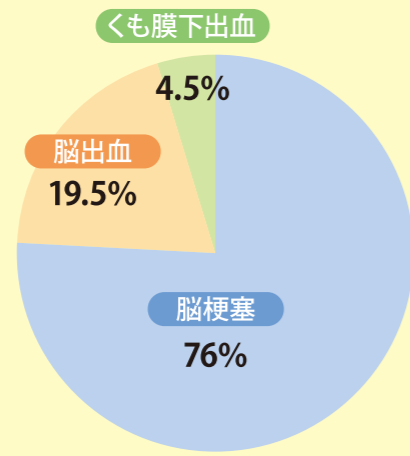
脳梗塞も脳出血も、脳の神経細胞が傷つき、麻痺やしびれ・失語症といった神経症状が後遺症として残ります。後遺症が原因で、例えば歩行など、今までできていた事ができなくなり、介護が必要になることが多いのです。

また、脳梗塞も脳出血も10年以内に約半数の人が再発すると言われています。再発で新たな後遺症が加わり、介護度が高くなります。

このような特徴から、脳卒中は予防が大切です。



【図-1】 脳卒中の種類



【グラフ1】 脳卒中の病型別割合  
脳卒中データベース2019より

現在日本は高齢化が進んでおり、平均寿命は女性87歳、男性81歳と過去最高です。一方、健康寿命(介護を必要とせず健康に生活できる期間)は、女性75歳、男性72歳と、介護が必要となる期間が男女とも10年近くあります。今回は介護が必要となる原因として多い脳卒中についてお話しします。

# 脳の病気を防ごう

〈特集〉

# 脳卒中の予防 — 最も重要なのは血压 —

脳梗塞も脳出血も、最大の危険因子は高血圧です。

診察室血圧が140/90以上、あるいは家庭血圧が135/85以上の状態が継続していることを高血圧といいます(血圧の単位はmmHg)。日本人に多く、およそ3人に1人が高血圧と言われています。また、高齢になるほど高血圧が増え、75歳以上では男性の75%、女性の70%が高血圧に当てはまります。しかし、高血圧はそれだけでは症状が出にくく、治療を受けていない人が多いのが現状です。

高血圧の人は、脳卒中や心臓病、腎臓病の危険が高くなります。特に脳卒中は収縮期血圧が10mmHg上がると、男性で約20%、女性で約15%危険が高くなります。

2019年、高血圧の治療ガイドラインが改定され、治療目標が厳しくなりました(表-1)。今は自宅で使える血圧計が各種販売されており、自分で血圧を簡単に測定できるようになりました。普段から自分の血圧を把握し、高血圧が続く場合は適切な治療を受け、脳卒中を予防しましょう。

■ 2014年版		■ 2019年版	
	診察室血圧	診察室血圧	家庭血圧
若年、中年、前期高齢者	<140/90	<130/80	<125/75
脳血管障害患者・冠動脈疾患患者	<130/80		
CKD患者(尿蛋白陽性)	<130/80		
糖尿病患者	<150/90 (忍容性があれば<140/90)	<140/90	<135/85
後期高齢者			

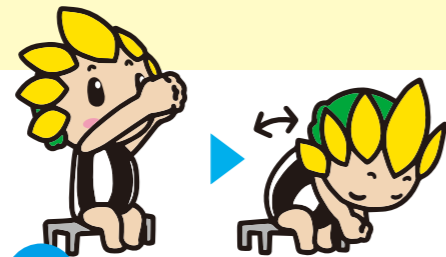
※75歳以上でも、130/80未満を目標とすべき疾患がある場合、忍容性があれば130/80未満を目指す。

【表-1】 高血圧治療ガイドライン 降圧目標の改訂 (血圧の単位はmmHg)

# リハビリ体操

ベッド上(就寝前)でもできる簡単な体操です。

肩甲骨～骨盤の活動を促進し、体幹の座位・立位で抗重力伸展活動を促進します。

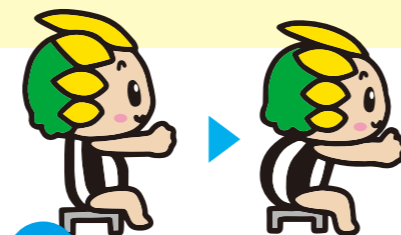


## 1 肩甲骨の内外転運動

両腕を組み胸の前へ。姿勢を正し腕と肩甲骨を前へ突き出す。その後、体を曲げてさらに肩甲骨を広げる。

ポイント: 肘は伸ばして行う。

効果 肩甲骨周囲筋の柔軟と、筋力トレーニングによる肩甲骨周囲の安定化。

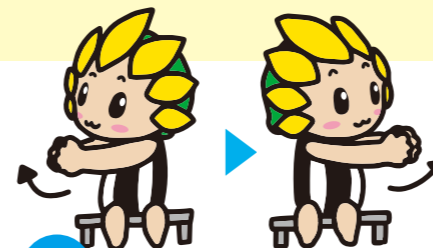


## 2 骨盤の運動

両腕を組み前へ。姿勢を正す⇒背中を丸める⇒姿勢を正すの繰り返し。

ポイント: 肘はなるべく伸ばす。

効果 骨盤と腰椎の可動域の拡大。腹筋群と背筋群のトレーニングによる姿勢保持筋の向上。



## 3 体幹の回旋運動

肩甲骨を伸ばしていることを確認。肘を伸ばして腕ごと身体を回す。

ポイント: 肘をしっかりと伸ばして左右均等に体幹をひねります。

効果 肩甲骨の可動域拡大と、腹斜筋のトレーニングによる姿勢保持筋の向上。



## 4 骨盤前傾・後傾運動

骨盤の骨(腸骨稜)に手を当てて前傾・後傾を行う。

ポイント: 体幹の前傾・後傾のための股関節運動ではない。(お辞儀をするような角度はNG)

効果 骨盤の可動域拡大と腹筋群のトレーニングによる姿勢保持筋の向上。



## 5 骨盤の側方傾斜運動

骨盤に手を当てて体幹の側屈運動を行いながら、臀部の荷重を左右へ動かす。

ポイント: 片側の臀部へしっかりと荷重をかける。

効果 腹斜筋と背筋を使用しながら、座位の中での姿勢保持筋のトレーニング。