

(第28号) 春号

獨協医科大学病院だより

— Dokkyo Medical University Hospital News —



日本医療機能評価機構 日本医療機能評価機構認定病院

平成22年(2010年)

6月



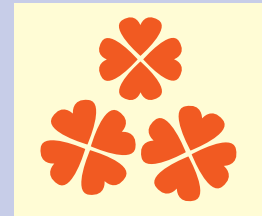
第28号



身近な病気 Q&A



虚血性心疾患について



心臓・血管内科 教授 井上 晃男

心臓は全身に血液を送るポンプの働きを持つ臓器です。車でいうとエンジンのようなものですから、もっとも大事な臓器です。その心臓には様々な病気がありますが、狭心症・心筋梗塞のような虚血性心疾患（虚血性心臓病）と呼ばれる病気は年々患者さんが増えており、私たち心臓・血管病学を専門とする医師にとって最大の標的病です。



虚血性心疾患とは？

虚血性心疾患とは、心臓の筋肉(心筋)を養っている血管である冠動脈の動脈硬化によっておこる病気です。動脈硬化とは動脈の壁が硬くなる現象ですが、ただ単に硬くなるだけではなく壁が厚くなり、内腔が狭くなったり詰まってしまうために、血液の流れに支障をきたします。このような事態が冠動脈に起こるのが虚血性心疾患です。冠動脈の内腔が狭くなると血液の流れが不十分となるため、労作により一時的に心筋が酸素不足になってしまうのが狭心症(労作性狭心症)です。一方、内腔がいきなり完全に詰まってしまうと心筋が壊死(腐ってしまうこと)してしまいます。これが心筋梗塞です。また冠動脈が痙攣して内腔が一時的に塞がれてしまう冠攣縮性狭心症というものもあります。



虚血性心疾患の症状は？

狭心症も心筋梗塞も典型的な症状は、発作的に胸が絞めつけられるような、あるいは圧迫されるような痛みです。心臓は左胸にあります。痛みは胸全体から真ん中にかけて生じます。狭心症の場合は労作時に出現し、安静5-10分程度で症状は消失します。心筋梗塞は安静・労作時を問わず出現し、狭心症よりも激しい症状で長時間続きます。冠攣縮性狭心症の場合は安静時に同様な胸痛が生じますが、早朝から午前中にかけて出現することが多いのが特徴です。いずれの場合も必ずしも典型的な症状ばかりではなく、なかには全く無症状のうちに心筋梗塞が発症していることもあります。



虚血性心疾患の診断は？

狭心症の場合、発作のないときの心電図では診断がつかないため、運動負荷などの負荷心電図で発作を誘発し、その時の波形の変化で診断します。負荷心筋シンチグラフィーという検査で酸素不足になった心筋を観察する検査を行うこともあります。しかし最終的には冠動脈造影という実際に冠動脈の狭くなった部分を映し出す検査を行えば診断が確定します。最近では同じ目的で冠動脈CTが行われることも多くなってきました。

心筋梗塞の場合は発症直後から心電図でほぼ診断がつきます。心エコーで梗塞部位の心臓の動きの悪さを観察し、梗塞心筋から出るCKやトロポニンなどの酵素を血液検査で測定し、確定診断に至ったらただちに冠動脈造影を行い冠動脈の詰まった部位を特定して治療を行います。

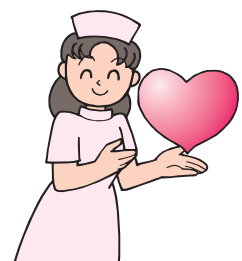
冠攣縮性狭心症の場合は、ホルター心電図という携帯型の24時間心電図記録法で診断されることもあります。最終的には冠動脈造影中に薬物で痙攣の誘発試験を行います。



虚血性心疾患の治療は？

狭心症の場合は発作時に即効性のある硝酸薬(ニトログリセリン)の舌下が著効します。発作の予防には長時間作用型の硝酸薬(ニトロールR、フランドルなど)の内服や塗布薬、心筋の酸素の必要量を減らすためのベータ遮断薬が有効です。しかし、カテーテルの先にバルーンのついた器具で血管の狭くなった場所を広げて、さらにはステントというメッシュ状になった金属の筒で中から裏打ちするいわゆるカテーテル治療や、冠動脈バイパス手術による血行再建が可能な限り積極的に行われます。心筋梗塞の場合には診断がついた時点で緊急でカテーテル治療を行い、詰まった血管を一刻も早く再開通させます。こうした治療の進歩のおかげで、四半世紀前に比べ急性期の死亡率が激減しました。また冠攣縮性狭心症の場合にはカルシウム拮抗薬やシグマートなどによる薬物治療が有効です。狭心症、心筋梗塞を問わず虚血性心疾患は再発率が高いため、その予防がきわめて重要です。少量のアスピリンが有効なため原則として全例に服用してもらいます。また危険因子といわれる高血圧・糖尿病・高脂血症に対しては食事療法・運動療法に加え積極的に薬物治療を行い、徹底的に治療します。もちろん喫煙は絶対にやめてもらいます。

虚血性心疾患は突然発症し、早期に治療を開始しないと命にかかわる場合もあります。胸が痛い、苦しいといった症状を感じたら是非心臓・血管疾患の専門医を受診することをお勧めします。



栃木SCの選手が とちぎ子ども医療センターを訪問



庶務課



J2に属する栃木県内のサッカーチーム栃木SCの10名の選手の皆さんが、3月12日（金）午後に当院を訪れ、センター棟3階小児科病棟（とちぎ子ども医療センター）に入院中の子ども達を訪問しました。

栃木SCと獨協医科大学は、両者がスポーツ及び医学を通して豊かな地域社会づくりに貢献すること、並びに双方がともに発展することを目的に、本年1月にパートナーシップ協定を締結したばかりで、今後は、お互いに協議の上具体的な交流活動を進めていくこととなっていたもので、今回、早速この計画が実現しました。

当日は、新聞、テレビ等でお馴染みの栃木SCの選手の皆さんが同センター内のひばり分教室及び各病室を訪れ、子ども達に「早く元気になってね！」と暖かく激励していただきました。また、プレイルーム及びベランダではサッカーボールを使ったリフティング等が披露され、子ども達は大喜びで楽しいひとときを過ごすことができました。

最後に、栃木SC並びに選手の皆さんのご厚意に感謝申し上げます。

【病気療養中のやさしい食事について】4回シリーズ 第2回

減塩のひと工夫

獨協医科大学病院 栄養部



生活習慣病の予防を目的として、成人1日当たりの食塩相当量は、

男性9g未満/日、女性7.5g未満/日を目標量と

定められています。また、日本高血圧学会のガイドラインでは

男女ともに6g未満/日とされています。

食塩相当量には①調味料の食塩相当量、②加工食品の食塩相当量があります。

①

調味料の食塩相当量

主な調味料の小さじ1杯(5ml)あたりの食塩相当量は？

ウスターソース 0.5g	味噌 0.7g	しょうゆ 0.9g	塩 5.9g
ドレッシングタイプ 和風調味料 0.3g	マヨネーズ (全卵型) 0.1g	有塩バター 0.1g	トマトケチャップ 0.2g

しょうゆやみそだけでなく、ソースやたれなどにも注意して。
意外なものにも食塩は含まれています。

②

加工食品の食塩相当量

即席カップめん	6.9g	塩さけ(1切60g)	1.1g
梅干し(1個10g)	2.2g	プロセスチーズ(40g)	1.1g
いかの塩辛(30g)	2.1g	たくあん(25g)	1.1g
スナック菓子(1袋100g)	1.8g	ロースハム(2枚40g)	1.0g
あじの干物(80g)	1.4g	ちりめんじゃこ(半乾燥15g)	1.0g

塩蔵品や干物、くん製、インスタント食品などの加工食品には、
かなり多くの食塩が含まれているものが多いので注意。

おいしく・続ける高血圧予防Bookより抜粋

②の加工品にどれくらい食塩相当量が含まれているかを知ることが必要です。

●食塩のとり過ぎを防止するための食べ方のポイント

- ◇麺類のスープは飲まない
- ◇漬物は食べる分だけ小皿に盛る
- ◇汁ものは1日1杯、具たくさんにする
- ◇醤油をかけずにつけて食べる

- ⇒ラーメン1杯食塩約7g
- ⇒たくあん2切れ食塩約1.5g
- ⇒味噌汁1杯で食塩2g



●調理での減塩のポイント

- ◆酸味を利用する ⇒食酢やレモン汁は食塩ゼロ!
- ◆香味野菜(ニンニク、生姜、ネギ)を利用する
- ◆香辛料(カレー粉、からし、わさび、コショウ)を利用する
- ◆うま味(だし汁)を基本にする ⇒干し椎茸、かつお節、昆布など
- ◆減塩醤油を利用する ⇒濃口醤油の塩分の1/2量

食べ方や調理のひと工夫で減塩することが気軽に出来ますので、是非チャレンジしてみてください。
日ごろの【減塩】の心がけが重要であり、継続することが大切です。

外来リフォーム完了のお知らせ

平成19年2月よりスタートした外来リフォーム工事が、平成22年3月に完了いたしました。

工事中、外来の度重なる移転等で迷惑をおかけしましたが、皆様のご協力により無事完了いたしましたことを心より御礼申し上げます。

リフォーム後の外来は、診療上かかわりのある科同士を近接し、各科が連携しやすいよう配置転換するとともに外来を分かりやすくするためゾーンごとに色分けいたしました。診療スペースは、面積拡張及び診察室数を多くすることにより、ゆとりのあるプライバシーに配慮した作りとなっており、検査部門も面積拡張並びに配置転換により、スムーズな検査が受けられるようになっております。

下記に最新のフロアマップを掲載しました。

正面玄関のラックにもフロアマップの案内をご用意しておりますので、ご利用下さい。

1F



2F



部門紹介

シリーズで当院の各部門をご紹介します

事務部 庶務課

庶務課の業務内容

庶務課は病院1階に位置し、庶務係・職員係の二つの係から構成されています。また、電話交換業務・院内保育所の運営も庶務課にて行っています。



庶務係

庶務係は、病院事務の総括及び連絡調整に関する業務を主として、患者様の不在者投票事務や、転院搬送における救急車の運航管理、その他どの部門にも属さない業務を担当しています。

また、守衛業務の管理及び患者さまの拾得物の管理等も行っております。

職員係

職員係は、病院職員の人事担当窓口として、採用窓口及び給与管理及び福利厚生を担当しています。

庶務課はいわゆる縁の下の力持ち的な存在です。今後とも、患者さまのお役にたてるよう、努力して参ります。遺失物等でお困りの際はお気軽にご相談ください。

リハビリテーション科平野技師春の褒章を受章

庶務課



藍綬褒章を受賞した
平野五十男技師

去る4月27日、内閣府より春の褒章受章者が発表されました。栃木県関係者では黄綬褒章に4名、藍綬褒章に12名の計16名が選ばれ、当院のリハビリテーション科に勤務する平野五十男技師が「藍綬褒章」を授章しました。

平野技師は1974年より当院リハビリテーション科に勤務し、以来患者様の低下した運動機能を回復させるリハビリテーションの業務に従事しています。

幼い頃、母がリウマチで体を苦しそうに動かす姿を見て育ち、「少しでも楽にしたい」と思い、この仕事を志しました。

休日には全国病院理学療法協会の副会長として県外へ出張するなど、多忙な毎日を過ごしていますが、「いつまでも患者様に信頼されるように、現場第一で頑張りたい」と意気込んでいます。



専門・認定看護師がお伝えする 健康生活情報



突然の鼻出血にびっくりすることはありませんか？

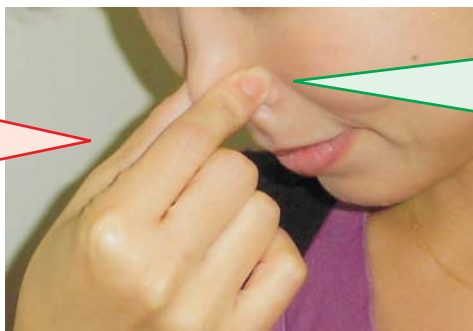
鼻出血の多くは、キーゼルバツハ部位といわれる、鼻入口部から1～2cmのところからの出血です。ここは、皮膚と粘膜の境目で、粘膜が薄く、刺激も多いため、出血しやすいといわれています。

主な鼻出血の要因には、外傷や鼻炎、血液疾患、高血圧や抗凝固薬の内服などがあります。出血の量に驚くこともあると思いますが、**落ち着いて、まず以下のように対応**をしましょう。



止血方法

座って、前かがみの姿勢になり、血液がのどにまわらないようにします。



- ・鼻翼（小鼻）を親指と人差し指ではさみます。
- ・5～10分強くつまみます。
- ・呼吸はゆっくり口からしましょう。

- ・5分以上、圧迫している手を動かさないようにします。
- ・鼻の中にティッシュなどを、つめないようにしましょう。
異物になったり、粘膜に擦り傷を作ったり、せっかく止まった部分を刺激して（かさぶたが剥がれると出血しますよね）再出血してしまうこともあります。
- ・口の中に流れ込んだ血液は飲み込まないで吐き出します。
- ・気分が悪くなった時は横になりましょう。そのとき、頭を心臓の高さより高くし、横向き寝るといいですよ。

以上の止血処置をしても出血が止まらない時や、基礎疾患（高血圧、糖尿病、肝臓疾患、白血病など）があり出血がとまらない時は病院を受診しましょう。

救急看護認定看護師 横地 瑞、集中ケア認定看護師 佐藤 晃子

編集後記

冬と春が強烈にせめぎあった末にやっと咲いた桜、そして新緑、あつと言う間に紫陽花と蝸牛かたつむりが似合う季節となりました。

ところで、庭や植木鉢に潜む殻のない蛞蝓なめくじは、背に2,3本の筋があり、小食でスローな在来種のフタスジと背に甲羅の跡があり大食で活発な外来種のチャコウラがいてと新聞で読みました。

我家の庭の蛞蝓は大切な花や葉を喰い荒らす大食漢なので、きっとチャコウラだと思います。

私の大の苦手な蛞蝓ですが、見た目だけでなく良く観察すれば少しは近づけるかも…。

獨協医科大学病院だより第28号

〒321-0293

栃木県下都賀郡壬生町大字北小林880番地

TEL 0282-86-1111 (代表) FAX 0282-86-4775

当広報誌は当院ホームページよりご覧いただけます。

獨協医大病院 検索

<http://www.dokkyomed.ac.jp/hosp-m/>

発行年月日／平成22年6月1日

編集・発行／獨協医科大学病院広報誌委員会

印刷／(株)松井ビ・テ・オ・印刷