

# Sai Wai

10月号

vol.06

2011.10.October



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。

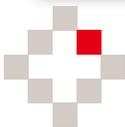
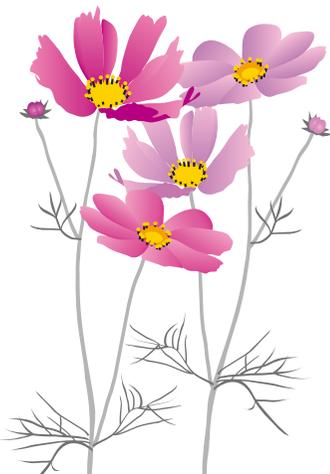
『突然死しないために・・・』…………… **1・2**  
～大動脈疾患と医者を選び方～

糖尿病認定看護師コラム …………… **3**  
『そうだ笑顔でいよう!』第6回

部署紹介「救急医療を支えるプロ集団!」…………… **4**  
**第6回：リハビリテーション科**  
栄養科便り …………… **4**  
『今月のレシピ』第6回

**皆様へのお知らせ** …………… **5**  
『重症救急ベッド確保』のための署名活動について  
『川崎幸クリニック レポート』…………… **6**

川崎幸病院 生まれ変わります!  
『新病院のリハビリテーション』



21世紀型医療・福祉ネットワーク  
**石心会グループ**

10月の花：コスモス  
花言葉は  
「少女の純真」「乙女の真心」です



# 『突然死しないために・・・』

## ～大動脈疾患と医者の選び方～

11月19日(土)に川崎市産業振興会館1階ホールにて、川崎幸病院大動脈センター長、山本 晋 医師が地域の皆様に向けた「市民健康講座」を開きます。テーマは「大動脈疾患と医者の選び方」についてです。多くの方々のご参加をお待ち申し上げます。

### ■はじめに

誰でも、自分が突然に死んでしまうとは思っていません。そう言う私自身も、自分が近いうちに死んでしまうとは思っていませんが、実は私たちの周りには、突然死を起こすような病気が沢山回っていることも事実です。そのような病気の代表選手は、脳や心臓などの脈管系（血管が張り巡らされている臓器）の病気です。今回は脈管系の病気の中でも、最近増加傾向にあり、注目されている大動脈の病気についてお話しし、その治療から、良い医者の見つけ方までお話ししていきます。

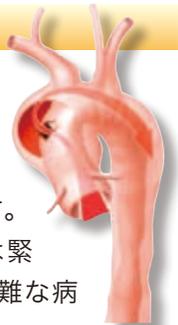
### ■大動脈の病気

突然死を起こす大動脈の病気には、大動脈解離と大動脈瘤があります。このふたつは似ているようですが根本的に違う病気です。大動脈解離は血管壁が裂けてしまう病気で、手術しないで放置するとかなりの割合で死亡します。大動脈解離は若年者から高齢者までだれでも発症します。特に最近、当院に緊急で運ばれてきて手術になる患者さんの年齢がどんどん若くなってきています。以前は70代から80代の患者さんが多かったのに対して最近では30代、40代の患者さんが非常に多くなっています。なぜ発症年齢が若年者に多くなってきているかについては正確な結論はでていませんが、私は明らかに食生活の変化（悪化）と感じています。残念ながら、この病気は今のところ早期診断の方法がなく、予防法も決定的なものはありません。一方の大動脈瘤は動脈硬化が主な原因で、長い時間をかけて

(10年以上)大動脈がだんだん拡張し、元の大きさの倍くらいの直径になると突然破裂、体内に大出血を起こす病気です。こちらの方は早期診断も可能であり、原因の多くが動脈硬化ですから予防法もあります。

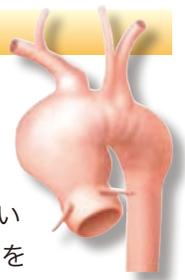
### ■大動脈解離の治療

大動脈解離は急性と慢性、A型とB型に分かれます。基本的にA型は全て手術、B型は血管径が拡大したら手術となります。特に、急性のA型大動脈解離は緊急手術以外に救命することは困難な病気です。



### ■大動脈瘤の治療

動脈硬化の進行している場合はCT検査を行うことが必要です。このCT検査によれば大動脈瘤のある患者さんはほぼ間違いなく発見できます。あとは、状態を正確に診断し、治療を選択することになります。現在の大動脈瘤の治療は、1：経過観察、2：手術、3：ステントグラフトの挿入の3つに分かれます。どの治療法を選択するかは専門の医師が決定します。



### ■正しい医者の選び方

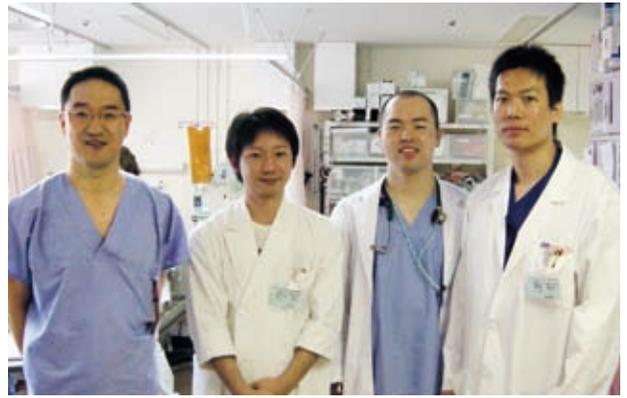
さて、不幸にしてこの様な病気を発症してしまった場合はどうすればよいでしょうか。「循環

川崎幸病院 副院長  
大動脈センター長

山本 晋 医師



**山本医師から：**市民健康講座では、大動脈の病気の具体的な診断・治療の方法から、一般の講演会では聞けないような国内の病院の現状、そして正しい医者選び方まで、すぐに役に立つお話しを用意して、皆様のお越しをお待ちしています。



### 市民健康講座のご案内

『突然死しないために・・・』

～大動脈疾患と医者選び方～

**11月19日(土) 10:30~11:30**

(於)川崎市産業振興会館1階ホール

お問い合わせ先：044-544-4611 (代)

地域医療連携室



11月より会場がミュージア川崎から川崎市産業振興会館に変更になります、お間違えの無いようご注意ください。

市民健康講座では、毎月、当院医師が専門分野について、わかりやすい言葉で役に立つ医療情報を地域の皆様にお伝えしています。

席数：**478席** 参加申込：**不要** 参加料：**無料**

お気軽に会場へ直接お越しください。

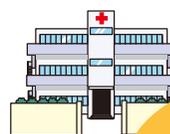
器科あるいは心臓血管外科のある病院を受診する・・・というのが一般的な答えですが、実はそれだけでは全く不十分なのが今の日本の現状です。「それならば、大きな病院、たとえば大病院を受診する・・・」というのも、実は正解ではありません。なぜなら、国内のほとんどの大病院や総合病院では、これらの病気の治療が十分になされているとはとても言えない現状があるからです。実は、大動脈の病気に関して言えば、川崎幸病院大動脈センターは日本最多の手術件数があります。当院では、これまでに北は北海道から南は沖縄県まで、およそ1,000施設にのぼる大病院や総合病院からの紹介患者を受け入れてきました。このことは、現在国内でこれらの病気に対して、十分な治療ができる病院はほとんど無いということを意味しています。

### 川崎幸病院：大動脈手術実績

	2008年	2009年	2010年
胸部大動脈	246	222	238
腹部大動脈	70	65	132
合計	316	287	370

心臓血管外科のある病院を選ぶべきなのか

大きな施設の大病院を選ぶべきなのか



大動脈疾患の手術実績・治療実績が十分ある病院を選ぶが正解です

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

# 『そっだ笑顔でいよう!』

第6回

## 食事療法(ダイエット)の秘訣、 教えます!?



川崎幸病院 看護部  
糖尿病看護認定看護師  
原田 浩見

夜の訪れが早くなり秋を感じています。いや、寒さを感じています。

ついこの間まで暑くて文句言っていたのに急に涼しくなってしまう・・・

どっちにしても文句を言っていますね。

さて、秋を感じるといえば? さんま 栗 柿 ぶどう...etc. おいしいものばかり浮かんでしまう食べることが大好きな私は、どっぶり秋に浸る前にダイエット宣言しようと決めました。

### ●女性ホルモンの変化が糖尿病の引き金に!?

第1回のコラムで「私は見た目がふくよかであるが糖尿病ではない」と書いたのですが、ちょっと気になっていることがあります・・・それは女性ホルモンです。女性ホルモンであるエストロゲンは、血糖を下げるホルモンであるインスリンを効きやすくして血糖を下げる効果と、内臓脂肪をつくらせさせる効果があります。

女性は閉経する60歳頃にそのエストロゲンが急激に減少して血糖が高くなりやすく、内臓脂肪が多くなります。すなわち女性は60歳頃に糖尿病になるリスクが高くなるのです。

私はまだ若いから・・・なんて言ってられません。その時期は近づいています。

### ●生活習慣を変えるなら・・・「今」です!

もうひとつ理由があります。父が今年の3月に「胸部大動脈瘤」の手術を受けました。おかげさ

まで手術は成功しましたが、術後の合併症で仕事を辞めざるを得ませんでした。父は糖尿病予備軍と言われ、ここ数年健康には気をつけていたのですが、長年の不摂生の積み重ねが大きな病気につながっていたのでしょう。

そんな父を見てきたので今後の自身の健康が心配です。今から体調を整えておかないとホルモンのバランスの変化に耐えられないだろうと思うのです。

### ●食事療法(ダイエット)も・・・笑顔で!

～低ストレスで、笑顔で、続けることが秘訣です～

だからダイエット宣言です。若いころは多少体重が増えても簡単に戻すことができました。最近はその簡単なことではなくなってきたので宣言します。ただしリバウンドしないように月に1kgの減量を目指します。無理な食事制限ではなく食べる時間を制限(夕食は20時までに済ませる)、食べるスピードを遅くします。間食は禁止ですが週1～2回友人と飲むビールはやめません。運動は犬の散歩+10分間ウォーキングを毎日。とゆるめのメニューですが無理なくすすめていきます。「そっだダイエットも笑顔でやろう!」ですよ。成果は次回以降に・・・

### ●糖尿病療養指導士よりワンポイントアドバイス

私は主に「フットケア(足の手入れ)」を担当しています。

糖尿病は末梢神経障害(足裏の感覚が鈍い・しびれている等)や

動脈硬化による血液の循環障害を引き起こします。さらに高血糖により感染を起こしやすく、傷が治りづらくなります。悪くすると足を切断する場合があります。

大切なことは、毎日ご自身の足を清潔に保ち、足を意識して観察することです。たこや深爪など足で気がなることがありましたら気軽にお声をかけてください。



川崎幸クリニック  
看護師  
糖尿病療養指導士  
小林清香

**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・・・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6回】

**川崎幸病院 リハビリテーション科：**  
生命だけでなく人生を救う救急病院を目指して



リハビリテーション科では理学療法士10名、作業療法士3名、言語聴覚士4名の計17名で入院中及び外来・訪問でのリハビリを行っています。患者さん100人あたりのリハスタッフ数では県内トップ10に入る充実度です。

### ●入院早期よりベッドサイドへ

身体機能の低下を防ぐために、原則入院・手術翌日から



呼吸リハ・心臓リハ・脳卒中リハ・嚥下リハ等の専門的なリハビリを開始し

ています。病棟や病室等でもリハビリをすることで練習したことをすぐ生活に活かしながら在宅復帰を目指します。



### ●再び住み慣れた自宅で生活をしていただくために

退院後もリハビリが必要な方のために入院中の担当が訪問リハビリを行っています。作業療法士・言語聴覚士の訪問リハビリは地域でも数少なく貴重な存在です。

### ●地域の皆さまへ

生命が救われた後、新たな人生へと踏み出すお手伝いができるよう、スタッフ一同精進して参ります。



川崎幸病院  
管理栄養士  
須藤 夕佳

## 今月のレシピ!【第6回】 「栄養のプロ」のヘルシーレシピ

### 栄養たっぷり かぼちゃぷりん

栄養価の高い野菜をおいしく食べて  
元気に秋をむかえよう!!

#### <作り方>

1. カaramelソースを作る。鍋に砂糖と水を入れ、こげ茶色になるまで煮詰め、容器に入れておきます。
2. かぼちゃをレンジでチンして皮をとり、つぶします。
3. 牛乳、砂糖を人肌ぐらいに温め、卵を溶き、少しずつ混ぜます。
4. つぶしたかぼちゃに(3)を少し混ぜ、かぼちゃをやわかくします。
5. プリン液の方に(4)を入れ、つぶがなくなるように混ぜ、2~3回こします。
6. 容器に入れ、アルミホイルをかぶせます。
7. なべに容器の半分ぐらいまで浸かるように水を入れ、沸騰させたら弱火にし、容器をいれて12分、火を止めて12分蒸します。
8. あら熱が取れたら冷やして完成。 **完成!**



#### 栄養のプロのワンポイント

かぼちゃは野菜の中でもトップクラスの栄養価の高さがあり、カロテン、カリウム、ビタミンC、B1、B2、Eなどが含まれます。特にカロテンが多く含まれ、肌や粘膜、目を丈夫にし、免疫力を高めます。

#### 材料(2人前)

##### <プリン液>

かぼちゃ	100gぐらい
卵	1個
牛乳	130cc
砂糖	25g
バニラエッセンス	1滴

##### <カaramelソース>

砂糖	25g
水	大さじ1



## Topics 1



# 署名数が8万名を超えました

～「重症救急ベッド確保」のための署名へのご協力ありがとうございます～

### 「川崎市が一般公募した重症救急ベッド62床を、病床過少地域である幸区に！」

救急ベッドが極端に不足している幸区にベッドを確保すべく、7月23日より行ってきた署名活動も9月29日時点で署名総数が82,736名になりました。ご協力誠にありがとうございました。

#### 人口10万人あたり一般病床数

川崎市南部医療圏 (H23年6月1日現在人口)



※全国・神奈川県病床平均は厚生労働省ホームページ医療施設調査よりH21.10現在

またこの署名活動において、自主的にご活動され31,968名の署名を集めていただいた幸区町内会連合会には御礼の申し上げようもございません。この署名活動を通じて、皆様の「救急に対する問題意識の高さ」と「救急車断りゼロを目指す川崎幸病院」への期待を肌で感じ取ることができました。その期待に応えるべく、救急医療に専心してまいります。

#### ■9月29日現在署名数

当院職員の署名活動によるもの	48,411名
幸区町内会(ロータリークラブ含む)によるもの	31,968名
登録医	260名
登録医関係者	1,894名
東京交響楽団	203名
<b>合計</b>	<b>82,736名</b>



## Topics 2



# 大規模災害にも負けない病院づくり

### ●防災対策勉強会を行いました

2004年の新潟中越地震を実際に体験された、小千谷総合病院前看護部長でいらっしゃる「NPO法人防災サポートおぢや」の佐藤和美理事をお招きし、「医療施設における大規模災害対策」という内容で防災対策勉強会を開催しました。

### ●災害時だからこそ ～医療機関の責任～

東日本大震災の記憶もまだ新しいかと思いますが、大規模災害時こそ、医療機関はしっかりとその責任を果たさなければなりません。入院・治療中の患者さんの安全確保、電力・水道などのライフラインの確保、災害によ

る負傷者の救急受け入れ。災害時の対応は枚挙に暇がありません。災害対策マニュアルの作成と全職員への周知、そして非常時にマニュアルどおりに組織が機能するために、定期的な実地訓練や勉強会は欠かさずに行ってまいります。

「災害時であるからこそ、医療機関としての機能を十二分に発揮すること」それが救急病院の責任だと肝に銘じております。



～自発的に取り組むことが、回復の特効薬～

川崎幸クリニック：外来リハビリテーション科

当クリニックでは、患者さんの身体機能を回復するための各種運動療法や、牽引器、干涉低周波治療器などで痛みをとる治療を行っております。



スポーツの秋到来

ご自宅でもできる簡単エクササイズ『座ってテレビを見ながらできる運動』

ワンポイント!

ウォーキングなどの有酸素運動をすることで、脂肪や血糖値を下げる効果があります。太もも、背中やお腹などの大きな筋肉を鍛えることで、有酸素運動の効果を上げることができます。

<注意>ひざなどを痛めている方は、自分に合わない運動をすることで症状が悪化する恐れもあります。また慢性的に痛みが気になる場合は、医療機関を受診し、自分にあった正しい運動法などをご相談下さい。

- いすにすわった状態で
- ひざを動かさず、ひざから下をひざの高さまで上げます
- 左右ゆっくりと上げます



ひざがまっすぐになるようにします

太もも前方の筋肉が鍛えられます

- いすにすわった状態で
- ふとももを上げるイメージで
- 左右ゆっくりと上げます



太ももの付け根から上げます

太ももの筋肉が鍛えられます

ひざ伸ばし

太もも上げ

● リハビリはマンツーマンで

患者さんそれぞれに合ったリハビリがあります。ご自身の判断だけで運動をされると逆効果になることもあります。焦るお気持ちはわかりますが、ゆっくりと正しい運動療法をスタッフとともにしていきましょう。



● リハビリは自ら進んで継続的に

患者さん自身が「自発的」に取り組むことで、リハビリの効果は格段に向上します。ご自宅でも自ら進んで継続していけるように、ご本人がやりやすくストレスの少ない運動療法を提示していくことが私たちの大きな仕事です。またリハビリの成果が出てくると、より自発的に取り組むことができるでしょう。



# Building Status Report Vol.06



生まれ変わります！  
川崎幸病院、



## 新川崎幸病院のリハビリテーション

～より患者さんに寄り添ったリハビリを目指して～

### ●各病棟フロアにリハ室を設置します

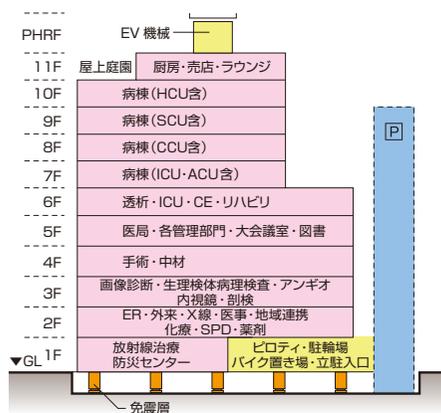
新病院のリハ室は6階に位置しますが、それとは別に7～10階の全病棟フロアにリハ分室をそれぞれ設けます。これにより、入院患者さんにフロアを移動する不便をかけずに、より「患者さんに寄り添ったリハビリ」を提供できます。患者さんは「それぞれの病棟で疾病ごとの専門的なリハビリ」を受けることが可能になり、ご家族は患者さんが元気になっていく姿を目の当たりにできます。

### ●365日体制でリハビリを提供します

身体機能の早期回復のために、入院・手術後の翌日にはリハビリを始めることが大切です。特にICU(集中治療室)、SCU(脳卒中集中治療室)、CCU(冠動脈疾患集中治療室) HCU(高度治療室/大動脈センター)に入室される患者さんには、365日体制で、すぐにリハビリを開始できるように対応していきます。

### ●訪問リハビリの一層の充実

入院中のリハビリで身体機能が回復されても、退院後自宅に戻り環境が変わると、また寝たきりの状態に戻ってしまう患者さんも少なくありません。当院では、患者さんがご自宅に戻られ、日常生活が安定して送れるようになるまで、患者さん宅に訪問してのリハビリを行っております。新病院ではこの「訪問リハビリ」を一層手厚くしてまいります。退院後の生活までサポートしていくことが、救急病院に求められる責任だと考えております。



## ホームページのご案内

皆様のお役に立て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！

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 広報室 西山宛

幸病院