

血管が詰まらないように

～血管の手入れをしましょう～

副院長 高橋 栄男



血管の腫れ、炎症とは?

日本人の平均寿命は80歳近くに達しています。しかし、健康寿命は約5～6年早く、その間は入院したり、寝たきり、介護を受けることが多いのです。心筋梗塞、脳卒中などが、寝たきりの原因となります。動脈硬化を予防することが、寝たきりの予防の鍵となります。

人間は細胞から成り立っています。細胞は、酸素とブドウ糖などの栄養が必要であり、酸素や栄養を運ぶのが血液、血流なのです。血液の流れのタイプが動脈です。心臓は、日に約10万回拍動し、血液を押し出しています。1日に、約7000リットルの血液を送り出します。動脈の最も原因の第1位は年を取ることです。さすがに若い人でも、50年を過ぎると痛みが目立ってきます。しかし、早く血管が腫れ入ります。大切に手入れすれば、70年、80年、住める家があるとしましょう。手入れをしなくても、初期の50年は、さほど困らない。しかし、手入れをしないといくと、30年を過ぎると雨漏りや、電気、水道、下水に不都合がはります。そこで、手入れすれば、まだしも、また、枕のよぐと、家が傾いてしまふ。そうならない。後悔しても遅いわけです。体は30歳まで若い方がいいのです。

ではどのような人が脳卒中、心筋梗塞、動脈硬化になりやすいのでしょうか？

1. 高血圧、脳卒中や狭心症、心筋梗塞に罹ったことのある人はすでに全身の血管が弱っているの、発症年齢、約60%は90%です。

2. 糖尿病、高血圧、脂質異常(脂質異常症を含む)、喫煙、家族歴、高コレステロール血症などが強い動脈硬化の原因になります。

一つで2倍、二つで4倍、三つで8倍、四つで16倍、なりやすくなります。糖尿病は一つで三つ分の影響があるとされています(動脈硬化、高血圧や作ワイン)。他に、たばこ吸、心肥大、心不全など、すでに、血管が弱んでいる状態となります。

肥満は、これらの原因となります。年を取るのは避けられませんが、血圧、脂質、糖尿病、喫煙はコントロールできます。既に、動脈硬化が進んだ人も(脳卒中、狭心症、心筋梗塞、たばこ吸、心肥大、心不全)コントロールを行えば、悪化を抑えられるし、血管も詰まらなくなります。コントロールしないと、どんどん合併症が起こってきます。

動脈硬化が起こり、血管が詰まります。私も、コレステロールが血管に詰まり、徐々に血管が狭くなり、血管が詰まるのかと考えていました。しかし、最近の研究で、考え方が変わってきました。血管の内側には内皮と言う薄い膜が覆っています。この薄い膜が非常に大切で、この内皮は血管を閉じる機能、血液が固まらないように機能しています。血液は、血管の外ではすぐに固まるのに、血管の中では内皮のおかげで、固まらないので、血管は詰まらないのです。この、内皮が、壊れると、血液は一瞬にして固まり、血管を塞いでしまいます。血管を完全に塞いでしまうと、脳卒中、心筋梗塞となるのです。たいてい、細くなっていない血管でも詰まったりします。

血管の外にコレステロールが溜まるだけでは、血管は詰まりません。しかし、コレステロールの溜まりが腫れる(炎症)と、内皮の機能が弱まり、血管を閉じることが弱くなります。さらに腫れて、壊れてしまうと、コレステロールなどが、血液と接触し、血液が固まり、血管が詰まっています。血管にコレステ

ロールが溜まり、次に、血管が腫れ、血栓を作り、血管が詰まる、と考えられるようになります。

血管が腫れないようにすれば、血管はなかなか詰まりません。血管が腫れないようにするために、血圧、脂質(コレステロール、中性脂肪)、糖尿病(糖尿病は高血糖から)、タバコを十分にコントロールすることです。これらを十分コントロールすれば、血管にコレステロールも溜まりませんし、溜まっても、腫れなければ、壊れませんが、血管は詰まりません。コントロールを続けていますと、徐々にコレステロールの溜まりが小さくなり、皮が壊れなくなり、壊れなくなります。

コレステロールは食事療法(卵の黄身、卵白を食べる)で少し下がりますが、体育が大きい、必要なら、早めに、薬のスタチンを飲むべきです。スタチンは約10%、コレステロールを下げるだけでなく、血管の炎症を抑える作用があり、注目されています。特に、すでに、脳卒中や心筋梗塞を起こした人や、糖尿病患者での、動脈硬化予防効果、脳卒中、心筋梗塞予防効果は非常に高いです。

中性脂肪は瘦せると下がります。脂身の、お酒、甘いものを控えましょう。炭水化物を取りすぎても、溜まるのは脂肪です。その脂肪は中性脂肪なのです。薬のフィbratesは中性脂肪を良く下げます。

血圧は、塩分を控えましょう。アルコールを控え、痩せることも効果があります。そして、降圧薬を徐々に増やしましょう。必要なら、3種類、4種類、飲みます。増やせば、徐々に下がります。同じ種類の薬をたくさん飲んでも、違う薬を組み合わせる方が、効果も良く、副作用も少なくなります。レニンアンジオテンシン阻害薬は血管保護作用もあります。

タバコは、病を増やすだけでなく、動脈硬化を加速させます。禁煙しましょう。失敗してもかまいません。何回でも禁煙しましょう。

血糖が少しでも高い人は、動脈硬化が進むことが分かっています。糖尿病患者と同じく、食事療法、運動療法にしましょう。糖尿病患者は高血圧、コレステロール、タバコに非常に弱いので、糖尿病だけでなく、良くなる所からどんどん良くしましょう。そして、必要なら、薬を飲み、インスリンを打ち、血糖を下げましょう。しかし、食事療法を厳格にして、薬やインスリンを減らすと、肥満となり、さらに、薬が増えます。良くて、良いので、血糖を下げ、体重を下げましょう。30%減らせるだけ、効果は抜群です。

肥満は、高血圧、中性脂肪、糖尿病との関連が強いです。肥満があると、いずれ、高血圧、高中性脂肪、糖尿病になる可能性が高い。肥満を減らすことがこれらの疾患を良くします。若い人で肥満の人が増えています。30代は肥満でも、病気が出ないで、40代、50代になると、体が弾みきれなくなり、血圧、脂質、血糖が上昇して、それから、10年もすると血管が詰まってくるわけです。若い内に減らないことは最大の予防となります。(メタボリック症候群)

すでに、血管が固んで、脳梗塞や、狭心症、心筋梗塞がある方は、上記の手入れとともに、抗血小板薬を飲みます。血小板の凝集が、血液が固まる第一歩だから、これを抑制します。競争といえば、血を固まらなくし、サラサラにすると言えば良いでしょうか。そして、脱水にならないように、水分をよく取り、血液を薄く。

血管の手入れに特別な方法はありません。血圧、脂質、血糖、タバコをしっかりと管理すること、肥満を抑制することが、最大の予防法なのです。これらの治療は血管を詰まらなくにする大切な手入れである、王道なのです。また、これらをしっかり手入れすると、脳卒中や心筋梗塞の発症率1/3から半分が抑制できることが報告されています。



FUKUSHIMA INFORMATION 2009 SUMMER



福島インフォメーション

地域に密着した良心的な医療を提供する事を使命としています。

〒980-0012 福島県福島市千代田4-20
TEL 024-609131(受付)
FAX 024-609131(受付)
ホームページURL
http://www.fukushima-hp.com/

理念

24時間いつでも誰でも気軽に利用できる、

地域に密着したコンビニ型病院(皆様病院)をめざす。

基本方針

正確な診断に基づいて最適な医療機関での治療をめざす。

幅広い患者のニーズに細かく対応して、

患者だけでなく従業員自身も安心して知人や身内を紹介できる病院をめざす。

【広報係より】
今回は広報係からいよいよ放射線科からのお知らせです。
<お知らせ>
3月末より新しく、マルチスライスCTが導入されました。
従来のCTと比べると、1日の撮影で複数枚の画像が得られるため、検査の負担や検査時間の短縮、より正しい検査が可能になりました。
理学療法士 12130401380入職

新入職員紹介

新人田美純子 (12130401310入職) 薬剤師
新人中野智子 (12130401310入職) 看護師
新人山根智香 (12130401310入職) 看護師
新人村田真衣 (12130401310入職) 看護師
新人北村友子 (12130401310入職) 看護師
新人岡田典史 (12130401310入職) 理学療法士

新入院・救急搬送患者数報告

新入院		救急搬送		
11月	108名	11月	61名	
12月	124名	12月	57名	
平成21年	01月	120名	01月	91名
	02月	108名	02月	70名
	03月	114名	03月	74名
	04月	115名	04月	87名
合計	689名	合計	440名	

診療時間	科	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		内科診A	小林		小林	小林	
午前	内科診B			川根(糖尿病)		高橋(糖尿病)	
	1診	森	池田	池田		池田	森
	2診	南	南	高橋		南	高橋
午後	診察室	各医師	各医師	各医師	各医師	各医師	各医師
	3診	福島	福島		福島		
	内科診B			川根(糖尿病)			
午後	1診			石川(糖尿病)			
	2診			町田		藤岡	
	診察室	各医師	各医師	各医師	各医師	各医師	各医師
夜間	3診	義校-コルセット		各医師(整形)			
	1診	高橋	森		小林		
	2診	南	池田		池田	藤岡	
夜間	診察室	各医師	各医師		各医師	各医師	
	3診	福島	中井(整形)				

福島病院 各部署紹介

～愛すべき職場～ 第2回目は福島病院の「顔」事務部の紹介です。

事務部の業務は①受付や会計などの窓口業務 ②保険請求いわゆるレセプト業務や自己負担金算定などの医療事務業務 ③厚生労働省や自治体(保険所)、消防局など関係各庁と連絡を取りながら病院運営を行う総務業務 ④職員採用や福利厚生を担当する人事業務 ⑤入院患者さんの事務的お世話や他の医療機関への転送や病院での患者さんの送迎などを行う患者サービス業務などがあり、常勤7名非常勤8名のメンバーでこれらの業務にあたっています。

私たち事務部は、当院の理念である「地域に密着したコンビニ病院(橋樑病院)」のもと、常に医師・医療専門職と連絡をしながら、患者さんに必要な医療を受けていただくために、各職員が如同様に考え如同様に行動すべきかを日々自問しています。

ある時患者さんが受付に来られた際に、その表情や話し方の異変から「何かおかしい? この患者さんは救急を要するのではないかと」と考え、まず取り急ぎ医師・看護士に対応依頼し、カルテは診察中に用意するという方法をとりました。その後「深刻な循環器疾患で」

早急に救命センターに紹介や紹介状書くから早くカルテ用意! 「はい、カルテ用意できています」と医師・看護師の救急対応時の現場の



動きに即した事務手順で対応し、結果、時間的ロスも最小限に救命センターに転送できるという事例がありました。後日、患者さんも無事退院されたという報を受け一安心。改めて私たちは日頃の「冷静な判断」と「緊張感」により、安全で信頼される医療を提供するという責任感を感じています。

私たち福島病院事務部職員一同は、「我が街」大阪を代表する「平林」を誰よりも愛し、また関西人として自ら求められる「お笑い(?)」も大切に、この地域に密着したコンビニ型救命病院のスタッフとして、自分たちの仕事を誰よりも誇りに思っています。何となく「病院の顔」ですから…



ホルター心電図について

今回の生理機能検査の紹介は、「ホルター心電図について」です。当院でも本当に頻りに行われている検査です。

ホルター(Norman, J. Holler)というのは米国の物理学者の名前で、1950年頃、24時間心電図記録法を発表し、その後の電子工学技術の進歩により今日のような臨床的に使用しやすい装置に改良されてきました。当院でもこのホルター心電図は、年間約150～200症例あり、心臓病の診断には欠かせないものとなっております。そのホルター心電図は、次の目的に広く使用されています。

1. 不整脈の診断、治療効果判定
2. 狭心症の診断、胸痛性心虚血発作の診断
3. 自律神経機能の評価

一般に心電図は心臓の状態を知るために広く用いられています。しかし、通常の心電図が記録される時間は僅かに数分以内に過ぎません。このような短時間心電図記録ではなかなか診断は困難です。

また、一部の狭心症(異型狭心症)や不整脈は夜間に好発します。このような状況下で心電図を記録するのは随分大変なことです。

心臓病の人が、日常生活や運動などをどの程度してよいかの判断を必要とする場合、実際の運動時の心電図がどうなっているかを知ることが生活指導を行う上で必要なことです。そういう判断はこのホルター心電図にて診断されるのです。また、ホルター心電図記録の解析は、コンピュータによる自動解析結果と全波形記録を肉眼で観察し、必要な部分の長時間記録を行って正確な診断を行う方法の両者が用いられているので非常に評価できます。

●長時間(ホルター)心電図検査を受けられる際の注意点

- (1) 検査当日は、お風呂やシャワーに入れません。
- (2) 翌日腫れをはずし解熱いたします。結果は次回の診察日にお聞き下さい。
- (3) 汗をかきやすい方は、電極のシールが外れやすいので検査担当者に申しつけて下さい。
- (4) この検査は、人体に全く害はありませんので、妊婦の方、乳幼児の方でも安心して受けて頂けます。

ホルター心電図検査に関しては、主治医とご相談下さい。



臨床検査科

新卒新入職員紹介



中村 啓子 長崎県出身
(ナカムラ ケイコ) 看護師
大阪府立総合看護専門学校
●趣味: ショッピング、映画鑑賞



夏井 静香 長崎県出身
(アツイ シズカ) 看護師
福岡県立看護専門学校
●趣味: 映画を見ながら飲むこと



西村 美保 京都府出身
(ニシムラ ミホ) 看護師
茨城県立看護専門学校
●趣味: 写真撮影



沼間 典史 大阪府出身
(ヌマ ノブヒ) 理学療法士
関西医科大学
●趣味: スキー

私たち4名、この春より新たに看護師・理学療法士として働くことになりました。一生懸命頑張りますので応援して下さい。

いろいろな食材から栄養をとろう!

～毎日の食事に「まごはやましい～」

今日は「やさい(野菜)」の中でも「夏野菜」ととりあげます。

夏野菜の代表「トマト」を使った料理をご紹介します。切って混ぜるだけの簡単なものですが、とても美味しいので一度お試しください。

●今日はトマトのサラダをご紹介します。

～トマトとパプリカのサラダ～

- トマト 大1個
 - パプリカの葉 5～6枚
 - 塩 ひとつまみ
 - オリーブオイル 小さじ1杯
- ※材料はお好みで増減して下さい。



～作り方～

1. トマトはきれいに洗い、へたをとって2cm位の角切りにする。
2. パプリカの葉は太めの千切りにして、よく切りにする。
3. 1と2をボールに入れ、塩・オリーブオイルをのり入れ、軽く混ぜる。
4. あらわしめ冷やしておいた小鉢に3を盛り付けてできあがり。

<夏野菜>

- 夏菜あたりはのほりを除きます。
- 体を冷やす作用があるため、食べすぎには注意が必要です。
- 特に消化性の方は、生で丸山食べないようにしましょう。

<効果(中国医学での効用目的)>

- トマト: 1) 胃腸の働きを活性化し、消化を助ける。
2) 体液分布のバランスを調整し、口の渇きを癒(いや)す。
3) 疲労を回復させる。
●最近では降圧効果や癌抑制作用が注目されています。
- パプリカ: 1) 消化を助ける。
2) 疲れを和らげたり、心を落ち着かせる。



今日は、外来・病棟でお馴染みの臨床検査技師の方にお話をうかがいます

Q. お名前・年齢・出身地・家族・サイズ(笑)を教えてください。

A. 土井 まゆみ(トイ マユミ)・今年です。出身地は転勤族の父のおがで不明ですが、出身校は東京です。家族は私より40cm身長の高い夫と、3cm身長の高い小6の息子の3人家族です。サイズは…ピンクの白衣を着たドラえもんってことでしょ(笑)

Q. 臨床検査技師になられて、どれくらいですか?

A. この5月で23年目を迎えます。書いていて自分でびっくりしました。

Q. お仕事の内容は?

A. 福島病院では「生理機能検査」と言っており、心電図や尿沉写像撮影、動脈硬化検査、呼吸機能検査、めまい検査、聴力検査など、ほとんど患者の皆さんと直接接するよう仕事が主体です。

Q. 臨床検査技師になって良かったと思える所や、逆に辛いと思

る所はありますか?

A. 患者さんと触れ合うような職場で働いていますので、顔を覚えて下さって気軽に話しかけてくれたりすると、嬉しくなります。逆に辛いと思える所は、担当が私一人なので、忙しくなると検査を待たせていただく時、充分に対応できない時があることです。

Q. 土井さんから見て福島病院はどのような印象ですか?

A. 以前はクリニックで働いていました。20年目にして初めての病院勤務なので目新しいことばかりでしたが、いつも清潔で大変働きやすい職場だと感じています。患者さんと医師や看護師をはじめとするスタッフ一同が、一つの輪になっているような温もりも実感できる病院ですね。

Q. 最後にこの広報紙をご愛読いただいている皆様一言お願い致します。

A. この原稿を書いている時点では(3月末)唯一ピンクの白衣を着てまわり回っている「ちっちゃいおばちゃん」です。忙しくなると眼鏡を元の位置に戻すのも忘れて走っています。ちゃんとブレーキは付いていますので、何かありましたら気軽に声をかけて下さい。

ご協力有難うございました。