

ふれあい

2013年 春 vol. 45 発行日 平成25年4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.dion.ne.jp/~heishin
E-mail：sukagawa@d2.dion.ne.jp

定期発行 最終号



場所： 釈迦堂川沿い
撮影： 広報委員会

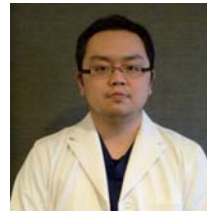
目次

- 1 面 ・表紙
- 2 面 ・着任医師紹介／形成外科開設のお知らせ
- 3 面 ・新入職員紹介
- 4.5 面 ・心臓に違和感はありませんか？
- 6.7 面 ・あなたの体重大丈夫？／おからのチーズケーキ
- 8 面 ・病院理念／患者の権利勲章／外来医師担当表／編集後記

着任医師紹介

循環器内科

岩谷 章司



はじめまして、本年4月より須賀川病院に勤務いたしました岩谷章司と申します。短い間かもしれませんが、何卒よろしくお願い致します。

出身は福島県福島市で、大学以外の時期は全て福島市におりました。高校は福島県立福島高校です。大学は処々の事情で岩手医科大学に進学し、平成19年に卒業、それ以降初期研修医より福島県立医科大学循環器・血液内科学講座に所属しております。

おとし、昨年はそれぞれ星総合病院、済生会福島病院の循環器科で仕事をさせていただきました。現在は臨床の仕事に携わりながら、大学院にて基礎・臨床研究も並行してすすめている毎日です。

実はいまだに循環器領域の中で何が専門というわけではないのですが、

不正脈や心不全を中心に循環器疾患のトータルケアが出来るような医師を目指し日々研鑽を積んでおります。(もちろん虚血性心疾患・カテーテル治療もやっつけていきたいです。)

さらに救急医療や包括的な内科治療も可能な限り行いたいと考えており、須賀川病院では多くの事を学んでいけるのではないかと考えております。

先進国の中でも日本は欧米に比較し、虚血性心疾患(特に心筋梗塞)の占める割合は低いといわれておりますが、高齢化がすすむ昨今においてはそれも増加傾向にあり、また動脈硬化・加齢に伴う心不全患者さんが年々増えております。循環器内科(内科全般)の役割は地域医療の中で重要になってきていると思えますが、須賀川病院において、その一員として、どこまで自分にできるかは分かりませんが、一生懸命勤めていきたく存じます。まだまだ駆け出しであり、諸先生方、スタッフのみなさんにもいろいろとご迷惑をおかけすると思えますが、何卒よろしくお願い致します。



形成外科 開設のお知らせ

4月16日(火)より、毎週火曜日の午後、福島県立医科大学の医師による形成外科を開設します。

形成外科は、先天的あるいは後天的な原因によって体表に表れた変形を再建する科です。皮膚だけでなく脂肪・筋肉・骨・神経・血管などを形態的・機能的に再建・修復します。特に整容の結果を重視した治療を行うのが、形成外科の特徴です。

病名・病態としては、
先天異常…唇裂・口蓋裂、小耳症、その他顔面(眼瞼、耳介、外鼻、口唇など)の変形、胸部・乳房の変形、膺の変形、指・爪の変形、外陰部の変形など
外傷…顔面外傷・骨折、熱傷、瘢痕、ケロイドなど。
腫瘍…皮膚・軟部組織腫瘍、血管腫、母斑など。

組織欠損…皮膚潰瘍、壊死、褥創、顔面変形、乳房欠損など。
機能障害…顔面神経麻痺など。

右記等でお困りの方は、形成外科を受診してみたいかがでしょうか。

新入職員紹介

長尾 千奈美 (3F病棟 看護師)



今年の春から当院に勤務することになりました。何事も初めてのことばかりで、ご迷惑をおかけしますが、自分なりに努力しながら、看護の知識・技術の向上を目指し日々頑張りたいと思っています。

安藤 栄子 (4F病棟 看護師)



先日まで助手としてお世話になっていました。この度、資格試験に合格することができ、准看護師になることができました。何も分かりませんが早く仕事を覚えて役に立てるよう頑張りますので、よろしく願います。

添田 望美 (4F病棟 看護師)



まだ慣れないことも多く不安もありますが、一生懸命頑張りたいと思います。ご迷惑をかけるかもしれませんが、よろしく願います。

高橋 里香 (外来)



外来配属となりました。1日でも早く業務を覚え、スムーズに仕事ができるように努力していきます。趣味は山を眺め、季節を感じながら遠くまでドライブする事です。どうぞよろしく願います。

柳沼 大樹 (中材)



今まで約3年間、看護助手として働かせていただきましたが、これからは看護師として働かせていただくことになりました。知識や技術を高め、成長していきたいと思えます。

渡辺 悠紀 (栄養課)



今年度より栄養課でお世話になります。笑顔を沢山増やすことのできる様なおいしいお食事を作れるように日々向上心を持ち頑張りたいと思います。宜しく願います。

仁井田 アヤ子 (栄養課)



入社して4ヶ月が過ぎました。まだまだ慣れないことばかりで、ご迷惑をおかけする事があると思いますが、精一杯頑張りますので宜しく願います。

佐藤 かなえ (医事課)



この度、医事課に勤務することになりました。新人なので皆様にご迷惑をかけることがあると思いますが、笑顔を大切にしますが、笑顔を大切にやりよい環境を作っていきたいと思えます。これからよろしく願います。

江戸 かすみ (管理課)



この度管理課で働かせていただくことになりました。た、江戸かすみと申します。分からないことばかりだと思えますが、少しでも須賀川病院、患者様にお力添えができるよう、頑張りたいと思えます。

國分 佳奈 (保育所)



保育所で働かせていただくことになりました。社会人になり初めての職場なので分からないことが多いですが、先輩方に積極的に聞き、早く仕事を覚え頑張りたいです。子供たちや保護者の方が親しみやすい保育者になりたいです。

以上、新入職員10名を御紹介しました。どうぞ、よろしく願います。



『心臓』に違和感は ありませんか？

ひよつとしたらそれはあなたの心臓が送っているサインかもしれません。

この機会に毎日働き続ける『心臓』の事を考えてみてください。

心臓は一生涯休むことなく働き続け、一日に約十萬回、一年で四千萬回も収縮と拡張を繰り返して、全身に血液を送り続けています。このように私たちが生きていく上で非常に大切な臓器なのです。

日本人の死因の第二位を心臓病が占めており、その多くが虚血性心疾患という名で称される、狭心症や心筋梗塞です。この虚血性心疾患は予防できない病気ではなく、万一発症しても早期に適切な治療が行えれば克服することも可能です。

狭心症とは？

心臓を養っている血管が細くなって、血流が少なくなり、その結果、心臓の筋肉に行く血液が少なくなり、痛みが生じる症状のことを言います。

心臓は、心筋という筋肉でできていますが、心臓がずっと元気よく動くには、酸素と栄養を心筋に十分に与えないといけません。なぜなら、酸素と栄養を心

筋に与えないと、心筋が死んでしまうからです。一度心筋が死んでしまうと、復活できません。そしてその心臓の細胞に、酸素と栄養を与える役目が血液であり、その血液が流れる道路が血管です。

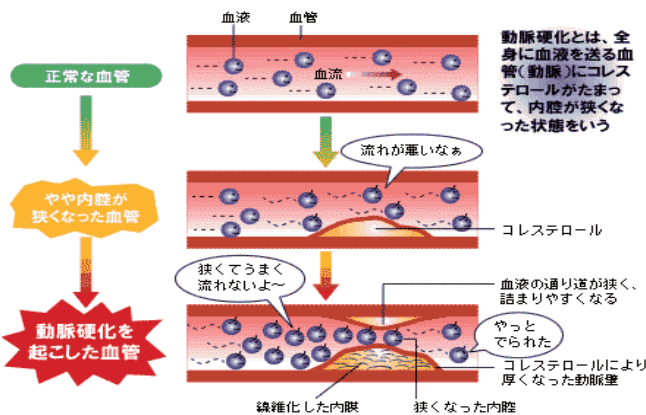
心臓にはこの酸素と栄養を与える血管が大きく三本（左に二本、右に一本）あります。しかしながら原因で、この血管が細くなってきたり、一部分だけ細くなったりと、血液の流れを妨げる場合があります。すると、その細くなった血管の先には、血液がなかなか供給されません。そうになると、酸素や栄養を与えられず、心筋が、栄養不足になってきます。血が足りない状態です。そしてこの状態が悪化してくると、胸が痛くなってきます。これは、心筋が酸素不足になってきている悲鳴なのです。これが狭心症です。

なぜ心臓の血管が細くなるの？

ではなぜ心臓の血管が細くなるのでしょうか？それは、心臓の血管の内膜になんらかの障害が生じ、その部分に、血栓や脂質、マクロファージなどの物質が付着し、だんだんと脂質の塊が大きくなったり、繊維性変化がおこったりして、血管の内腔が狭くなってきます。またマクロファージとは、白血球の種類の一つです。これらの血管の内膜、つまり血管の中の膜に、できもののようなものがつき、それが

大きくなっていくと、障害物となります。この障害物をプラークと呼んでいます。脂質異常の人は、血中の脂質が多いわけですから、このプラークができやすくなり、血管が細くなりやすいです。糖尿病の人は、血管がだんだんむしばまれてきて、血管がぼろぼろになってきます。その結果、全体的に血管が細くなりやすいです。

このように、脂質異常や糖尿病、または高血圧など基礎疾患を持っている人は、プラークを作る原因を持っているわけですから、血管が細くなりやすいです。このように、脂質異常や糖尿病、または高血圧など基礎疾患を持っている人は、プラークを作る原因を持っているわけですから、血管が細くなりやすいです。



心臓カテーテル検査とは？

心臓カテーテル検査は、足や手の血管から心臓にカテーテルを挿入し、造影剤を使って異常を検出した後、心臓内腔の圧力や酸素飽和度を測ったり、血行動態を把握するための検査です。



簡単にいうと、血管がどのくらい細くなっているかどうかが、また心臓の動きはどの程度なのかを調べる検査です。

検査の種類

①右心カテーテル法

特殊なカテーテル（スワンガンツカテーテル）を使い、静脈から挿入する検査です。ショックや心不全などで用いられる検査で、心臓の状態の情報を得ることができます。

また不整脈に対しては、電極カテーテルを挿入して、より詳しい心電図を調べ、不整脈の原因と程度を知ることができます。

②左心カテーテル法

特殊なカテーテルを動脈から挿入し、冠動脈を検査するCAGと、左心室を造影して心臓の動きを見るLVGがあります。

この検査で、冠動脈の狭窄部位と程度がわかるのです。もし冠動脈が細くなっていたら、血管を広げる治療が必要になるわけですね。

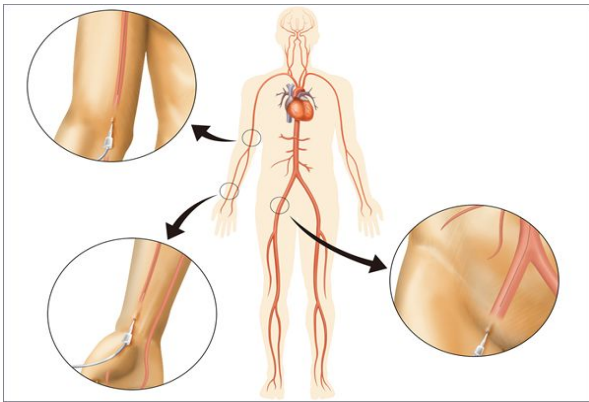
検査の流れ

① 穿刺部位を消毒し、清潔な布で覆います。

② 局所麻酔します。血管を穿刺して、シースという管を動脈と静脈に挿入します。

③ 先ほど挿入したシースから、カテーテルを挿入し、心臓内の圧を測定したり電気を

刺激を
確認した
り、血管
造影を
したりと
カテーテ
ルを変え
ながら、
その患者
様にあっ
た検査を
します。



④ 検査が終わり、症状や血圧に異常がなければ、シースを抜き、圧迫止血をします。

⑤ 止血が確認されたら病室に戻ります。

冠動脈インターベンション

(PCI)

開胸をしないで、カテーテルでの治療となります。

狭窄を起こしている血管の場所です。バルーンやステント（網目状の金属）で押し広げ、血液が流れやすくなる治療です。

『薬剤溶出ステント』という、細胞の増殖を抑制する作用のある薬剤がステントの表面に塗布してあり、再び狭窄するのを防ぎ、再治療の可能性を低くしています。



あなたの体重大丈夫？

日々暖かくなり過ごしやすい季節となりました。服装も薄着になり身体のラインが気になりだし、冬の間溜め込んだ余分な脂肪を何とかしたいと思いませんか。

ところでみなさんは自分の体重が適正かどうかご存じでしょうか？

～肥満の判定と理想体重～

BMI (ボディマスインデックス)

ボディマスインデックス体格指数 = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

判定 18.5未満⇒ やせ 18.5以上25未満⇒ 正常 25⇒ 肥満

～理想体重の求め方～

理想体重 (kg) = 身長 (m) × 身長 (m) × 22

* BMI が22の時にもっとも疾病が少ないことからこの値を用いる

さて、みなさんの判定はいかがだったでしょうか。

肥満（特に内臓脂肪蓄積）は糖代謝異常、脂質代謝異常、高血圧、高尿酸血症（痛風）、脂肪肝、冠動脈疾患、脳梗塞との関連が強く、また、腰・膝の負担増や、睡眠時無呼吸症候群等、生活の質を落とすおそれがあります。

そんな肥満を予防または改善するには摂取エネルギーが消費エネルギーを超えないようにしなければなりません。そのためには自身の適正エネルギー量を知る必要があります。

適正エネルギーの求め方

①<BMI 値が18.5未満の方>理想体重を用いる

②<BMI 値が18.6～24.9の方>現体重を用いる

③<BMI 値が25.0以上の方>調節体重を用いる（糖尿病や肥満症などで治療中の方は別とします）

～調節体重の求め方～

現体重 - 理想体重 = Akg Akg × 0.25 = Bkg Bkg + 理想体重 = 調節体重

現体重②の方(①の方は理想体重・③の方は調節体重) × 25～35kcal

= 1日必要エネルギー 係数の25～35kcalは下表を参考にしてください。

身体活動量の目安	軽い（デスクワークが主）	25～30kcal/kg
	普通（立ち仕事が多い）	30～35kcal/kg
	高い（力仕事が多い）	35kcal/kg以上

例) 身長160cm体重75kgデスクワークが主な方の場合

BMI = 75 ÷ 1.6 × 1.6 = 29.3 理想体重 = 1.6 × 1.6 × 22 = 56.3kg

BMI が25以上であるため調節体重を求める

75 - 56.3 = 18.7 18.7 × 0.25 = 4.6 4.6 + 56.3 = 60.9 ⇒ 調節体重

60.9 × 25 = 1522kcalが1日の適正エネルギー量となります

～次に肥満予防と解消のための食べ方のポイントを紹介します～

* 毎食野菜（芋類以外）・きのこ・海藻料理を1品以上食べる

* 腹八分目とし、夕食は就寝2時間前までに終える

* よく噛んでゆっくり食べる

* 揚げ物の回数を減らす

* 糖分の入った飲み物はやめる

* 朝食を抜かない

* 塩分を控える

* 間食とお酒はほどほどに

わかっているけど止められないのが、飲酒と間食！そこで今回は間食に注目し、少量で満腹感が得られ、食物繊維も豊富なおからを使用したデザートを紹介しま

す。

おからのチーズケーキ

材料：10カット分（5号炊き炊飯器1釜分）

おから	200g
豆乳	150cc
卵	2個
ヨーグルト（無糖・無脂肪）	50g
カッテージチーズ（低脂肪）	50g（なければヨーグルトを50g）
レモン汁	大さじ2
オリーブオイル	大さじ2
はちみつ	大さじ5
ホットケーキミックス	大さじ2
ベーキングパウダー	小さじ2
ささげ豆水煮缶（その他の豆でもよい）	80g

作り方

- ① おからはフライパンでから炒りし、荒熱をとる。
- ② ①のおから、ヨーグルト、カッテージチーズをボールに入れよく混ぜる。
- ③ ②に豆乳で溶いた卵、レモン汁、はちみつ、オリーブオイルを加えさらに混ぜる。
- ④ ③にホットケーキミックスとベーキングパウダーをふり入れ混ぜ合わせ、ささげ豆を加えさっくりと混ぜる。
- ⑤ ④を炊飯器に入れ、炊飯スイッチを入れる。
- ⑥ 炊飯器のスイッチが切れたら、竹串で中心を刺し生の生地がついてこなければ、炊飯器から釜を出し、そのまま荒熱をとる。
- ⑦ 荒熱がとれたら、釜より大き目の皿をかぶせ逆さまにし、釜からケーキをとりだす。ケーキが冷めたら10等分にカットする。

* 冷凍も可能です。1カットずつラップで包み冷凍してください。

食べる時は自然解凍で大丈夫です。

* はちみつやオリーブオイルはお好みで減らしてもかまいません。

1/10カット分

エネルギー	125kcal
糖質	14.8g
たんぱく質	5.0g
脂質	5.0g
食物繊維	3.1g



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、患者様が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、患者様が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

5月1日より、日曜日午前の診療を再開します。

H25.5.1~

木曜日午後・日曜日午後・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	当院内科医 (交替)
		二診			津田(晃)			津田(晃)	
外科	午後	一診	三瓶	三瓶	三瓶	休日診療	三瓶	猪狩	休日診療
		二診			福島医大 9:00~	福島医大 休日診療	福島医大	古河	福島医大 休日診療
整形外科	午前	一診	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	非常勤医
		二診				休日診療	渡部		休日診療
心臓血管科			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)						
形成外科				福島医大(午後)					

編集後記：春夏秋冬の年4回、皆様にご愛読いただきました広報「ふれあい」ですが、今号2013年春号をもちまして定期発行を終了し、今後は不定期発行とさせていただきます。長い間、ありがとうございました。
須賀川病院 広報委員会