

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〉

下肢閉塞性 動脈硬化症とは

2024
4月発行

春号

ご自由にお取りください

健康ワンポイント

春の花粉症にご注意を!!

関連施設の紹介

医療技術部診療放射線技術科

あたごNEWS

活動報告

愛 LOVE クッキング

チーズ入りキャベツの一口メンチ

あたごINFO

〈特集〉

下肢閉塞性動脈硬化症とは

循環器内科
近藤 史明

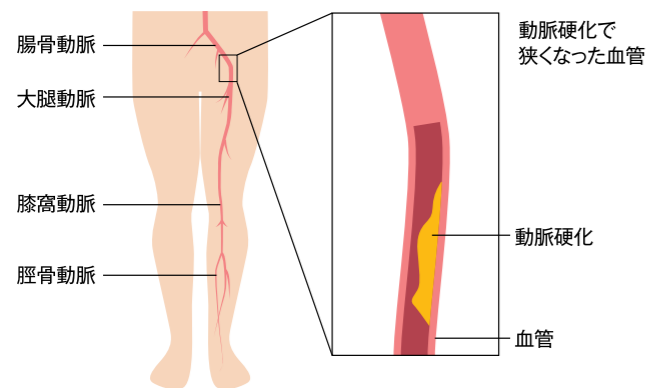


『足の血管の動脈硬化です。』

こんな足の症状に、お悩みではありませんか？



下肢閉塞性動脈硬化症は、足の血管（動脈）の動脈硬化がすすみ、血管が細くなったり詰まったりして、足先に十分な血液が保てなくなる病気です。



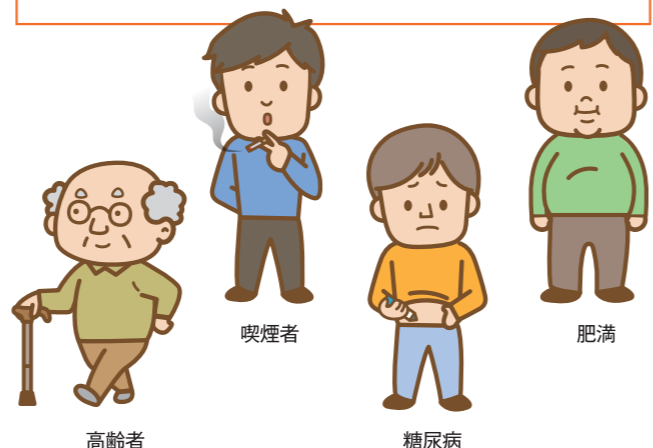
初期は足のしびれ、痛み、冷たさですが、進行すると安静時にも強い痛みが出たり、潰瘍・壊疽といわれる治らない傷ができることもあります。患者さんによっては下肢の切断になることもある大変怖い病気です。これらは下肢の動脈の血管に血栓やコレステロール、さらにはカルシウムなどが沈着し、動脈が狭くなったり閉塞することで血流障害をきたすことにより起こります。

原因は何ですか？

どのような人が足の血管の動脈硬化になりやすいのでしょうか？

喫煙者、糖尿病患者さんはよく知られています。また、高血圧症、高脂血症、肥満・メタボリック症候群などいわゆる生活習慣病といわれるものが原因と考えられています。慢性腎不全や、特に透析を受けている方にも多く見受けられます。年齢も大きな要素で、50～60歳以降の中高年の男性に発症しますが、高齢になるほど多くみられるようになります。特にタバコが大きく関連するといわれ、また糖尿病が原因で人工透析になった患者さんは重症化しやすく、足を切断する率も高いといわれています。年齢ということは避けることができませんが、他の因子は医師と相談して厳格にコントロールする必要があります。

- 高齢者
- 糖尿病
- 喫煙者
- 腎臓が悪い、透析を受けている
- 高血圧、コレステロールの高値、家族に動脈硬化の病気のある人



どのような症状が出てくるのでしょうか？

初期の症状としては、歩いたり走ったり、足を使った時にのみ下肢の筋肉の痛みが出てきます。だるさや痛み、こむら返り、冷たさなどが典型的な症状で、しばらく安静にすると症状は改善します。「以前は駅まで休まずに歩けたのに、最近は一歩休まないと足がだるくなります。」というような症状です。これを間欠性跛行(かんせつせいはこう)といいます。

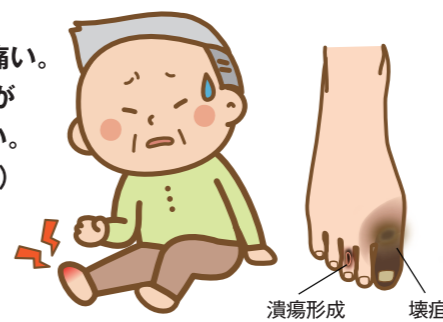


歩くと足の筋肉が痛くなり、立ち止まると痛みが消えて、また歩けるようになります。

歩行に制限が出てくるために、自転車や推し車を自然と使うようになる人も多いようです。多くの患者さんはこの段階で病院に行きますが、整形外科を受診する人も多くいます。整形外科では腰部脊柱管狭窄症という似たような症状の病気があり、鑑別が行われます。

進行すると安静時にも症状が現れることがあります「夜、足が痛くて眠れない。足を下ろしておかないと痛い。」などの症状です。

- 足が冷たくて痛い。
- 足の指先に傷ができて治らない。黒く変色(壊疽)している。



さらに進行すると足が壊死と呼ばれる大変危険な状態になる人もいます。徐々に悪くなる場合と急激に下肢の危険な状態になる人がいます。糖尿病歴が長い人、慢性腎不全で透析中の患者さんでは、常にこの重症虚血性になることを注意しておく必要があります。このような症状の病気を包括的高度慢性下肢虚血とよび、跛行と区別して検査・治療を行います。

治らない傷、潰瘍は特に足の指に出ます。このような場合、放っておくと大きく足を切断しなければならないこともありますので、すぐに専門の医師に診てもらった方がよいです。

どのような検査がありますか？

足関節上腕血圧比(ABI:ankle-brachial index) 両腕と両足の血圧を同時に測り、比率を出します。通常は足の血圧の方が高いので、1.0以上が正常となりますが、足の血流に異常があると1.0未満となり、特に0.9未満では下肢閉塞性動脈硬化症の可能性が高くなります。



下肢動脈エコー(超音波)検査

ゼリーをつけて体表面からプローブを当てて観察をします。痛みを伴わない非侵襲的な検査で、血管の状態(血管の走行、血管径、動脈硬化の性状など)を調べます。

造影CT検査

点滴で造影剤を注入し撮影を行います。大動脈から踝の辺りまでの動脈が観察可能です。造影剤を使用しますので、腎臓の機能が悪く、まだ血液透析を施行されていない方には不向きです。

最後に

下肢閉塞性動脈硬化症の何が怖いのでしょうか。下肢動脈硬化症の患者さん100人を5年間調査すると、足の傷が治らなくなり足の切断が必要になったのは5人(5%)でしたが、15人(15%)の方が亡くなっていました。亡くなった方の75%は心筋梗塞・脳卒中が原因でした。また、生存している患者さんの20%が心筋梗塞・脳卒中を発病していました。つまり、下肢閉塞性動脈硬化症が生じると、足が壊疽になって足を切らないといけないことも深刻ですが、それ以上に心筋梗塞や脳卒中で命を落とす危険が高くなるということが深刻です。それは、動脈硬化が全身の血管に等しく生じるためです。足の血管に病的動脈硬化が見つかった患者さんは、深刻な病気(心筋梗塞・脳卒中・下肢壊疽)を発病しないように、食事・運動・禁煙といった生活習慣改善や高血圧、脂質異常、糖尿病に対する薬物治療を徹底し、全身の動脈硬化の予防に努めることが重要になります。

気になる足の症状がある方は、循環器内科もしくは血管外科を受診してください。

春の花粉症にご注意を!!

愛宕病院 薬剤部

健康 Health advice
ワンポイント

春は心身の不調を感じやすい季節って知っていましたか?

「春バテ」は、主に自律神経の乱れや、気候の寒暖差、気圧変化やストレスが原因となって起こる体調不良の総称です。では、自律神経とは何でしょうか？
自律神経には、主に活動時間帯に働く興奮の刺激を伝える【交感神経】と、主に休息時に働く【副交感神経】の2種類があります。この2つが心拍数や体温、体液の分泌や睡眠などのコントロールに関わっています。つまり、これらのバランスを正常に保つことで、心身共に快活に過ごせるのです。実は花粉症の症状も自律神経の乱れで悪化しやすくなります。

花粉症の治療は?

治療は対症療法と根治療法の2つに分けられます。根治療法ではアレルギー免疫療法や花粉の除去・回避などを行います。アレルギー免疫療法では皮下注射や舌下投与で少量ずつアレルギーを体内に入れ、体を慣らしていくことで花粉症の症状を緩和します。
対症療法では症状を抑える抗アレルギー薬やステロイド薬などの内服薬による全身療法や点眼・点鼻薬などの局所療法があります。

最近では、花粉の飛散開始前や症状の軽い時期から予防的に薬を服用する「初期療法」が用いられています。ここでは、初期療養に使われるお薬の特徴をいくつか紹介します。

デザレックス錠® 5mg 1日1回

非鎮静性で、眠気の副作用がほとんどないお薬です。1日1回食事の有無に関わらず服用できるので飲み忘れも少ないです。

キプレス錠® 10mg 1日1回

鼻粘膜の抗炎症作用・過敏性抑制作用により、くしゃみ・鼻水・鼻づまりに有効なお薬です。気管支の炎症を継続的に抑える効果もあり、気管支喘息にも使われます。1日1回寝る前に服用するので、外出時に忘れることもありません。

ナゾネックス® 点鼻液

粘膜に直接作用し炎症を抑えるお薬です。1日1回鼻に噴霧します。特に鼻症状(くしゃみ・鼻水・鼻づまり)を改善してくれます。ステロイド薬ですが、局所にだけ作用する噴霧用になっています。

※あくまで治療薬の一例です。症状に合ったお薬を医師と相談してください。

花粉症治療のポイントは、飛散期では症状が軽くなっても治療を中断しないこと。また、花粉数が少ない日が続いて症状が改善しても季節中は正しく治療を続けることが重要です。

花粉症のセルフケア

花粉を避けるための方法として、メガネ・マスク・空気清浄機の使用や花粉情報に注意して飛散の多い日の外出を避けることなどが有効です。室内に花粉を持ち込まないように、衣服や髪を払ってから入室し、手洗い・うがい・洗顔を行いましょう。また、粘膜に傷をつけるタバコは避け、規則正しい生活を心がけて、免疫力を整えましょう。



マスク・帽子・眼鏡
Wear a mask, a hat and glasses



入室前に払い落とす
Brush off pollen before entering



うがい・手洗い
Gargling and hand washing



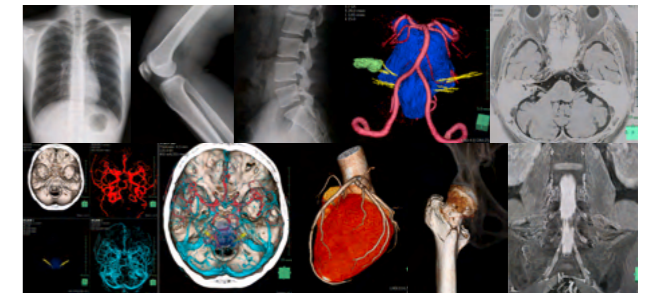
正しい食生活
Correct diet



早寝・早起き
Early to bed and early to rise

医療技術部 診療放射線技術科

私たちは、放射線技術の専門知識を活かし、診断に必要な画像を適切に撮影(検査)することを主な業務としています。撮影した画像について一次読影を行い、必要な場合には画像の再構築を行うことで、医師が診断しやすく、患者さまに有用な診断画像を提供できるよう日々努力しています。また、チーム医療の一員として、医師、看護師、コメディカル等と連携を取りながら業務に当たっています。現在当院には診療放射線技師9名、MRI専従の補助スタッフ1名が在籍しており、二次救急医療機関として24時間365日対応できるよう交代制で勤務しており、一般撮影(X線撮影)、CT、MRI、ポータブル撮影、骨密度検査、X線透視、血管造影、手術室業務などに従事しています。



さまざまな画像

一般撮影(X線撮影)

診療放射線技師の業務として多くの方が連想するのではないかと思います。主に胸部や腹部、全身の骨を撮影します。簡単そうに見えますが人体の骨は200個以上あり、そのほとんどに正確な正面と側面があります。体表面から見ることのできない骨を正確に撮影するには技術と経験が必要です。



一般撮影室



3テスラMRI

MRI

CT同様に各科の様々な検査依頼に対応しており、なかでも脳外科、脊椎整形外科の検査は非常に多く、3テスラと1.5テスラの2台で対応しています。脳外科の術前撮影では血管や神経を3D画像化し、手術支援画像を作成するなど、様々な撮影に対応しています。また、ドゥイブスサーチ社と提携し「無痛MRI乳がん検診」の撮影も行っています。

CT

体内を輪切り画像として撮影します。通常の撮影の他、造影剤を使用し冠動脈、脳血管の撮影も行っています。脳外科、脊椎整形外科では血管や臓器、骨などを3D画像化した手術支援画像の作成もしています。今年3月にはCanon製320列の装置を導入し、画像の向上とともに検査時間の短縮、被曝の低減が可能となりました。

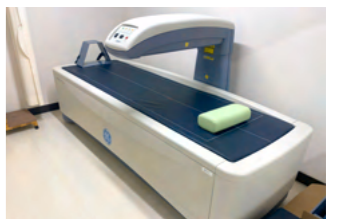


320列CT

CT操作室

骨密度検査

骨粗鬆症の診断をする検査です。腰椎と大腿骨の2ヵ所を一連でほぼ自動で測定することが可能なGE社製の骨密度測定装置を導入しており、患者さまの負担が少ない短時間での検査が可能となっています。定期的に検査をする方が多く、再現性のある測定結果で経時的な比較ができるよう心がけています。



骨密度測定装置

X線透視・血管造影・手術室業務

これらの検査は診療放射線技師が単独で行うことはほとんどなく、多職種と連携しチームの一員として検査や治療に関わります。X線透視や血管造影では医師が造影剤を使用し臓器や血管の撮影をするサポート業務を主に担当します。手術室業務では、骨折手術などの際に医師が骨折を整復し、骨を金属製の器具で固定する際に透視画像で確認しながら慎重に固定をします。診療放射線技師は外科用イメージ装置を操作し、様々な角度から透視画像を表示しサポートします。また脊椎整形の手術では外科用イメージの操作以外に、O-アームイメージシステムという装置を操作し、術中ナビゲーションシステムのデータ収集撮影も行っています。



血管撮影室

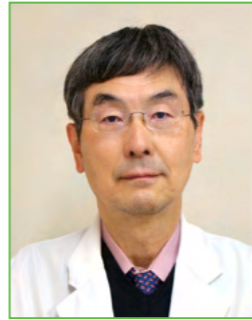
O-アーム



新任医師紹介

【医療療養病棟担当】**西村 哲也**

徳島県出身



初めまして、この度3月1日よりお世話になることになりました西村哲也と申します。徳島大学を卒業、その後、外科、心臓血管外科に従事させて頂いてきました。趣味はこれと言ったものはないのですが、高校野球と司馬遼太郎などの歴史小説を読むのが好きです。これまでの経験をもとに微力ながら患者さん、病院のため尽力したいと思います。よろしくお願いたします。

研修医紹介

3月から当院で初期研修に入られている貫田晃広先生にお話をうかがいました。

【初期研修医】**貫田 晃広**

かん だ あき ひろ



出身地と出身大学を教えてください

兵庫県神戸市出身
神戸大学卒

愛宕病院での研修を選んだきっかけ(理由)は?

普段は愛媛県新居浜市の十全総合病院で初期研修をしています。そのプログラムの中で愛宕病院での研修期間を設けることができると知り、様々な医療機関や土地、そして十全総合病院とはまた違った症例について学ぶチャンスだと思い、今回約3ヶ月間お世話になることにしました。

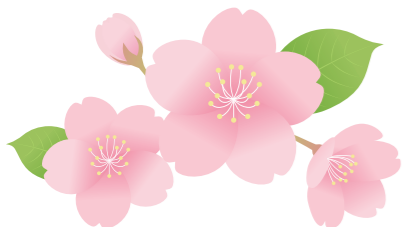
抱負をお願いします

初期研修の期間は、将来専門とする科以外についても学ぶことができる貴重な時間だと思います。特に、私は精神科志望なので、将来的にはどうしても身体疾患についてじっくり学ぶ機会が減ってしまうと思います。愛宕病院での研修期間中は、外科→脳神経外科→循環器内科と、今まで私があまり経験することができなかった診療科を回らせていただく予定です。その中で、後になってふり返ったときに良かったと思える学びをできるだけ多く得たいと思います。

ニューフェイスのみなさん

今年も元気に初々しい顔ぶれがそろいました!

今年はさまざまな職種の方々が仲間入りしてくれました。

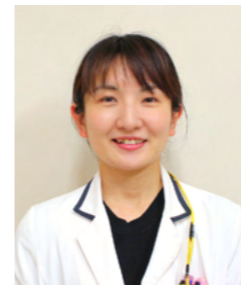


第62回 日本薬学会・日本薬剤師会・日本病院薬剤師会 中国四国支部学術大会への参加・発表の報告

会期: 2023年10月28日(土)・29日(日)

年1回開催される表記学術大会が上記の日程で高知県立大学永国寺キャンパス、高知城ホールなどを会場として開催されました。2023年度は「薬学が切り拓く新時代Society5.0 -薬業連携の進展と評価-」をテーマとして高知県で開催されましたが、新型コロナウイルス感染症が5類感染症に移行して初めての開催で、1000人を超える参加者を迎え、賑わいのある学術大会となりました。

この学会で、当院薬剤部 小石知世さんが「愛宕病院における二次骨折予防のための骨折リエゾンサービス(FLS)の取り組み」の演題名で研究発表を行いました。当院では医師、看護師、薬剤師、理学療法士、管理栄養士の5職種からなるFLSチームを結成し、二次骨折予防に取り組んでいますが、各職種の特性を生かして介入した結果、治療薬の導入率が改善したことを報告しました。



薬剤部 小石知世

今回、学会発表は初めてでとても緊張しましたが貴重な経験となりました。日頃の業務を改めて見直すよい機会となり、FLSの取り組みの重要性を再認識することができました。患者さまの治療に役立てるために、発表を通じて気づいた課題の解決や各職種の役割の強化に取り組んでいきたいと思っています。

薬事日報で取り上げられました!

上記の小石知世さんの研究発表が「薬事日報 電子版 2024年新年号」で取り上げられました。記事では「FLS活動での二次骨折予防の特集」が掲載され、FLS活動を実施する病院が増えており、その活動の中で薬剤師が大きな役割を担っていることが述べられています。特集では近森病院や川崎医科大学総合医療センターと並んで当院での成果報告が紹介されました。



愛 LOVE クッキング

たっぷりキャベツでヘルシーに!

管理栄養士 塩田 真琴



1人分
358kcal
塩分1.3g

チーズ入りキャベツのロメンチ

材料と作り方(2人分)

●豚ミンチ	140g
●玉ねぎ	100g
●キャベツ	100g
●小麦粉	小さじ2
●チーズ	40g
●パン粉	適量
●油	20g
●ウスターソースやケチャップ	お好みで
A [●塩こしょう	適量
●溶き卵	大きじ2
B [●小麦粉	大きじ3
●溶き卵	1個分

- 1 玉ねぎとキャベツはみじん切りにし、キャベツに小麦粉をまぶす。
- 2 豚ミンチをごねてAを入れて混ぜ、さらに①を入れて混ぜ合わせる。
- 3 ②を一口サイズに取り分け、空気抜きをして中にチーズを入れて丸める。
- 4 ③をBにつけ、パン粉をまぶす。
- 5 熱した油に入れ、きつね色になるまで揚げる。
- 6 器に盛り付け完成。



キャベツ

キャベツは野菜の中でも、特にビタミンCの含有量が優れています。100g当たりのビタミンC含有量を比較してみると、レタスの8.2倍、玉ねぎの5.9倍、もやしの5.1倍とキャベツにはビタミンCが多く含まれていることがわかります。他にも腸内環境を整える食物繊維や高血圧やむくみ予防に効果のあるカリウム、骨の健康づくりに必要なビタミンなども多く含まれています。また、ビタミンCは免疫機能を正常に保つために大切な働きをしています。風邪予防にはバランスの良い食事や規則正しい生活も大切ですが、キャベツなどの野菜からビタミンやミネラルなどをしっかり摂取しましょう!



キャベツに小麦粉をまぶすことで、ミンチとよく混ぜられます。また、野菜をたくさん入れることでヘルシーに美味しく仕上がります!

塩田 真琴

感染症対策について

〈広報誌あたご2024春号発行時〉

【面会について】

感染症対策のため、現在入院患者さまとの面会に制限を設けています。

- ・面会時間: 13:00~17:00
- ・患者さまお一人につき1日1回 15分以内 2名まで
- ・面会頻度: 週2回(月~日曜日)

次の方は、面会をお控えいただいています。

- ・18歳以下、体温37.0℃以上、体調不良の方
- ・5日以内に新型コロナウイルス感染者と接触した方
- ・新型コロナウイルス感染発症日から10日以内の方

※面会制限は状況により変わることがありますので、お電話などでご確認ください。



【マスク着用について】

2023年3月13日から、マスク着用は個人の判断になりましたが、医療機関などでは引き続きマスクの着用が必要です。院内には、重症化リスクの高い患者さまが多数いらっしゃいます。ご自身や周囲の方を守るため、ご理解とご協力をお願いします。

無痛MRI乳がん検診のご案内

当院では痛くないMRI乳がん検診を実施しています。乳がんは、日本人女性が罹患するがんの中で罹患数が最も多いとされ、現在では9人に1人がかかるといわれています。乳がん検診は、原則2年に1度、できれば1年に1度受けるとよいとされています。無痛MRI乳がん検診は、マンモグラフィーのように痛みを伴うことなく検査着のまま受けることができます。これまで痛みや恥ずかしさから検診を受けることを躊躇されていた方にもおすすめです。検査はすべて女性技師が担当します。

- 【検査料金】22,000円(消費税込)
- 【予約可能日】火・木曜日 午後
- 【ご予約】ドゥイブス・サーチのホームページ「かんたんネット予約」をご利用ください。



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>

診療科目・診療時間

内科	皮膚科
外科	泌尿器科
整形外科	耳鼻咽喉科
脳神経外科	リハビリテーション科
婦人科	麻酔科
眼科	ER救急蘇生センター
精神科	脳神経センター
心療内科	

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	—
13:30~17:00	○	○	○	○	○	—	—

※診療時間や曜日は診療科ごとに異なります。あらかじめお電話などでご確認のうえご来院ください。※愛宕病院ホームページにも掲載されています。

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

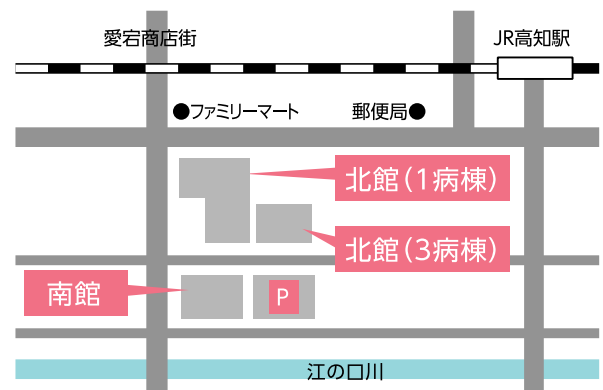


編集後記

春先から、今年は特に寒暖差が激しく体調管理に苦慮された方も多かったのではないのでしょうか。毎年花粉や黄砂にも悩まされるのですが、今年は咳がひどく風邪なのかアレルギー症状なのか判断に迷ってしまいました。いつも季節の変わり目にはいろいろと悩まされるものですね。今号の表紙は仁淀川町にある引地橋の花桃。撮影日は満開から1週間ほど経っていて、花の時季は終わろうとしていましたが、それでも美しい風景でした。

編集担当:MI.

同日横倉山で見つけたツツジ科のギンリョウソウ(別名ユウレイタケ)。何度見ても不思議な植物です。



受付は南館玄関を左