

Sai Wai

1月号

vol.09

January 10, 2012



川崎幸病院
044-544-4611(代)



川崎幸病院中原分院
044-433-4343(代)
044-433-4393(受診予約)



川崎幸クリニック
044-544-1020(代)
044-511-2112(受診予約)



さいわい鹿島田クリニック
044-556-2720(代)
044-556-2722(受診予約)

ご自由にお持ちください。

健康ワンポイント アドバイス **1・2**

『寒い季節に増加! 心疾患にご注意を』

糖尿病認定看護師コラム **3**

『そうだ笑顔でいよう!』 第9回

部署紹介「救急医療を支えるプロ集団!」 **4**

第9回: シネアンギオ室CE

皆様へのお知らせ **5**

東日本大震災医療支援活動に参加して

栄養科便り **5**

『医食同源レシピ』 第9回

『川崎幸クリニック リポート』 **6**

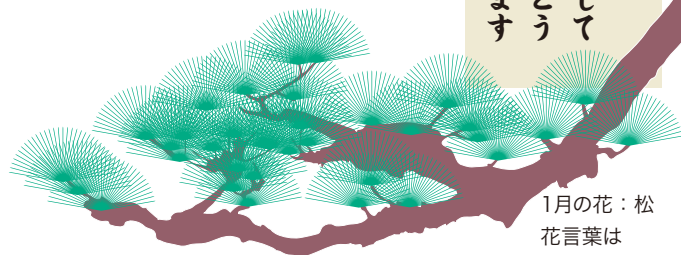
川崎幸病院 新築移転いたします!

『新病院のシネアンギオ室』

～石心会グループの理念～

- ・ 医学的根拠に基づく高度な医療
- ・ 患者さん主体の医療
- ・ 地域に密着した医療

新年
明けまして
おめでとう
ございます



1月の花: 松
花言葉は
「永遠の若さ」「慈悲」です



21世紀型医療・福祉ネットワーク

石心会グループ

『寒い季節に増加！心疾患にご注意を！』

昨年は未曾有の災害により、東北をはじめとして日本中が深い悲しみに包まれた一年でした。いまだに仮設住宅に暮らし、厳しい冬を迎えている方が多数おられるようです。くれぐれも体調に気をつけていただき、今年は少しでも平穏な生活が送れますよう、心よりお祈り申し上げます。

今回は、本格的に寒くなるこの季節に増加する「心臓血管疾患」についてお話したいと思います。

■冬場に増える心臓血管疾患

心疾患の代表ともいえる心筋梗塞は、冬季に発症率が上がるというデータが多くみられます。

愛知・岐阜・三重の3県で行われた調査では、急性心筋梗塞は夏季に21%、冬季には31%の発症率で、降雪日、気温5℃以下、気温の日内変動が10℃以上の時に多く発症していました。

心不全も、入院数、死亡数ともに夏季より冬季に多い結果がみられております。

■冬場は血圧が上昇する！？

冬季に血圧が上がる現象はいくつかの研究で示されており、おおよそ7～8月に血圧は最小となり、1～2月に最大となるようです。季節性の血圧変動に関しては、寒冷刺激による交感神経の刺激や血液粘調度の上昇、各種ホルモンの影響、塩分摂取の増加など多くの要因によると考えられています。さらにこうした変化は心臓の負荷を増やし、血管を詰まりやすくするため、心臓血管疾患の発症に影響します。



■冬に増える心血管疾患を予防するために



POINT 1 まずは保温しましょう！

冬に心血管疾患が増える要因は様々ですが、結局は寒冷刺激が引き金になっています。まず保温に重点をおきましょう。寒い日の朝はエアコンなどのタイマー機能を使って、起きる前に部屋を暖めておきましょう。



POINT 2 冬の散歩は日中に！

目覚めてすぐに外に出ると、心血管系に大きな負荷がかかり危険です。冬の散歩は早朝を避け、気温が上がる日中に行いましょう。早朝に行なう場合には、起きてから少なくとも30分ほど部屋で体を慣らした後、しっかりとした防寒だけでなく、マスクをつけて冷気を直接吸い込まないようにするなどの工夫をするとういでしょう。



POINT 3 血圧のコントロールをしっかりと！

高血圧を指摘されている方は家庭での自己血圧測定を行ない、血圧が上昇傾向となるようなら、医師と相談して内服薬の強化を考慮する必要があります。冬場



■心血管疾患の治療

当院では、冬季に発症率が上がる心筋梗塞や狭心症などの心血管疾患に対し、治療効果の高いシネアンギオ装置を使用したカテーテル治療を行って



川崎幸病院
循環器科副部長

村井 治 医師

は発汗の低下などで塩分を体に溜め込む傾向がありますので、塩分の採り過ぎにより注意しましょう。

POINT 4

お酒の飲みすぎに注意！

飲酒の機会が増える時期です。過度の飲酒で布団に入らず寝てしまったり、飲酒後に入浴し湯船で寝てしまうなどは非常に危険です。お酒はほどほどにしましょう。



POINT 5

ヒートショックにご注意を！

入浴中の急死者数は年間1万人を超えており、ほぼ半数が12～2月の冬場3ヶ月間に起きています。浴槽内溺死の80%以上が65歳以上であり、それらの最大の原因がヒートショックと考えられています。

※ヒートショックとは？

暖房の効いた部屋を出て、寒いトイレに入ったり、脱衣所で衣服を脱ぐと、急激に体温が低下するため、自律神経などの働きにより血管が収縮し、血圧と脈拍が急激に上昇します。続いて熱い湯船につかると、急激な体温上昇により血管が拡張し血圧が下がり、脳の血流が減少して意識障害がおき、浴槽内で溺れたり、浴室で転倒したりすることで、急死にいたりします。これがヒートショックです。

おります。心臓の血管を動画で撮影しながら治療を行う方法です。

詳しくは4ページをご覧ください。

■ヒートショックを予防するには

ヒートショックの原因は激しい温度差です。

家の中の温度差をできるだけ少なくして（温度差3℃以下が好ましいとされています）、家全体を快適な温度に保つことが大切です。

- ・トイレや洗面所、脱衣所には暖房設備を置いて、部屋毎の温度差を少なく保つと効果的です。
- ・入浴の際には浴槽のふたをあらかじめ開けておいたり、暖かいシャワーを出すことで浴室全体を暖めて温度差を減らしましょう。浴室暖房があれば是非活用しましょう。
- ・高齢者の方はだれかが入浴して浴室が暖まった後に入浴するなどの工夫もよいでしょう。
- ・浴槽の温度は41度以下のぬるめに設定し、いきなり湯船につからず、手や足から順番にかけ湯するのも大切です。
- ・高血圧や糖尿病などの基礎疾患がある方、高齢者、肥満、飲酒者はこの血圧変化が激しいため、特に注意が必要です。

まだまだ寒い時期が続きます。以上のことに十分気をつけて、寒い冬を元気にのりきりましょう。



病気と体の仕組みをより深く
理解していただくために。

糖尿病認定看護師コラム

『そうだ笑顔でいよう!』

第9回

みなさん笑っていますか?

～笑う門には福来る～



川崎幸病院 看護部
糖尿病看護認定看護師
原田 浩見

新しい年を迎えてから早10日が経ちました。12月はとても心が急いでいたのに今は穏やかな気分です。穏やかな気分にならせて、新春号は明るいテーマ「みなさん笑っていますか?」

糖尿病認定看護師コラム「そうだ笑顔でいよう!」も9回目を迎えた新春号はそもそものテーマである「笑い」をピックアップしました。

●笑うと健康になる!?

「笑い」の研究は年々進歩して、笑うことが健康に良いと実証されつつあります。

「笑い」は副交感神経の反射によるもので、交感神経を緩めて緊張をやわらげます。

また、笑うことで呼吸がいつもよりも深くなり酸素が多く取り入れられ、血液循環・新陳代謝がよくなり免疫力アップ!につながるそうです。血糖値を下げる実験なども良い結果が得られています。しかし、お笑い番組や落語などを見続ければ笑っていられるかもしれませんが現実的には無理な話です。家庭や職場をおもしろくすればいいのですが、これもやや難しい…(不可能ではありませんが) なんとかして笑いが欲しい…と悩んでいる方に朗報です。なんと作り笑顔でも続ければ免疫力アップ効果はあるそうです。

●つくり笑顔でも脳は錯覚する!?

本当の笑顔は、「おもしろい!」という情報が脳から運動神経へ、そして筋肉へ伝わり顔全体の筋肉が大きく動き笑顔になります。ところが、先に笑顔を作り目や頬

の筋肉を動かすことで、脳は「笑っている」と錯覚をおこし自然な笑いと同じ作用をもたらす作戦もあるということです。

●笑顔をつくる体操の効果

先日、とある糖尿病のセミナーで「笑み筋体操」なるものを体験してきました。顔面の表情筋を動きやすくするストレッチなのですが、大まじめに取り組んでいたら会場が笑いに包まれていました。もちろん私も笑っていました。脳は表情筋の体操を「笑っている」と錯覚したのでしょう。(紙面では体操をお伝えできなくて残念です。)

●笑いが幸せを呼ぶのです

「笑い」だけで糖尿病が良くなるとは思いません。治療は必要です。でも、どうせなら笑顔になって免疫力を味方につけたいですね。

おわりに私の好きなアランの『幸福論』の一節を紹介します。

『幸せだから笑うのではない、笑うから幸せなのだ。』そうだ今年も笑顔でいよう!

糖尿病・冬の注意点

～低温火傷に気をつけましょう～

寒くなり暖房が恋しい季節です。そこで注意が必要なのは「低温火傷」です。低温火傷は、使い捨てカイロや電気アンカなどの比較的安全な器具で発生し、一般に44℃で4～6時間以上、直接接触していると起こります。

低温火傷になると皮膚表面はきれいでも、奥の真皮が障害され重篤化し、時に手術や下肢切断を要することもあります。そのため、糖尿病神経障害で皮膚感覚の鈍い方は注意が必要です。特に使い捨てカイロを靴などに入れて使用することはやめましょう。



川崎幸クリニック
内科・糖尿病科
牧野 文則 医師

認定看護師とは: 日本看護協会の試験に合格し、特定の看護分野において、熟練した看護技術と知識を有することを認められた看護師のことです!

当院には、感染対策、糖尿病、透析看護の認定看護師が働いていますよ!

川崎幸病院 看護部長:佐藤 久美子



救急医療を支えるプロ集団【第9回】

川崎幸病院 シネアンギオ室CE:

わたしたち臨床工学技士は、シネアンギオ装置の管理や操作を行っています。また検査・治療に立会い、患者さんが安全かつ安心して検査・治療を受けられるような環境づくりに務めています。

●苦痛の少ない検査です

手首や足の付け根から1mmほどの太さの管（カテーテル）を血管



の中に入れて、病変部まで持っていき、検査や治療を行います。カテーテルを入れる部分のみに麻酔をするので、検査中も会話をすることができます。また痛みもほとんど感じません。簡単な検査であれば30分ほどで終わります。

●地域の救急医療を支えます

もちろん心筋梗塞、脳梗塞など緊急の治療を要する症例も少なくありません。わたしたちCEも24時間365日で当直



または待機体制を整え、このワイヤーを血管内に挿入します。治療の必要が生じてから5分以内には治療が開始できる体制を確保しています。

●地域の皆様へ

「血管に管を入れる」と聞くと怖いかもしれませんが、実は安全で苦痛の少ない検査方法です。わたしたちも皆さんがリラックスできる環境づくりを心がけています。病気の早期発見、早期治療に役立てればと思います。



シネアンギオとは？

シネアンギオのシネとはシネマ（映画）から来ています

カテーテルと呼ばれる細い管を血管内に挿入し、造影剤という薬液をカテーテル先端から注入して、心



脳のアンギオ装置

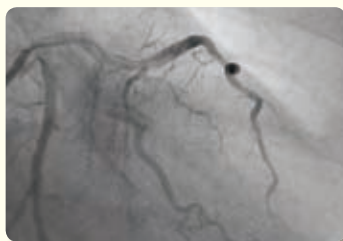
臓や脳などの病変部の血管を動画で撮影しながら、精密な検査や治療を行う方法のことです。当院のシネアンギオ室では、心臓、脳血管、下肢静脈などの血管の検査や治療、ペースメーカーなどの植え込みや大動脈瘤などの治療をしています。

●心疾患、脳血管疾患の有効な治療法

日本人の死亡原因は1位がガン、2位が心疾患、3位が脳血管疾患です。シネアンギオは死亡原因上位の「心疾患」、「脳血管疾患」において有効な治療法です。

●心疾患の治療方法

心疾患には、心臓のまわりを走行する冠動脈が狭くなる「狭心症」や、詰まってしまう「心筋梗塞」があります。シネアンギオでは、バルーンカテーテルという先端に風船がついた管を運び、風船で狭くなった血管を広げ、再度狭窄しないように「ステント」という金属の筒を留置する治療を行います。



心臓の血管の造影画像

当院では、平成22年度においては心臓血管カテーテル1200件以上、脳血管カテーテル300

件以上、ペースメーカーなどの植え込み50件など数多くの検査・治療を行いました。これからも地域の救急医療を支えていきたいと思っています。

東日本大震災医療支援活動に参加して

～学んだことはチームワークの大切さ～

当院看護師で、AMDAで東日本大震災やタイの洪水などにおける医療支援活動に参加した山路未来看護師を紹介します。

※AMDA(アムダ)とは？

災害発生時などに、医療・保健衛生分野を中心に人道支援活動を展開している、本部を岡山市におくNGO団体



川崎幸病院 看護師
山路 未来

■東日本大震災における支援活動

4月2日から14日まで、仙台市南三陸町にて現地の医師と協力し、医療支援を行いました。現地はライフラインも医療設備もなく、物資も非常に不足している状況でした。



III 私たちの活動 III

◆仮設の診察室と入院ベッドを小学校の教室に自分たちで作り、診療を行いました。

- ◆長期にわたる集団での避難生活のためノロウイルスが流行していました。その診療とともに、手洗いの励行など衛生面の改善や感染防止の勉強会を開き、感染拡大を防ぐ活動も行いました。
- ◆避難所への避難もできず、津波のために孤立した状態で生活している方のもとに医薬品などを補給しながら巡回診療も行いました。

■一番大切なのはチームワーク

現地の方と私たち医療チームの一人ひとりがアイデアを出し合い、何もない状況から自分たちで医療体制をつくっていく。設備や物資に恵まれた日常の医療施設では経験できない「チームワークの大切さ」を改めて感じました。

2月に院内の防災対策活動の場で、今回の体験について発表します。学んだことを、多くの職員に伝えていきたいと思います。



おいしく食べて健康増進! [第9回]

～栄養のプロの医食同源レシピ～



栄養成分

エネルギー	245kcal
タンパク質	10.2g
食物繊維	5.1g
塩分	0.8g

*納豆の食物繊維は
さつま芋の2倍!

川崎幸病院 栄養科主任
管理栄養士 久米 直子

<作り方>

1. 納豆とニラは細かく刻みます
2. (1.) と納豆の味付たれ、小麦粉をボールに混ぜておきます
3. 油を熱し、高温で (2.) をスプーンで丸くまとめてきつね色に揚げます
4. お好みで、レモンを絞って
お召し上がり下さい

完成!

納豆のげんこつ

納豆	2パック
ニラ	1/2束
小麦粉	大さじ2
植物油	(揚げ用)
付け合せ	
カットレモン	1/6個
大葉	数枚

『幸せ物質』を取り込もう!

こんな人が増えています。何をやっても“やる気”が起きない、すぐ怒りたくなる・ムカつく・キレる、いつもイライラする、疲労感がとれず、気分がうつ状態、生きている充実感が持てない。そういう方は『幸せ物質』が足りてないのかも知れません。『幸せ物質』とは、脳の中にあるセロトニンやドーパミンの神経伝達物質のことです。

『幸せ物質』は脳の中にありますが、これを作る「工場」は腸の中にあります。

セロトニンは食べ物に含まれるトリプトファンというたんぱく質から合成されますが、腸内細菌がいなければセロトニンが脳内に増えない事が最近の研究で明らかになってきています。腸内細菌を増やすためにはその餌となる食物繊維の摂取が必要です。

大豆、季節の野菜、海草類など生かした「伝統的な日本食」が腸内細菌を活性化させ『幸せ物質』を増やしてくれます。

川崎幸クリニック：新任ドクター紹介

佐藤順子医師・「一家に一台」の身近な医者を目指します！

12月1日から、川崎幸クリニックで内科と訪問診療を担当することになりました佐藤順子医師を紹介します。

●目指す医療は「プライマリ・ケア」

医大卒業後、長崎の国立病院に勤務し五島列島でのへき地医療を目指していましたが、その恩師の教えから「プライマリ・ケア」つまり「患者さんの身近でなんでも相談にのれる総合的な医療」が私のやりたい医療だと気づきました。その後は、内科、在宅診療から皮膚疾患や整形外科まで幅広く経験し、へき地の一人診療所や救急医療など、全国を転々としながら（笑）赤ちゃんから高齢者まで診てきました。

●医師としての座右の銘

～むかしは完全燃焼、今は～

「一期一会」：私のもとにいらっしゃる患者さんに対して自分のできるベストを尽くす。当然のことですが、常に「一期一会」の気持ちで患者さん

に接していきます。

「靴底をすり減らし
てでも患者さんのもとに行く」：入院と違い、在宅療養は医師の目が常には届かない環境です。フットワーク軽く患者さんのもとに伺ってほしいと思います。

●在宅療養を選ばれた方へ

私たち医療従事者が、患者さんやご家族と「風通しの良い環境」をつくっていくことが在宅療養の絶対条件です。そのために、ご家族のことや患者さんを取り巻く環境を十分に理解することを大切にしています。住みやすい環境での療養を継続できるようにフットワーク軽く訪問診療に携わっていききたいと思います。

●実はわたくしは

川崎市宮前区出身です。全国を転々とし、久しぶりに川崎に戻ってきました（笑）。生まれ育った土地で、皆さんが声をかけやすい身近な医者でありたいと思います。

川崎幸クリニック：患者さんご自宅訪問 ～在宅療養の実際～

両足と左手が不自由でありながら、ご自宅で一人暮らしでの療養を選ばれた方がいらっしゃいます。お話を伺ってきました。



●在宅療養を選んだ理由は

「入退院を何度も繰り返しましたが、入院生活は同じ病室の方などに気を使ってしまいます。不自由さはあっても、住み慣れた自宅で気兼ねなく暮らしたいという想いが強かったです。」

●ご不安もありましたか

「急に具合が悪くなったらどうしようなど不安はありました。でも、午前と夕方に訪問ヘルパーの方に来ていただいたり、地域のケアマネジャーさんからアドバイスをいただいたり、川崎幸クリニックの杉山先生にも訪問診療に来て

いただいています。心強いです。」

●ご友人の存在が大きい

「近所の友達がよく家に遊びに来てくれます。動けない私にとって、友達から外の世界の話を聞くのが楽しみです。あとテレビの通信販売が好きで、最近掃除機を買いました。買い物上手なのですよ（笑）」

●ご自宅での生活はいかがですか？

「多くの方に支えられての生活ですし、時には不自由に思うこともあります。でも今、私はしあわせですよ。」

「自宅に帰りたい」という目標を強く持ち頑張ってきたからこそ、今の望まれた生活があります。患者さんそれぞれの想いを地域のネットワークで支えていきたいと思っています。



Building Status Report Vol.09

新・川崎幸病院のシネアンギオ室

～シネアンギオとは？⇒血管連続撮影装置～

シネアンギオのシネとはシネマ(映画)から来ています
くわしくは4ページへ

●現川崎幸病院のシネアンギオ室

当院では、心臓血管カテーテル、脳血管カテーテル、ペースメーカー植え込みなど、様々な検査や治療を2部屋のシネアンギオ室で行っています。これらの検査や治療は1分1秒を争う緊急性が高い症例も多いため、夜間や休日なども緊急対応ができるように、放射線科、看護部、診療部、CE科の各スタッフが「24時間365日」当直または待機体制を整えています。

●救急受入体制をより強固に

しかし、日勤帯は2部屋をフル回転で運用しているため、両検査室を使用中に、緊急患者さんが搬送されることも少なくありませんでした。このことから新病院ではシネアンギオ室を3部屋に増やし、緊急搬送された患者さんもスムーズに治療できるようにします。

●患者さんの不安をやわらげます

新病院では患者さん用の前室を新たに設け、検査前の説明や検査後の結果説明など、患者さんとの対話の時間を十分につくります。これにより検査に対する不安の軽減につながり、よりスムーズな検査ができるようになります。

●手術室並みの清潔度

最大の特徴は、手術室などで設備されているヘパフィルター（空気中の埃や微生物を除去する装置）を設置し、クラス1万（空気1m³中0.1ミクロン以上の埃などが1万個以下）という清浄度を確保できることです。これにより感染のリスクを減らし、患者さんは安心して検査を受けていただけます。

●新たな治療「アブレーション治療」の導入

新病院では新たな治療の導入を計画しています。それは「アブレーション治療」です。主に心臓不整脈治療に用いられ、カテーテルを用いて不整脈の原因となっている刺激伝導路を遮断する治療です。



ホームページのご案内

皆様のお役に立てるよう頑張っています、ぜひ見に来てください！！

川崎幸病院・中原分院・川崎幸クリニックの各施設も幸病院のTopページからも各施設へ移動できます。※「さいわい」のバックナンバーをホームページでも公開中！

幸病院 検索

皆様のご意見・ご感想をお待ちしております！ お気軽にご連絡下さい。

TEL.044-511-2266

広報担当 西山宛