

医療法人 新松田会 **愛宕病院**

体と心を健康に。
地域に元気を発信する広報誌。

あたご  Atago

〈特集〉

狭心症と 心筋梗塞

2021
1月発行

冬号

ご自由にお取りください

健康ワンポイント

よい睡眠で身体も心も健康に

関連施設紹介

愛宕病院分院(長浜)

活動報告

あたごNEWS

愛 LOVE クッキング

鱈の柚子みぞれあんかけ
いちごと豆腐のムース

あたごINFO

〈特集〉

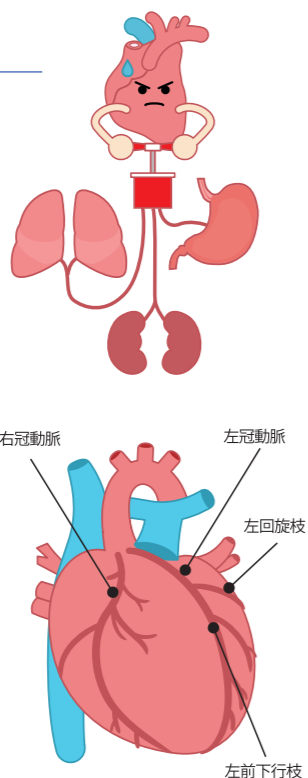
狭心症と心筋梗塞

愛宕病院 循環器内科部長
近藤 史明 医師



1. 心臓とは

心臓はからだのすみずみに血液を送るポンプの役割をしている大切な臓器です。1回に80ミリリットル、1分間に5リットルの血液を送り出しています。



2. 冠(状)動脈とは

心臓が働くためには酸素と栄養が必要です。それを運ぶ血管を冠(状)動脈といいます。3本に分かれ、心臓の周りを取り巻いています。“冠”のように心臓を覆いかぶさっているため“冠”動脈といいます。

3. 狭心症・心筋梗塞とは

冠動脈が動脈硬化(悪玉コレステロールや血栓の塊)や痙攣などにより狭窄・閉塞することによっておこる疾患です。主に労作時の胸痛や息切れなどの症状が出現します。

●狭心症には2つの疾患があります。

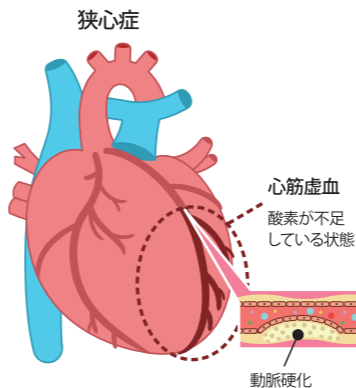
①労作性狭心症

高血圧・脂質異常症・糖尿病・喫煙などを原因とした動脈硬化によって、冠動脈が狭くなることで起こります。階段を上ったときや重いものを持った時などの運動時や精神的に興奮したときに、胸全体が締め付けられるような圧迫感や胸痛を自覚します。胸痛は安静にすると、5分以内に治まります。発作時は硝酸薬の舌下投与を行います。

胸痛の回数が増える、安静時にも胸痛が生じるなどの場合は、不安定狭心症(次に記載)と呼ばれます。急性心筋梗塞に移行する可能性が高くなっていると考えられており、緊急に対応する必要があります。

②冠攣縮性狭心症

冠動脈がけいれん(攣縮といいます)を起こし、一時的に狭窄・閉塞することによって起こる疾患です。冠攣縮の多くは夜



間から早朝にかけての就寝中や安静時に起こります。喫煙や飲酒が誘因となることが知られています。発作時は硝酸薬の舌下投与を行います。

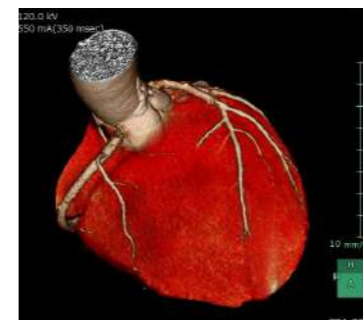
●急性冠症候群(不安定狭心症・急性心筋梗塞)について

動脈硬化が突然破れることがあります(この現象を“プラーク破綻”といいます)。これを修復しようとして血小板などが集まり、“血栓”(血液の塊)ができ、血管内の血流が急速に悪くなってしまいます。冠動脈の不完全閉塞の場合が不安定狭心症、完全閉塞になると急性心筋梗塞から心臓突然死に至り、生命の危険があります。これら、不安定狭心症・急性心筋梗塞をまとめて急性冠症候群といいます。多くの場合、冷や汗や悪心を伴う激しい胸の痛みを自覚し、20分以上持続します。硝酸薬の舌下投与は効果ありません。このような場合は、直ちに病院を受診しましょう。



4. 検査

狭心症が疑われる場合、運動負荷試験を行います。陽性であれば、冠動脈CTや血管造影検査にて冠動脈の動脈硬化(狭窄や閉塞)の有無を評価します。冠攣縮性狭心症が疑われる場合には、冠動脈造影検査の際に冠攣縮誘発試験を行います。急性心筋梗塞が疑われる場合、心電図、心臓超音波検査、採血検査などを行います。心電図では心筋梗塞を示す典型的な異常所見、または経時の変化を調べます。心臓超音波検査



冠動脈CT3D画像



心臓カテーテル検査(フクダ電子HPより)

では、心臓の壁の動きやポンプ機能などを調べます。採血検査では心筋壊死を示す生化学マーカー(CPKや心筋トロポニン)の上昇の有無を調べます。

5. 治療

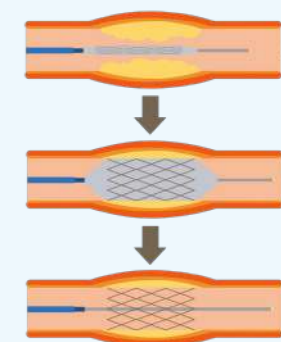
薬物治療が原則ですが、適応があれば血行再建治療(カテーテル治療および冠動脈バイパス術)を行います。

①薬物療法

労作性狭心症では、心拍数を抑えて狭心症発作を起こしにくくするベータ遮断薬や血液サラサラさせる抗血小板薬があります。冠攣縮性狭心症では冠動脈を拡張するカルシウム拮抗薬が第一選択です。心筋梗塞では、抗血小板薬、ベータ遮断薬、レニン・アンジオテンシン・アルドステロン系阻害薬を投与します。また、冠危険因子である高血圧、脂質異常症、糖尿病に対する薬物療法も必要です。喫煙者は禁煙が必須です。

②カテーテル治療

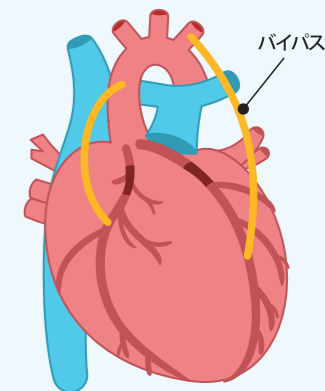
労作性狭心症では、胸部症状の原因と考えられる高度狭窄病変に対して冠動脈インターベンション治療(percutaneous coronary intervention; PCI)を施行します。狭窄もしくは閉塞した冠動脈に風船治療(バルーン拡張術)やステント留置術を行い、血流を改善させます。急性心筋梗塞では、できる限り迅速に閉塞した冠動脈の血流を再開通させる(再灌流療法)ためにPCIを施行します。ステントを留置した場合、ステント内が血栓で閉塞(ステント血栓症)しないように、3カ月~1年間は抗血小板薬2剤併用療法を行います。アスピリン(バイアスピリン)とチエノピリジン系抗血小板薬(クロピドグレルもしくはプラスグレル)を併用します。



ステント留置術

③冠動脈バイパス術(CABG: coronary artery bypass grafting);

糖尿病合併の多枝病変や左主幹部病変などの重症冠動脈病変、低心機能(心臓が弱っている)の患者さんが対象となります。体の他の部位の静脈や動脈を使って、冠動脈の閉塞部分の先に吻合して迂回路をつくり、血流をよくします。



冠動脈バイパス術

6. 最後に

労作時の胸痛~胸部圧迫感や息切れを自覚の際には、循環器専門医を受診してください。また、急性冠症候群は命にかかわる疾患です。激しい胸痛を自覚した際には、早めに硝酸薬の舌下投与を行い、発作が治まらない場合は、躊躇せず救急車で病院を受診しましょう。



よい睡眠で 身体も心も健康に

健康
ワン
ポイント

Health
advice

愛宕病院 精神科・心療内科 五十嵐 徹 医師

睡眠には心身の疲労を回復させる大切な働きがあります。睡眠について正しい知識を身につけて、身体と心の健康づくりを目指しましょう。



睡眠は人それぞれ、 日中の眠気で困らなければ十分

睡眠時間は1日6時間の方もいれば8時間の方もいます。個人差が大きく、季節によっても変動があります。一般的には加齢とともに短くなっていく傾向があります。睡眠時間だけにあまりこだわりすぎず、日中の調子も含めて考えていくのがよいでしょう。

起床したら朝日を浴びる



朝起きたら窓のカーテンを開けましょう。日光は体内時計をリセットし、覚醒を促してくれます。毎朝一定の時刻に起きて日光にあたるようにすると睡眠リズムが整います。

運動習慣を身につける

日中に適度な運動をしておく、夜の眠りが深くなってぐっすり眠れます。日頃から散歩や体操などの運動を定期的に行うようにしましょう。

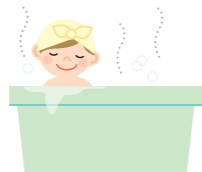


長時間の昼寝は避ける

昼寝時間が長すぎると夜眠れなくなってしまいます。昼寝をする場合はタイマーをセットして20~30分程度におさめましょう。

入浴は就寝の2時間前に

入浴して身体がポカポカと温まった状態から少し経って体温が下がってくると眠気が出てきます。就寝の2時間前を目安に入浴を済ませておくと入眠がスムーズになります。



就寝前カフェインは取らない

緑茶、コーヒー、紅茶、チョコレートなどには覚醒作用のあるカフェインが含まれています。就寝前の4時間は控えたほうがよいでしょう。

飲酒は避ける

アルコール飲料を飲むと一時的に眠気を覚えますが、睡眠は浅くなり、夜中に目が覚めやすくなります。良質な睡眠のためには飲酒を避けたほうがよいでしょう。

喫煙しない

煙草には覚醒作用のあるニコチンが含まれています。夜は喫煙を避けましょう。

寝床にスマートフォンを持ち込まない

SNSや携帯ゲームに熱中してしまうと、脳が興奮して目が覚めてしまいます。スマートフォンは手離して寝床に入りましょう。また、寝室には仕事なども持ち込まず、寝るためのだけの部屋にしておくことが理想です。



寝室の環境を快適に整える

音、明るさ、室温、湿度などは睡眠に影響を与えます。対策として、ドアをきっちり閉めたり、遮光カーテンを使用したりするとよいかもしれません。冬場の乾燥時期には加湿器を置くのもよいでしょう。寝具なども自分に合ったお気に入りの物をそろえて、心身ともにリラックスできる環境を整えてみましょう。

いつもと違う睡眠には要注意

睡眠中の激しいいびきや呼吸停止、足のびくつきやムズムズには注意が必要です。背景に専門的治療が必要な病気が隠れていることがあります。また、眠っても体が休まる感じのしないときは心のSOSである可能性もあります。気になる症状のある方はお早めに受診相談をしてみてください。



©PIXTA

(厚生労働省：健康づくりのための睡眠指針2014より改変)

愛宕病院分院(長浜)

障害者病棟、医療療養病棟の2つの機能を中心に最善の医療体制づくりを推進しています。

急速な高齢化の進展に伴い、医療・介護を取り巻く状況は厳しいものとなっております。この度愛宕病院分院では、より充実した入院体制を整備するため病棟編成を行うこととなりました。2020年8月、介護療養型医療施設(120床)・医療療養病棟(60床)から一般障害者病棟(60床)・医療療養病床(120床)に転換いたしました。今後も患者さまには安心して入院生活を過ごしていただけますよう努めてまいります。



医療療養病棟(2階 60床)(3階 60床)

医療療養病棟は急性期の治療を終えても、引き続き医療提供の必要度が高く、病院での療養が継続的に必要な患者さまを対象にご利用いただく病棟です。主に医療区分2~3などの医療必要度の高い患者さまをお受けしております。また、長期入院だけでなく在宅復帰を目指される病棟でもあり患者さまの状態にあわせてご自宅への退院にむけた支援も行います。

障害者病棟(4階 60床)

障害者病棟は重度の障害(肢体不自由、意識障害)の方や神経難病の方等を対象に日常生活活動の維持と生活の質の向上を目的とし、長期にわたり患者さまに寄り添った医療を提供する病棟です。入院期間は定めていませんがご自宅への退院の準備が整った方や他施設での対応が可能なため転院が望ましい患者さまには退院のお手伝いをいたします。

病院の特徴

法人内を含めた周辺地域の病院との緊密な連携

当院では、主に急性期病院、回復期病院から比較的安定した慢性期疾患の患者さまが多く転院・入院をされています。ご入院前には医師(主治医)・看護師・リハビリ・相談員・ご家族との面談を実施しています。

多職種との連携を取りながらの入院生活のサポート

医師(主治医)・看護師・療法士・栄養士・相談員等による担当患者カンファレンス(意見交換)を定期的に行い、患者さまをサポートいたします。また、日常生活の様子やリハビリ状況を伝え、ご家族の思いの再確認の場を設けています。



気配りのある温かい病院づくりを目指しています。
次号(春号)では、さまざまな取り組みを紹介します。

春はお花見、5月はこいのぼり、12月はサンタさんが来るのをたのしみにしています!

リハビリテーション部 愛宕学会2020

2020年11月26日(木)・27日(金)

リハビリテーション部で年1回開催される愛宕学会を上記の日程で開催しました。例年は年度初めに開催していましたが、新型コロナウイルス感染が拡大している現状を踏まえ、学会は3つの密を避けながら、参加者はマスク着用・各ブースの入り口にはアルコールの手指消毒液を配置・人数配置や時間制限を設けながら実施しました。また分院スタッフの発表や演題の聴講はSkypeというアプリを用いて実施しました。コロナ禍ではSkypeやZoomを用いたオンラインで研修が多く実施されており、近年の研修スタイルを参考に無事に今年も学会は終了することができました。リハビリテーション部では対面での学会や研修会の無いなかでも、このようにSkypeやZoomを用いた学術活動にもオンラインで参加し自己研鑽に励んでおります。



人数制限で発表を聴講した風景



人感染対策を考慮した発表風景



オンラインでの発表風景

今回の学会優秀者は本院の訪問リハチームの大畑千加恵さん(理学療法士)が選ばれました。

演題名:立位・移乗動作の安定に伴い外出が可能となった脳卒中片麻痺の1症例

受賞者コメント:日頃の臨床での取り組みを報告する多くの演題の中から選んでいただけ光栄に思います。訪問リハでは利用者さまの状態やニーズに応じて、家での安定した生活動作の獲得、役割・活動の獲得に向け支援を行っています。退院直後は身体機能、動作能力が在宅環境に適応することが難しい状況が多く見られますが、今回ニーズに応じて段階的に日常生活動作練習、家族指導を行い、環境に対応できる立位・移乗動作の獲得が外出の実現や介護負担軽減に繋げることが出来ました。今後も安定した生活の獲得やQOL(生活の質)向上が実現できるように取り組んでいきたいと思っております。



受賞者(左)とチーム写真

活動報告

愛 LOVE クッキング

管理栄養士 鎌倉 千尋

寒い冬に! 優しいお味

鱈の柚子みぞれあんかけ

1人分
290kcal
塩分1.9g



柚子は皮だけでなく実も種もすべて余すところなく使用でき、捨てるところはないと言われています。果肉は果汁とともにジャムにするのがオススメ!種は醤油に漬けておくとゆず醤油になります。

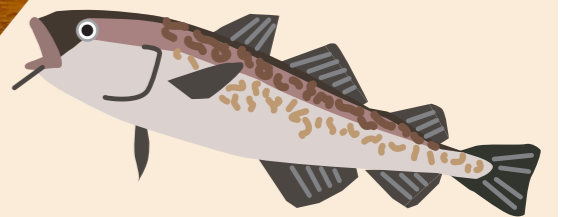
材料と作り方(2人分)

●鱈の切り身	2切れ
●酒	大さじ2
●塩	小さじ1/4
●片栗粉	大さじ2
●ごま油	大さじ1
●小ネギ(小口切り)	適量
●柚子皮(千切り)	適量
●大根	1/2本
●人参	1/3本
●生しいたけ	2個
★めんつゆ(4倍)	30ml
★水	120ml
●水溶性片栗粉	大さじ2

- 鱈の切り身に酒をふりかけ15分程置く。余分な水分をキッチンペーパーでふき取り塩をまぶし、片栗粉をつける。
- 人参は細切り、しいたけは軸をとり薄切り、大根はすりおろす。
- 鍋に★と②を入れひと煮たちさせ、水溶性片栗粉を加えトロミをつける。
- フライパンにごま油を入れ熱し、①を中火で両面焼く。
- ④を皿に盛り⑤をかけ、刻んだ小ネギと柚子皮を散らす。

鱈

魚の中でも脂肪分の含有量がとりわけ少なく、脂肪摂取量が気になる方にもおすすめ。さらに栄養も豊富!特にビタミンDが多く含まれており、カルシウムの吸収を助け、骨を丈夫にしてくれます。また、消化もしやすく、高齢者や胃腸が弱っている方にもぴったりです。



ヘルシーで美味しい!

いちごと豆腐のムース

1個分
185kcal
塩分0.1g



材料と作り方(4個分)

●砂糖	40g
●水	大さじ3
●粉ゼラチン	5g
★いちご	5個
★絹ごし豆腐	150g
★生クリーム	50ml
★レモン汁	大さじ1
●ホイップ	
└生クリーム	50g
└砂糖	6g
●いちご	2個

飾り用

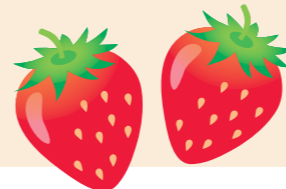
- 鍋に砂糖と水を加え火にかける。沸騰したら粉ゼラチンを加え1分程加熱し混ぜ、火を止めて粗熱をとる。
- いちごは洗ってヘタを取り、半分に切る。
- ①、②と★すべてをつぶし混ぜ合わせる。(イチゴの食感を残したい場合、果肉をつぶしすぎない)
- ③をカップに入れ、冷蔵庫で1時間程度冷やし固める。
- 生クリームと砂糖を泡立てホイップを作り、④の上いちごとともに飾りつける。

いちご

ビタミンCが多いことはよく知られていますが、実は鉄分やミネラルなどを多く含んでいます。鉄分が多い上に、効率よく血液の赤血球を作るのに必要な葉酸も含まれているため、貧血予防・冷え防止・肌のターンオーバーにも役立ちます!

いちごは色づきにムラがなく、表面にツヤのあるものを選びましょう。ヘタは緑が鮮やかでピンと立っているのが新鮮な目印。ヘタを取り水洗いをする。水っぽくなりビタミンも流れてしまうため、ヘタを耳らずに保存し、食べる直前にサッと洗きましょう。

鎌倉 千尋



あ た ご NEWS

忘年慰労弁当

新型コロナウイルス感染症の第3波が押し寄せた2020年の年末。例年なら、法人全体で盛大な忘年会を開催するところですが、今回は早い段階で中止を決定しました。毎年お世話になっているザクラウンパレス新阪急高知さんが、忘年会に代わる「忘年慰労弁当」を企画したとのことで、愛宕病院でもお願いすることに。グループごとに参加者を募り注文。昼食用に職場で食べたり、夕食用に持ち帰ったりと、それぞれの楽しみ方で豪華なお弁当を美味しくいただきました。2021年の年末、忘年会を開催することができる世の中になっていることを期待したいものです。



新型コロナウイルス 感染拡大防止対策について

愛宕病院では、**安心・安全に受診・入院できる医療環境の確保**のため、引き続き次のように取り組んでいます。

【外来受診について】

●受付の際、検温にご協力いただいています。

※体温が37.5℃以上の方は、受診予定の診療科に関わらず別途問診の対応とさせていただきます、別室での待機をお願いしております。

●待合では、座席の間隔を空けてお座りいただいています。



【面会について】

広報誌あたご2021冬号発行時

入院患者さまの安全を確保するため、面会を全面禁止としております。主治医が特に必要と認められた場合にはこの限りではありません。なお、面会制限は感染状況によって変わることがあります。お電話やホームページなどでご確認ください。

皆さまにはご迷惑をおかけいたしますが、何卒ご理解ご協力のほどお願いいたします。

日本医師会 「みんなで安心マーク」取得

愛宕病院では、日本医師会が発行する「みんなで安心マーク」を取得しています。



このマークは、新型コロナウイルス感染症の感染拡大にともない、感染リスクを恐れて受診を控えたり、先延ばしにしている状況を踏まえ、日本医師会が感染防止対策を徹底している医療機関に対して発行するものです。

上記に関するお問い合わせはこちらまで

TEL(代表) 088-823-3301



医療法人 新松田会

愛宕病院

〒780-0051 高知市愛宕町1丁目1番13号

TEL (代表) 088-823-3301 救急専用 088-822-0009

FAX 088-823-3306 (外来受付) Mail : info@atago-hp.or.jp

愛宕病院

検索

<http://atago-hp.or.jp>

外来診療時間 一覧表

診療科	午前(月~土)	午後(月~金)
内科	9:00~12:00	13:30~17:00
外科	9:00~12:00	14:00~17:00 (月~木)
整形外科	9:00~12:00	
脳神経外科	9:00~12:00	14:00~17:00 (月・木) 13:30~17:00 (火・水・金)
婦人科	9:00~12:00	16:00~16:30
リハビリテーション科	9:00~12:00 (月・水・金)	
眼科	9:00~12:00	13:30~17:00
心療内科・精神科	9:30~12:00 (月・第2,4土)	14:00~16:30 (木)
	9:00~12:00 (火~木)	13:00~17:00 (第2,4金)
	10:00~12:00 (第2,4金)	
泌尿器科	9:00~12:00 (水・土)	14:00~16:00 (水曜日のみ)
皮膚科	9:00~12:00 (火・木)	
耳鼻咽喉科	9:00~12:00 (月・土)	14:00~17:00 (水・木)
ER蘇生センター	24時間対応	
脳神経センター	24時間対応	

※診療科によって診療時間や曜日が異なります。
※各科診療日については、あらかじめお電話にて確認の上ご来院ください。
※愛宕病院ホームページにも掲載されています。ご確認ください。

休診日:日曜日・祝日

※但し、急患は休診日・深夜も24時間診療します

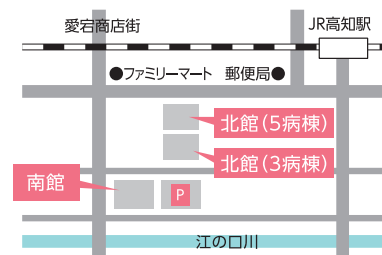


編集後記

昨年発行の冬号の編集後記を見返してみると、雪不足のことを書いていました。一転してこの冬は各地で大雪被害が多発。昨シーズンの雪不足がウソのようです。新型コロナウイルスもいまだ収束の兆しがみえてきませんが、新しい生活様式のもと、夏には東京オリンピック・パラリンピックが開催されることを期待したいものです。まずは日本国内どこでも自由に往来できるようになって欲しいですね！
今号の表紙は1月上旬高知県立牧野植物園で撮影したソシンロウバイ。華やかではありませんが、昔から好きな花木のひとつです。



寒椿(獅子頭):牧野植物園にて



受付は南館玄関を
入って左