

あおぞら

石心会グループ神奈川地区広報誌

川崎幸病院／さいわい鶴見病院／川崎幸クリニック／第二川崎幸クリニック／川崎クリニック／さいわい鹿島田クリニック／新緑脳神経外科／アルファメディック・クリニック／川崎健診クリニック／石心会グループ在宅事業部
発行責任者：石井映祐 編集長：倉重成忠 〒212-0014 川崎市幸区大宮町23-5 コーラルビル 電話：044-511-2266（代） <http://www.sekishinkai.or.jp>

バスをご利用の方は、必ずマスクをつけてください。

巡回バス

JR川崎駅西口⇒川崎幸病院⇒川崎幸クリニックの巡回バスは、現在運行を停止しています。

外来循環ミニバス

JR川崎駅西口 ⇄ 川崎幸クリニック ⇄ 第二川崎幸クリニック

土曜午後・日曜・祝日は運行していません。

月曜日～金曜日	土曜日
始発 8時15分(川崎駅西口発)	始発 8時15分(川崎駅西口発)
毎時 15分と50分に川崎駅西口を出発	
最終 16時15分(川崎駅西口発)	最終 12時15分(川崎駅西口発)

1 周約 25 分～ 30 分間の循環運行

※ご利用される方々の状況により、所要時間が遅れる場合があります。

川崎クリニックシャトルバス

JR川崎駅の東口、西口の2カ所から



JR川崎駅西口 ⇄ 川崎クリニック ⇄ JR川崎駅東口

運行は月～土曜日(祝日含む)、日曜日は運行していません。

川崎クリニック⇄西口

時	川崎クリニック発 川崎駅西口行	川崎駅西口発 川崎クリニック行
8		15 45
9	30	15 45
10	00 30	15 45
11	00 (30)*	15
12	(00)* (30)*	
13	00 30	15 45
14	00 30	15 45
15	00	15

土曜・祝日は運行していません。

※利用者がいない場合は運休となります。

川崎クリニック⇄東口

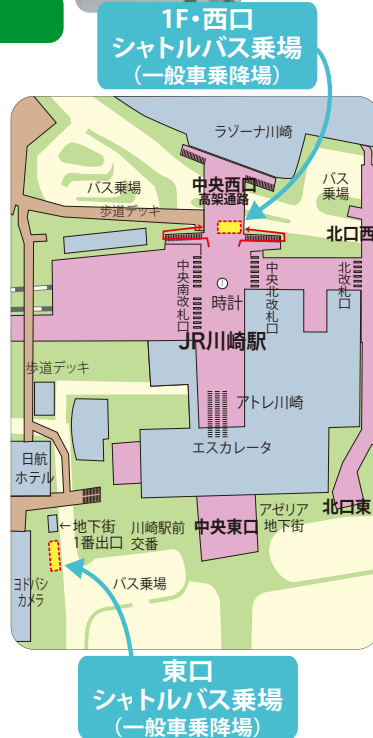
時	川崎クリニック発 川崎駅東口行	川崎駅東口発 川崎クリニック行
8	50	00 20 40
9	10 30	00 20 40
10～12	この時間は運行していません	
13	00 20 40	10 30 50
14	00 20 40	10 30 50
15	00 20 40	10 30

土曜・祝日は運行していません。

※川崎クリニック直通です。

川崎幸病院・川崎幸クリニックには行きませんのでご注意ください。

※定員9名のワンボックスカーです。



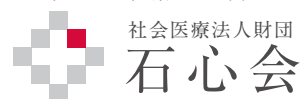
石心会グループ神奈川地区

救急・急性期医療・放射線治療	川崎幸病院	神奈川県川崎市幸区大宮町31-27 TEL:044-544-4611(代)
入院・一般外来 (電話予約が必要です)	さいわい鶴見病院	神奈川県横浜市鶴見区豊岡町21-1 外来予約電話番号:045-581-1417
一般外来(内科系・小児科) (電話予約が必要です)	川崎幸クリニック	神奈川県川崎市幸区南幸町1-27-1 外来予約電話番号:044-511-2112
一般外来(外科系・消化器系) (電話予約が必要です)	第二川崎幸クリニック	神奈川県川崎市幸区都町39-1 外来予約電話番号:044-511-2112
一般外来・人工透析 (電話予約が必要です)	川崎クリニック	神奈川県川崎市川崎区日進町7-1 川崎日進町ビルディング6・7・8F 外来予約:044-222-9259 透析センター:044-211-6500
一般外来・人工透析 (電話予約が必要です)	さいわい鹿島田クリニック	神奈川県川崎市幸区新塚越201 ルリエ新川崎3・4F 外来予約電話番号:044-556-2722
人間ドック・生活習慣病健診 (電話予約が必要です)	アルファメディック・クリニック	神奈川県川崎市幸区堀川町580-16 川崎テックセンター8F 予約電話番号:044-511-6116
企業健診・一般健診 (電話予約が必要です)	川崎健診クリニック	神奈川県川崎市川崎区駅前本町10-5 クリエ川崎8F 予約電話番号:044-511-6116
定位放射線治療 脳ドック	新緑脳神経外科 (横浜サイバーナイフセンター)	神奈川県横浜市旭区市沢町574-1 TEL:045-355-3600
在宅事業部 在宅医療・在宅看護・在宅介護	さいわい訪問看護ステーション 新川崎居宅介護支援事業所	TEL:044-556-4213 TEL:044-522-6307
	福祉用具レンタルさいわい かしまだ地域包括支援センター	TEL:044-522-6312 TEL:044-540-3222



今年の表紙テーマは「海」と「山」です
来年のテーマは「花」と「風景」です
表紙:日間賀島漁港 富田 健三
(川崎美術協会会員)

いま求められる医療をもっと高めたい



社会医療法人財団

石心会

石心会グループ法人事務局 TEL:044-511-2266(代)
〒212-0014 神奈川県川崎市幸区大宮町23-5 コーラルビル

こんなときは
早めに病院に行きましょう(3)
心臓病 第3回 不整脈

こんなときは 早めに病院に行きましょう(3)

心臓病 第3回 不整脈

心臓病について、よく現れる症状を中心に説明してきました。最終回の今回は不整脈です。動悸を感じる時に疑われる心臓病です。桃原哲也・川崎幸病院 循環器内科主任部長 / 川崎心臓病センター副センター長の解説をまとめました。



不整脈の症状——動悸

突然、胸がドキドキし始めたり、脈が飛んだりします。これが動悸です。

動悸は、ふだんはあまり意識しない心臓の拍動が、いつもと違って感じる症状で、強く脈打ったり、ふるえたり、激しく鼓動したり、脈が飛びます。いつもの心臓の拍動とは違う、と感じる状態です。この動悸を起こす心臓の病気は不整脈です。

動悸の理由

動悸を起こす不整脈は、心臓の拍動をコントロールする電気信号が乱れることです。この電気信号は右心房の上部から出され、心臓全体に伝わります。不整脈はその伝わり方が異常になり、心臓の拍動が早過ぎる頻脈をきたしたり、遅すぎる徐脈になります。その結果、心臓のポンプの働きが衰えます。

頻脈と徐脈

頻脈には、心室が細かく震える〈心室細動〉と心房が細かく震える〈心房細動〉があります。突然始

まる動悸は、頻脈が起こっていると考えられます。

徐脈には、心房にまで信号が伝わらない〈洞不全症候群〉と、心房まで伝わった信号が心室には伝わらない〈房室ブロック〉があります。

不整脈の原因

最も多い不整脈を生ずる原因は、年齢に伴うものや体質的なものです。年をとるにつれ、だれでも少しずつ不整脈が増えていきます。ストレス、睡眠不足、疲労などでも不整脈は起こりやすくなります。

弁膜症になると、電気の流れがおかしくなり、脈が乱れやすくなります。高血圧の人、肺に病気がある人、甲状腺に異常がある人も不整脈が出やすくなります。

ほとんどが治せる不整脈

不整脈の治療法はめざましく進歩しています。いまではほとんどが治せるようになっています。

徐脈の人は〈ペースメーカー〉を体内に取りつけることで、健康な人と変わらない生活ができるようになりました。ペースメーカーは遅くなった脈に、心臓の外から電気刺激を与える装置です。

頻脈には根治治療である〈カテーテルアブレーション(電氣的焼灼術)〉を行います。カテーテルと呼ばれる細い管を足の血管から入れて、その先端から高周波を流し、頻脈の原因である心臓の筋肉の一部を焼いて不整脈を起こさないようにします。

川崎幸病院の川崎心臓病センターの、2019年カテーテルアブレーションによる治療件数は465件、ペースメーカー植え込み術治療数は76件です。

こんな時には早めに病院に行きましょう

不整脈の治療と心臓病のおさらい

桃原哲也 川崎幸病院 循環器内科主任部長
川崎心臓病センター副センター長



心臓は1日に約10万回、その人が過ごす人生とともに収縮と拡張を繰り返しています。収縮と拡張は、心臓の上端のある所から発される電気信号で刺激されて行われます。通常の規則正しい電気信号が送られなくなると、不規則な収縮が起こります。これが不整脈です。

カテーテルアブレーションによる不整脈治療

急に動悸がするのは、不整脈が起きている合図です。早めに病院での検査と治療されることをお勧めします。

不整脈の治療は近年、素晴らしい発展を遂げました。かつては胸を開いて大手術を行っていましたが、それに代わってカテーテルアブレーションが開発されました。カテーテルは細い管のことで、アブレーションは、「取り除く、切除する」という意味です。

血管にカテーテルを通して、カテーテルの先から高周波電流を流して、問題のある組織を小さく焼き切る電気焼灼を行います。この治療で、ほぼ根治が見込めるようになりました。

開胸しないために治療は短時間で終わり、患

者さんの体にかかる負担は極めて少なくなり、入院期間も短期間になりました。

よくある心臓病のおさらい

●胸痛、胸部不快感 → 狭心症と心筋梗塞

■5分くらい続く、強い胸の痛み、胸が締めつけられるような圧迫感 → 狭心症

■30分以上続く、脂汗が出るほどの強い胸の痛み、胸が締めつけられるような圧迫感 → 心筋梗塞

●息切れ → 弁膜症

息切れは、努力しなければ呼吸できない、呼吸に不快感を感じてしまうことです。

息がつまる、胸が圧迫される、空気がほしい、呼吸が重い、努力しないと呼吸ができない、呼吸が浅い、十分に息を吐けない、呼吸が早いなど。医学的にはこれを呼吸困難といいます。

●動悸 → 不整脈

突然、胸がドキドキし始めたり、脈が飛んだりします。これは動悸です。ふだんはあまり意識しない心臓の拍動が、いつもと違って強く脈打ったり、ふるえたり、激しく鼓動したり、脈が飛んだりします。

前号で紹介した経カテーテル大動脈弁植込み術 TAVI(タビ)は、大動脈弁狭窄症の治療に画期的な分野を開きました。心臓病治療のスタッフがチームで行う患者さんに負担の少ない術式です。川崎幸病院のTAVIによる治療の現場です。



暑さ対策を例年以上に マスク着用の熱中症対策

夏に向かって気温が上昇中です。すでに各地で夏日の気温を記録しています。さらに今年は新型コロナウイルス感染拡大による外出自粛生活で、屋外での活動や運動を控えていた方は、例年よりも暑さに対応しにくくなっていることでしょう。

高齢の方は暑さや水分不足を感じにくいいため、注意が必要です。特に一人暮らしの方は、服を着すぎていたり、室温が高くなっているにもかかわらず指摘してくれる人がいないため、より気を付けましょう。

■こまめな水分補給を

また、感染予防のためにマスクをすることで、体に熱がこもりやすくなり、息苦しくなったりして、熱中症のリスクが高まります。マスクの中は常に湿った状態で、喉の渇きを感じづらくなります。疲れやのどの渇きを感じなくても、時間を決めて休憩をとり、水分を補給してください。

熱で体調を崩した時のために、経口補水液を常備しておくことも大切です。

■衣服の工夫と丈夫な体づくり

人混みを避けた散歩や室内での軽い運動をして、

少しずつ体を動かすようにして、汗をかくことに慣れておくのもよいでしょう。

暑い日や屋外で過ごすときは、通気性のよい服を着るなど衣服を工夫しましょう。

日ごろから肉、魚、野菜のバランスの取れた食事をして、睡眠をしっかりとって、丈夫な体をつくるのが大切です。

■冷んやりマスクも登場

新型コロナ対策としてのマスク着用も、熱中症リスクを高める一因になります。

暑くなる季節に向けて、新型コロナウイルス対応の夏用マスクの需要が高まってきています。熱中症予防にも配慮した「冷感」「ひんやり」など眼目にしたマスクが登場しています。

■クーラーを上手に使いましょう

室内で熱中症になる高齢の方がたくさんいます。室内では、室温に注意して少しでも暑いと感じたらクーラーをつけましょう。また、湿度が高くないように、時々窓を開けたりして、こまめに換気をしてください。

お手軽運動

肩こり編

血行をうながし、
筋肉を緊張させない生活が大切

筋肉は、緊張すると血管を圧迫し血行が悪くなります。この緊張が続くと、主に乳酸である疲労物質が蓄積され、こりや痛みなどの原因になります。

こんなクセはありませんか

思い当たる方は直しましょう。

●ごろ寝してテレビを見る

ひじ枕は厳禁です。時々姿勢を変えながら見ましょう。

●低い机で作業をする

猫背や肩に負担をかける原因になります。イスの高さを調整するなどしましょう。

●重いショルダーバッグで歩く

リュックサックに変えたり、中身を小分けして、2つのバッグに分散しましょう。

●体に合わない枕

高さは、頭を乗せて5～10センチが目安。材質や硬さは、自分が一番リラックスできるものを選んでください。

イスに座ってストレッチ

〈肩こり〉や〈背中への痛み〉、〈頭痛〉の予防や緩和に効果があります。気分のリフレッシュやストレスの緩和にもつながります。

ストレッチのポイント

- 反動をつけずじわじわと伸ばす。
- 力を入れず、気持ち良いと感じるところで止めます。
- 10～15秒間、左右2回ずつ行います。

首

- 片手を頭に置き、置いた手の方へと首を傾けます。
- 次に反対の手を置いて同じように傾けます。



肩

- 片方の肘を頭の後ろに持っています。
- もう一方の手で、その肘を反対の肩の方に引き寄せてください。



- 引っ張っている時、体を傾けないように姿勢を保ちましょう。

肩・腕

- 両手を前で組んで、頭の上へと伸ばします。
- 顔を下に向けず、前をまっすぐに見ましょう。

肩・胸

- 背中ので後ろで両手を組んで、肩を後ろに引きまします。

肩・前腕・背中

- 両手を組んで胸の前に伸ばしてください。
- 胸を引っ込めるようにしましょう。

●入浴も効果的です

湯船に肩まで浸かって、温めるだけでも、緊張を和らげることができます。肩や首を回すと効果的です。暑くなると、ついシャワーで済ませてしまいがちですが、お湯に浸かって、疲れをとりましょう。入浴前後には水分補給もお忘れなく。



箸休め

⑪



衣替え(ころもがえ)

6月1日は夏服への衣替えの日と言われています。また10月1日は秋・冬服に替える日です。いったいつの頃からこの日が決められたのでしょうか。

衣替え自体は平安の昔からしていた習慣ですが、6月1日と決められたのは、明治6年に暦として太陽暦が採用された時からです。まずは制服が決められていた学生に、そして次第に官公庁・企業などが毎年この日に衣替えを行うようになったそうです。

気温に合わせて衣替え

この風習は中国から伝えられたもので、宮中での衣替えは更衣こういと言われていました。当時は、

旧暦4月1日は冬装束から夏装束へ、10月1日は夏装束から冬装束へ衣替えしました。旧暦での今年の4月1日は新暦では4月23日あたりです。思ったより早い時期ですね。

しかし細長い日本列島ですので、一斉に衣替えということにならず、地方によって衣替えの時期はずれているようです。

さらに地球の温暖化によって、5月には気温が30度を超える地方もあります。気温に合わせてもっと自由に衣替えすればいいですね。

1日の最高気温が、25度を超えるようになると夏服に。20度あたりは春・秋物に、15度前後になると冬服にという風に対応するといいですね。そうすると、川崎なら5月1日あたりが衣替えにちょうどいい時期です。

季節を楽しむ おすすめ健康メニュー ②

鰯(あじ)

旬は春から夏。全体に丸みのある、体表が輝いて、エラが鮮紅色のものがいいとされます。たんぱく質、脂質が豊富で、DHA、EPAをたくさん含むので動脈硬化、高血圧などを予防し、脳の発達を促します。カルシウム、タウリンも豊富で骨粗鬆症の予防、肝臓の解毒作用の促進、コレステロールの減少に効果があります。

【アジの南蛮焼き】

●材料(4人前)

アジ(三枚おろし) 320g、油 12g(大さじ1)、タマネギ 100g、ピーマン 80g、ニンジン 20g
A[醤油 36g(大さじ2)、砂糖 18g(大さじ2)、酢 22g(大さじ1.5)、赤唐辛子 少々]

<作り方>

- ①タマネギ、ピーマン、ニンジンをせん切りにする。
- ②Aの材料を合わせて、鍋で温めて南蛮酢を作る。
- ③フライパンに油を熱し、アジの三枚おろしを中火でこんがり焼き上げる。
- ④バットにせん切りの野菜を半分敷き詰め、焼き上げたアジを並べ、残りの野菜を上のにのせる。そこに②の南蛮酢を温かいうちに上からかけ、粗熱が取れたら冷蔵庫で1～2時間ほど冷やす。

●調理のポイント

南蛮漬けは、アジを揚げることが多いのですが、今回は焼くことで、油の使用量を控えています。他のメニューでも「焼く」のは油を減らすことができますので、是非、お試しください。

【アジのハンバーグ】

●材料(4人前)

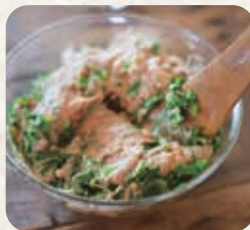
アジ(三枚おろし) 280g、タマネギ 160g、アオジソ 8枚、ダイコンおろし 160g、ポン酢 10g(大さじ2/3弱)、ごま油 8g(大さじ2/3)
A[ショウガ 20g、みそ 16g(小さじ2と2/3)、片栗粉 20g(大さじ2強)、醤油 4g(小さじ2/3、酒 40g]

<作り方>

- ①三枚におろしたアジをぶつ切りにする。タマネギ、アオジソ 4枚をみじん切り、ショウガはすりおろす。
- ②フードプロセッサーにアジとA(酒は半量)を入れて、20回位回す。
- ③②ボウルに移し、①のタマネギとアオジソを入れて混ぜ、小判型に成型する。
- ④フライパンにごま油を熱し、③を中火で5分焼く。焼き色がついたら裏返して1分焼き、残りの酒を加え、蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑤アオジソを敷いた器に④を盛り付け、軽く水気を切ったダイコンおろしをのせる。ポン酢を添えて完成。

●調理のポイント

魚が苦手な方でも美味しく召し上がることができます。お子さんが喜ぶメニューです。



俳句・ちょっといい話 (第2回)

谷村鯛夢(俳人)

京都の花街に咲いた風狂の花

前号で、プレバトの夏井いつき先生はじめ今は「女性俳句の大隆盛の時代」だとしてうえで、江戸時代から明治の中期くらいまでは女性が俳句(当時は俳諧)の世界に参加するのは珍しかった、俳句は長い間「男の世界」であった、ということをお伝えしました。そして、そうした状況の中で俳句をやっていた女性と言えば、尼さんとか大店の奥様とか、そういった「特別な」人たちだったということも紹介しました。

ただ、実はそうした中で、尼さんや奥様方の他にも、俳句をたしなんでいた「特別」な女性たちがいたんです。いわゆる「花魁」。遊女の世界、江戸の吉原、京都の島原、そこで「吉野太夫」「高尾太夫」「夕霧太夫」などと呼ばれた人たちは茶、香、書、和歌、俳句……当時の女性が身につける教養のすべてを備えた、ある意味「女性の鏡」であったわけです。

ということは、彼女たちに俳句を教える「先生」もいた、ということになります。そうした宗匠の中で最も有名なのが、炭太祇という江戸中期に活躍した大俳人です。

30代で江戸で知られた宗匠になった太祇は、42才で京都に移り、臨済宗の大本山大徳寺で剃髪、僧道源となります。人生一転。ただ、ここでもう一転します、当時日本一の遊郭と言われた京都・島原の妓楼の主人に招かれ、この色と酒の不夜城の中に「不夜庵」を結び、遊女たちに俳



句を教え始めるのです。

実は、江戸でも吉原遊郭で宗匠をしていて、子供を亡くしたのをきっかけに禅門へ、ということだったようですが、遊郭—禅寺—遊郭、それもすべて最高レベルの、という、まあジェットコースターのような人生。

詩歌の目利き大岡信さんの炭太祇評は「遊び人の、面白いおっさん」。酒と俳句を生涯の楽しみとした太祇。彼が編んだ

句集には、遊女の名と思える「ひな路」「初音」などの俳句もありますから、きっとやさしく楽しい「先生」だったのでしょう。先の大岡さんは太祇の代表句として次の一句をあげています。

初恋や燈籠による顔と顔

彼のような男女間の機微にたけた人が「初恋や」とやるのですからたまりませんね。

他に、太祇の名句をいくつか。

蚊帳くぐる女は髪に罪深し

行く先に都の塔や秋の空

船よせてさくらぬすむや月夜影

永き夜を半分酒に遣ひけり

死なれたを留守と思ふや花盛

大店の旦那衆や歌舞伎役者などとも交遊を深めながら一派を作らず、蕪村の盟友となって京都俳壇の隆盛を領導。「仏を拝むにも発句し、神にぬかづくにも発句せり」とのこと。まさに俳句三昧の風狂の花を咲かせたのでした。

(谷村鯛夢・俳人協会会員、現代俳句協会会員、俳句結社「炎環」同人会会長)



頭の体操 漢字クイズ問題

バラバラになった文字のパーツを組み合わせて、漢字一文字を完成させてください。(答えは7ページ)

- | | | | |
|-----------------|-----------------|-------------|-------------|
| ① 未 + 口 | ② 見 + 王 | ③ 宀 + 王 + 、 | ④ 大 + 一 + 丨 |
| ⑤ 言 + 艹 + 句 + 攴 | ⑥ 丨 + 虫 + 一 + 一 | ⑦ 火 + 火 + 言 | |
| ⑧ 八 + 大 + 丁 + 一 | ⑨ 匕 + 月 + ム + 匕 | ⑩ 艹 + 口 + 十 | |



頭の体操 漢字クイズ 答え

- ① 味 ② 現 ③ 宝 ④ 本 ⑤ 警 ⑥ 虹 ⑦ 談 ⑧ 奈 ⑨ 能 ⑩ 苗