

# ふれあい

2012年 秋 vol. 43

発行日 平成24年10月15日

発行：医療法人 平心会 須賀川病院 広報委員会

須賀川市丸田町17番地 TEL：0248-75-2211

地域医療連携室 TEL/FAX：0248-75-2223 (8:30~17:00)

URL：http://www.h3.di.on.ne.jp/~hei-shi-n

E-mail：sukagawa@d2.di.on.ne.jp



タイトル：天然のなめこ（大朝日岳の帰り道）

撮影：院長 津田 達徳

## ◆◆◆◆ 目 次 ◆◆◆◆

- 1面 ・表紙
- 2面 ・着任医師紹介
- 3. 4面 ・血圧の正しい測り方 / ソーシャルワーカー(社会福祉士)の活動について
- 5~7面 ・ちょっと待って！肩の痛み / 春菊
- 8面 ・病院理念・基本方針・患者の権利憲章 / 外来医師担当表 / 編集後記

# 着任医師紹介



循環器内科

星野 寧人

本年9月より当院に循環器内科として勤務させていただいております星野寧人(ほしの やすと)と申します。出身は福島県福島市で、県立福島高校を卒業後は、埼玉医科大学に進学しました。卒業後は「故郷で医療を」を胸に帰郷し、福島県立医科大学での初期研修をスタートしました。

初期研修では循環器内科、麻酔・救急科、腎臓病・糖尿病内分泌代謝科、小児科、心療内科、産婦人科、会津只見町でのへき地医療を研修致しました。様々な科、様々な病院でその都度、医療関係者、患者様と接し日々充実した研修期間を送ることができました。大学卒業時は、今現在自分が従事しているのとは異なる科に進むつもりでしたが、初期研修2年間の間で一番長く研修した「循環器内科領域」に進む選択を致しました。その背景には

今後の果てしない可能性を感じた点が挙げられます。

一言「循環器内科」といえども、その言葉がもつ領域は非常に広く：心臓カテーテル検査・治療をメインとする虚血性心疾患分野、各種薬物療法に加え、昨今ではカテーテルによるアブレーションも通常治療となってきた不整脈分野、また内科的・外科的アプローチはもちろんのこと、最も包括的な視野が必要とされる心不全分野：全てに専念するというのは非常に難しい時代になってきているほど、多分野且つ一つ一つの分野が奥深いという科であり、さらに今でもそれら全ての分野において限界知らずとばかりに発展し続けている科であります。自分がそんな道を選ぶきっかけとなったのが、最初にあげた虚血性心疾患分野における心臓カテーテル検査、治療でありました。昨今ではどの分野でもドンドンと「低侵襲治療」が進んでいます。心臓の領域も同様で元々は外科的治療が主であったのが、ここ20〜30年かけてカテーテル分野が発展し(大先輩方のご努力・ご尽力により)、今では内科的治療が第一選択で重症例は心臓外科に、という流れが

主流となつていきます。研修医時代に決して現状に甘んじることなく、今後の更なる可能性・発展を見据えて目の前の患者様をカテーテル治療されている本県の先輩方の姿に心を熱くした日々を今でも大事に覚えていきます。そしてその思いは今後決して忘れてはならない、その都度その都度還るべき自分の「初心」となっています。

昨年から進めてきた大学院での「加齢と冠攣縮の関連に関する基礎実験」と平行しながらではありませんが、当院では心臓カテーテル検査治療をメインとして当院に尽力させていただければ、と奮起を誓っております。自分の尊敬するある先輩が自分のことを「バランサー」と嬉しくも称してくれたことがあります。自分のモットーはまさにこれで、業務に関しても多くの医療関係従事者と手を取って協力的体制の元、チーム医療で、目の前の患者様と対峙していきたいと考えております。小生の見た目がネックになるかもしれませんが、機会があればドンドンとご遠慮なく話しかけて頂ければ、と思っております。よろしくお願いたします。

## 血圧の正しい測り方

まずはじめに血圧とは？

血圧とは血管内の血液の圧力のことで、心臓の収縮期・拡張期の圧を言い、収縮期血圧を最高血圧、拡張期血圧を最低血圧と呼びます。また、血圧は様々な影響を受けやすく、変動しやすいのです。

体位…寝てる体位から座る、立つといった

動作で一時的に下がる。

食事…食後は上がる。

運動…運動後は上がる。

入浴…適温であればわずかに下がるが、

熱い風呂は上がる。

喫煙…一般的に上がる。

気温…温暖時は下がるが、寒冷時は

上がる。

心理的…緊張・ストレスは上がる。

アルコール…適度はわずかに下がるが、

過度は上がる。

## 血圧の正常値

最高血圧	130	未満
最低血圧	85	未満

※それ以上を高血圧、最高血圧が100mmHg未満を低血圧と呼びます。

## 測る時間帯

一般的には夜間

(睡眠中が一番低く、午後は午前よりやや高めで起床とともに高くなる。)

血圧は一定ではなく、測る時間・環境・手順によっても変動します。きちんとした手順で環境を整え規則的に図る習慣を持つことが血圧を管理していく上で大切なことです。また、短期間の測定で判断せず、できるだけ継続的に毎日測定・記録し、血圧の変化を自分なりに把握することが大切です。受診の際には記録したものを持参し、医師に診せましょう。

## 正しい測り方

- ①腕を心臓の高さに合わせる
- ②脈の拍動している場所をしっかりと上にする。

※今の時期、厚めの服の上から測定すると高めに数値が出るので、しっかりとまくるか薄手にして測定して下さい。



## 家庭血圧の測定条件

1. 朝と夕に測定する
  2. 朝の血圧条件
    - イ 起床して1時間以内
    - ロ 排尿して座位1〜2分間の安静後  
(座位ができないときは臥位でも良い)
  3. 夕の血圧測定条件
    - ハ 降圧薬を服用する前
    - ニ 朝食前
- イ 就床前で座位1〜2分間の安静後  
(次ページに続く)

## 塩分の摂り過ぎに注意！

塩分を摂り過ぎると血圧が増加します。1日当たりの摂取量は10g未満です。

### 塩分が多く含まれる食品

しおから、漬け物、干物、ラーメンなどの汁やスープ類、味噌や醤油、ソースなどの調味料、加工食品など。

### 塩分を控えるためには・・・

1. 薄味に慣れる（昆布や鰹節などで出汁を取り、素材の味を楽しむ）
2. 漬け物、汁物に気をつける（漬け物は食べる回数を減らし、麺類の汁は残す）
3. 「かけて食べる」より「つけて食べる」
4. 酸味を上手に使う（柑橘類や酢などを利用する）
5. 香辛料を上手に使う
6. 練り物・加工食品に注意（かまぼこやベーコンなどは塩分が多い）
7. 食べ過ぎに注意（塩分を控えるにしても、食べ過ぎでは意味がありません）

須賀川病院 看護部（外来）

## ソーシャルワーカー （社会福祉士）の 活動について

病院で働く「ソーシャルワーカー（社会福祉士）」がどのような活動を行っているかをご紹介します。

「ソーシャルワーカー」は、患者様の生活に関する困りごとの相談に応じています。

例えば、経済的な不安や身体機能の低下等により、普段の生活が困難になった場合、医療制度、介護保険や障害者福祉等の福祉制度等を利用し、他の機関（市町村役場・病院等）やケアマネ等の専門職と連携して、支援を行っています。



須賀川病院では、次の様なご相談・お問い合わせをお受けしています。

- 医療制度に関するお問い合わせ
- 障害者年金に関するお問い合わせ
- 他の病院への転院のご相談
- 車いす・介護用ベッド等の福祉用具のレンタルに関するご相談
- 介護保険や障害者福祉サービス等のお問い合わせ
- 施設入所についてのお問い合わせ
- ご心配事がありましたら、一階、医療相談窓口でお気軽にご相談下さい。

須賀川病院 ソーシャルワーカー

齋藤 涼子



# ちよつと待って! 肩の痛み



肩の痛みに悩んでいる方も多いのではないのでしょうか？  
肩の痛みと言っても原因は様々です。その代表が五十肩  
ですが：実は腱板断裂だったなんて例もあります。今回  
は、間違われやすいこの2つの病気について紹介します。

## どんな病気？

### ●五十肩（肩関節周囲炎）

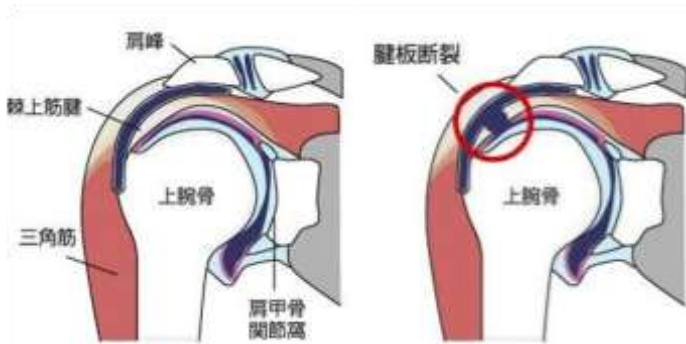
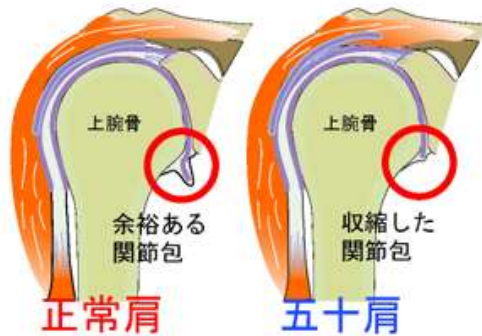
左右どちらかの肩が突然痛み動かしにくくなる症状です。  
肩関節にある関節包、腱板・滑液胞などの組織に炎症が  
起こることで痛みが現れ、肩を動かしにくくなっていきま  
す。原因はよくわかっていませんが、加齢による肩の組織  
の老化に加え肩を動かしすぎると発症しやすいと言われて  
います。五十肩と呼ばれているのは、特に五十歳代で  
起こることが多いためこの名称で呼ばれています。

### ●腱板断裂

肩の周辺には上腕骨の骨頭を取り囲むように4つの腱  
（骨と筋肉をつなぐ組織）があります。これらの腱は腱板  
と呼ばれ、肩の動きを安定させる働きをしています。  
この腱板の中で特に棘上筋という腱は肩の前方に付着して  
います。その解剖上、骨の肩峰という部分にひっかかり  
やすくなり加齢とともに変性（質の悪化）していきま  
す。そこには外傷（打撲や腕の捻りなど）が加わることで  
断裂、あるいは変性が進行し、外傷がなくても断裂する  
ことがあります。

（次ページに続く）

イラスト1 →  
肩周辺  
（左：正常肩  
右：五十肩）



← イラスト2  
肩周辺  
（左：正常肩  
右：腱板断裂時の肩）

### ●当院の腱板断裂手術件数

・平成23年度	(H23. 4～H24. 3)	101件
・平成24年度現在	(H24. 4～H24. 9)	47件

## 五十肩と腱板断裂のちがいは？

●この2つは症状がとても似ています。

次のような症状がでます。

- ・手が拳がりにくい
- ・じつとしていても痛い

(強いじわーっとした痛み)

- ・夜、痛くて目がさめる
- ・髪をとくとき痛い
- ・洗濯物を干すときに痛い
- ・ベルトを通すときに痛い
- ・エプロンの紐を縛るときに痛い

●どこが違うのか？

腱板断裂では断裂した腱が骨に衝突し、関節に炎症を引き起こします。五十肩との違いは肩を上げ下げすることはできるものの、痛みを引き起こす腕の角度がある程度はつきりしています。この角度は人によって様々ですが、腕を胸の高さまで挙げた90度が多いようです。患者さんの中には症状が出ない方もいます。その理由として、断裂していない腱や筋肉によってうまく肩を使えているため、腱と骨の衝突が避けられていることが考えられます。

整形外科を受診するとエックス線検査がよく行われますが…。エックス線の画像には腱板は写らないのです。五十肩と診断されて、治療を受けていても症状が改善しない場合はMRI検査を受けると良いでしょう。

### 治療法は？

●保存療法

①薬物療法

肩の痛みを和らげるため飲み薬や痛みのある部位に注射をします。

②運動療法

肩関節周囲筋の筋緊張や腱の癒着を取り除きます。肩をうまく使えるようにリハビリを行います。

●手術療法

薬物療法、運動療法で痛みが改善しなく、日常生活に大きな支障が出る場合に適用されます。よく行われているのは、内視鏡による腱板修復術です。4週間前後の装具固定が必要で、2〜3か月のリハビリが必要になります。



須賀川病院 リハビリテーション科

## 春菊

葉の形が菊に似ているため「春菊」の名前がつけられました。一年中出回っていますが、一番おいしい時期は十一月〜三月の寒い時期が旬です。

### 栄養

春菊に含まれる主な栄養はβカロテン(ビタミンA)、ビタミンB<sub>1</sub>、ビタミンB<sub>2</sub>、ビタミンC、鉄分などです。

βカロテンは皮膚、粘膜の保護や免疫力をアップし、感染症予防に役立ちます。また、ガンの予防が期待される栄養成分です。

ビタミンB<sub>1</sub>は糖質からエネルギーを作り出すのに欠かせない栄養素で、疲労回復効果があります。

ビタミンB<sub>2</sub>は脂質からエネルギーを作り出す手助けをする栄養素です。

ビタミンCはシミのもとになるメラニン色素の抑制や、活性酸素を分解する働きがあります。

鉄は赤血球(ヘモグロビン)の材料となり貧血予防と改善に役立ちます。

緑色の色素成分である「クロロフィル」はコレステロールを低下させ、

血栓をできにくくするといわれています。

春菊の独特の香りの代表的な成分である「ペリラルデヒド」は食欲増進や胃腸の調子を整える効果があります。

## 選び方

葉先まで緑色が濃く、茎があまり太くないものが良いです。また、葉が黄色くなっていたり、黒ずんでいるものは避けたほうがよいです。

## 保存法

茎を下にして野菜室に保存します。茹でたものは二三日以内に使い切りましょう。長く保存したい場合は固めに茹で、冷凍保存しましょう。ビタミンCの損失を最小限にするため、できるだけ早目に食べましょう。

## 料理法

一般的な料理法は「おひたし、胡麻和え、白和え、鍋もの」ですが、春菊には独特な香りがあるため、子供には不人気です。そこで、バターや牛乳のkokとベーコン、チーズの旨みで苦手な方でも食べやすい料理をご紹介します。

# 春菊とカリフラワーのグラタン

## 材料 (4人分)

- ・春菊 100g
- ・カリフラワー 1株
- ・ベーコン 80g
- ・卵 2個
- ホワイトソース用
  - ・バター 大きじ3
  - ・小麦粉 大きじ4強
  - ・牛乳 3カップ
  - ・塩、こしょう 少々
  - ・ピザ用チーズ 30g



## 作り方

- ①卵2個は茹でて、殻をむき四等分にする。
- ②カリフラワーは硬い茎を取り除き、小房に分け少し硬めに茹でる。
- ③春菊はさつと洗い、硬い茎の部分を落とし葉先と茎に分ける。葉と茎を別々に茹で、葉先は二等分に、茎は2〜3センチ長さに切り水気を絞っておく。
- ④ベーコンは2〜3センチ長さに切り、フライパンに油をひかずにベーコンを入れた火にかけ、ベーコンから油がでてきたら春菊の茎の部分を加え、軽く炒める。フライパンに残った余分な油はキッチンペーパーでふきとっておく。

ホワイトソースを作る。

⑤鍋にバターを入れ、弱火で溶かし小麦粉をふり入れ、粉っぽさがなくなるまでよく炒める。

牛乳を一気に入れ中火にし、フツフツと煮立つまで、焦げないように混ぜ続ける。とろみがついたら火を止める。

最後に塩こしょうで味を調える。ベーコンにも塩分があるので、塩は控えめにに入れる。

⑥⑤のホワイトソースに④のベーコンと春菊と、茹でたカリフラワー、茹で卵を入れ混ぜ合わせる。

⑦グラタン皿にバターを塗り、⑥を入れ別茹でした春菊の葉をのせ、上にピザ用チーズを散らす。ピザ用チーズの代わりに粉チーズでもよいです。その場合は、春菊の葉は上へのせず他の具と一緒に混ぜ込んだほうが、葉が焦げる心配がないです。

⑧220℃〜230℃に余熱したオーブンで15〜20分チーズが溶け、うっすら焦げ目がつく程度に焼く。

## 《アレレンジ》

カリフラワーの代わりに南瓜やじゃが芋もおいしいです。

里芋と秋鮭と春菊で、塩の代わりに少々味噌を加えると和風になります。

## 病院理念

- ・生命を尊重し、平静な心で臨む医療を実践します。

## 基本方針

- ・地域に根ざした救急医療を目指します。
- ・正しい診断と早く良くなる治療方法について積極的に新しい医療技術を適用していきます。
- ・患者様と御家族の方の納得する医療を提供します。
- ・快適な療養のための環境づくりに努めます。
- ・患者様本位のチーム医療を実践します。

## 患者の権利憲章

1. 私たちは、全ての患者様が平等に、良質の医療を受けられる権利を尊重します。
2. 私たちは、患者様のプライバシーに配慮し、患者様の個人的情報等の秘密は、守られる権利を尊重します。
3. 私たちは、患者様にご自分の病名や検査等について説明を受け、それを知る権利を尊重します。
4. 私たちは、患者様にご自分の意志で病気にかかる治療法等について、決定する権利を尊重します。

## 外来医師担当表

木曜日の午後・日曜日・祝日は休日診療となります。（救急患者は受付しております。）

			月	火	水	木	金	土	日
内科	午前	一診	院長	後藤	院長	院長	後藤	院長	休日診療
		二診			津田 (晃)			津田 (晃)	
科	午後	一診	三瓶	三瓶	三瓶	休日診療	三瓶	猪狩	
外科	午前		古河	古河	福島医大 9:00～	福島医大	福島 医大	古河	休日診療
	午後					休日診療			
整形外科	午前 のみ		津田 (謙)	津田 (謙)	山田 9:00～	津田 (謙)	津田(謙) 福島医大 (第2・4)	津田(謙) 福島医大	休日診療
心臓血管 外科			佐藤 (午前)	佐藤 (午後)			佐藤 (午後)		
麻酔科				獨協医大 10時～12時		斎藤 9時～10時			
呼吸器科						藤生 (午前)			
乳腺外来			古河 (午後)						

編集後記：今年も10月21日（日）に「円谷幸吉メモリアルマラソン大会」が開催されます。当病院、関連施設である介護老人保健施設「オルキス」、特別養護老人ホーム「エルピス」からも多くのランナーが参加予定です。応援よろしくお願ひします(^\_^)