

こんにちは せいてつ病院です

2019 冬
Vol.115

特集

心不全と向き合って生きる

気をつけよう!冬の血压

レシピ「サバのカラフルケチャップ炒め」



旦過市場

TOPICS ③

「第60回せいてつ病院健康講座」のご案内

【日 時】2019年1月9日(水)13:30~15:00(受付13:00~)

【場 所】製鉄記念八幡病院管理棟4階 講堂

【プログラム】13:30~14:15

講演/骨粗しょう症「こつこつ貯めようカルシウム」

講師/製鉄記念八幡病院 整形外科担当部長 末永 賢也 先生

14:30~15:00

「椅子に座ってできる健康体操」/NPO法人北九州スポーツクラブ連絡会 運動指導員



お問い合わせ

地域医療・情報センター

TEL.093-672-3176

※お申し込み不要・参加費無料

※無料駐車券を準備しています



たんが

※表紙イラストは北九州市の台所ともいえる「旦過市場」です。作者はイラストレーターの黒田マリコさん(北九州市在住)です

診療科目

肝臓内科	消化器内科	循環器・高血圧内科	糖尿病内科	腎臓内科
心療内科	呼吸器内科	脳血管・神経内科	消化器外科	呼吸器外科
乳腺外科	血管外科	脳神経外科	整形外科	リウマチ科
リハビリテーション科	形成外科	小児科	産婦人科	皮膚科
泌尿器科	眼科	耳鼻咽喉科	緩和ケア外科	放射線科
麻酔科	歯科・口腔ケア科	病理診断科		

消化器病センター/乳腺センター/循環器・高血圧センター/脳卒中・神経センター/腎センター/内視鏡センター/がん診療支援センター

予 約 セ ン タ ー : 093-671-5489

夜間休日急患受付: 093-672-3111

全科予約制

予約受付時間/8:00~16:00

当日予約/10:30まで

休診日:土曜、日曜、祝日



使命 住民の暮らしを支え、健康長寿をめざした地域づくりに貢献します

理念 皆さまが納得・安心する最良・最適の医療を提供します

職員が誇りと自信を持つことができる職場づくりを追求します

地域における役割を認識し、住民から信頼される病院をめざします



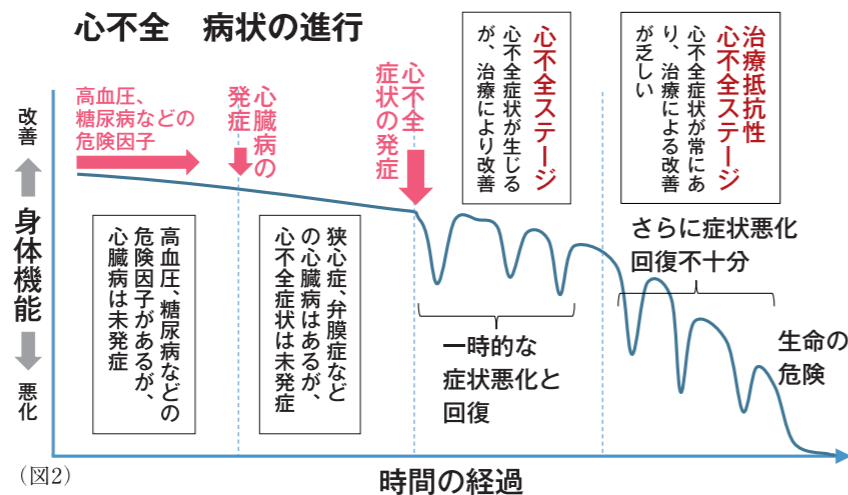
心不全カンファレンス。多職種がチームで心不全患者さんを支える



(図1)心不全の症状

心不全の症状は
 心臓は血液を体に循環させるポンプです。人間の体には、暑さ、寒さ、疲れ、食べ物、病気、心配事など、数えきれない負担がいつもかかっています。が、弱った心臓は余力が小さいため、大きな負担には耐えきれません。その結果、血液の循環が悪くなり、息切れ、動悸、体のむくみなどの症状が生じます。ひどくなると呼吸困難に陥り、入院が必要になってしまいます。(図1)

心臓の負担を取る治療で症状は軽くなりますが、心臓が弱った状態そのものを治すことは難しいので、再び負担がかかる症状も再発します。このようなことを繰り返すうちに心臓はさらに弱り、最後には生命に危険が及びます。(図2)



(図2)

日本循環器学会 急性慢性心不全診療ガイドライン JCS 2017より改変

特集

心不全と向き合って生きる

心臓の働きが弱くなる心不全患者さんは、入院する方が毎年約1万人のペースで増加しています。大きな理由のひとつが高齢化人口の増加です。誰にでも起こりうる心不全。私たちはどのように向き合っていけばよいのでしょうか。



増加する高齢者の心不全

心不全というと、人生の最後の病名と思われるかもしれませんが、そうではありません。心不全はわかりやすく言うと、「心臓のはたらきが完全ではない、心臓が弱った状態」という意味です。年齢を重ねると、いろいろな原因で心臓が弱ります。高齢人口の増加に伴って、心不全を患う方の数も増えました。また、医療の進歩で、心臓の病気になるっても命は助かる方が増えたことも、心不全患者さんの数が増えた理由の一つです。

高齢者の心不全の急増は、インフルエンザなど伝染病の世界的大流行(パンデミック)になぞらえて「心不全パンデミック」とも呼ばれるほど、社会問題になっていきます。私たちはそんな心不全のことを理解し、向き合っていかなければなりません。心臓だけに、「心(こころ)」の準備をすることも必要です。

心不全の原因は

心不全の原因はさまざまで、心臓の血管の動脈硬化で生じる狭心症や心筋梗塞、心臓の弁が開きにくくなったり閉まりが悪くなったりする心臓弁膜症、高血圧や糖尿病などによる心臓肥大、心臓の筋肉が徐々に弱る心筋症、脈が異常になる不整脈などがあります。



病棟薬剤師からの服薬説明

心不全にならないためには

私たちはどのような心不全と向き合えばよいのでしょうか。まず大事なのは、若い時から動脈硬化、高血圧、糖尿病などを予防し、治療して、できるだけ心臓病や心不全にならないようにすることです。太り過ぎないこと、塩辛いものや脂っこいものを食べ過ぎないこと、タバコを吸わないこと、治療をきちんと受けることなどに日ごろから注意してください。

すでに心臓に病気のある方は、病気と上手に付き合っ、体調が大きく崩れて入院するようなことがないようにしなければなりません。薬や手術などの適切な治療を受け、日常の注意もしっかり行いましょう。

適度な運動も重要です。度を越えた運動はよくありませんが、反対にじっとしてばかりだと筋肉が落ちて、体を動かした時、心臓の負担をかえって増やすこととなります。

セルフチェックと周囲のサポートが不可欠

何よりも大切なのは、以上のことに十分注意しながら、体の状態をいつもよく見ておくことです。高齢の方に対してはご家族や周囲の方が、気をつけてあげてください。ドキドキする、息が切れる、足が腫れるなどの心不全の症状が悪くなっているか、体重が増えているかなど、いつもチェックし、悪くなる兆しがあるときは、早めに医師や医療スタッフに相談してください。



トレッドミルをもちいた有酸素運動

心不全と向き合う

最近が高齢の方だけの世帯が増えて、このような注意が難しい場合もあり、現実の厳しさを感じる人が多くなりました。社会全体、地域ぐるみで高齢者を支える取り組みが必要です。

当院でも、患者さんが退院される際に、医師、看護師、薬剤師、管理栄養士、理学療法士、ソーシャルワーカーなど多くの職員が関わり、退院後も治療がきちんと続けられるようサポートしています。時には退院後にお世話していただく院外の医療、福祉の関係者も交えて話し合うこともあります。

そして、心(こころ)の準備です。ただ治療が進歩しても不老不死というわけにはいかず、とりわけ心不全は徐々に悪くなることが多い病気です。今後の見通しを頭におきながら、どのように病気に向き合うか、どういうことを大事にされたのかなどを、ご本人、ご家族が日ごろから考えていただけるよう、お手伝いしたいと思っています。

(文責：循環器・高血圧内科部長 藤島慎一郎)

心不全のサインの観察

こんなときはレッドカード!

これらの症状は、危険な状態である可能性があります。



すぐ受診が必要な状態です!

1 安静時の息苦しさ・夜間の咳



2 横になると苦しいが、座ると楽になる



3 血圧が低くフラフラする

こんなときはイエローカード!

心不全が悪くなっています。水分・塩分は摂りすぎではありませんか。お薬はきちんと飲んでますか。生活を見直してみましょう。



早めの受診をおすすめします!

1 体重増加



2 足のむくみ



3 動いたときの息切れ



4 疲れやすい・だるい

5 食欲がない

出典：日本心不全学会 心不全手帳(第2版)



医師事務作業補助者 **野口 智恵**
のぐち ちえ

医師の負担を少しでも軽減し、診療に専念できる環境を整備するため、我が国では2008年に「医師事務作業補助体制」が導入されました。

医師事務作業補助者(当院ではMOAメデイカル・オフィス・アシスタント)とよばれるスタッフは、医師の指示のもと、①診断書や意見書などの文書作成を代行②国の施策で定められている「がん登録」など医療情報の登録③外来で医師の事務作業のサポートなどの業務を行っています。

当院では現在32名のMOAが活躍中です。診察室で医師の横に座っている、ピンクのユニホーム姿のスタッフといえばおなじみでしょうか。彼女たちは医師の指示を受けながら、検査のオーダーや病名登録、診療記録の代行入力を行っています。

私は「がん登録」業務に従事しています。患者さんと直接お話しする機会は少ないのですが、とてもやりがいのある業務です。

2016年から、国はがん診断された全ての人のデータを一つにまとめて、集計・分析・管理する制度を開始しました。膨大なビッグデータの解析が進めば、今後のがん予防策や治療の発展に大いに役立つとされています。一方でデータの処理方法や個人情報の取り扱いなど、専門的な知識が求められ、毎年、研修会への参加が義務づけられています。

患者さんの大切な情報を扱うため、緊張する毎日ですが、医師から「助かるよ」と声をかけられると、とてもうれしくなります。がん医療を「現在から未来へ」とつなぐお手伝いをしていることに喜びを感じながら、これからもさらに勉強を重ねていきたいと思います。

教えて?ドクター

気をつけよう!冬の血圧



冬になると血圧が上がりやすくなります。なぜだと思いますか? 「寒いから」でしょうか?確かに寒さに暴露されると血圧は上昇します。例えば4℃の水中に手首までつけると平均して血圧が10-20mmHg上昇します。高血圧の方だと、さらに上昇する場合があります。

これは血圧を調節する交感神経が刺激されて血管を収縮させることが主な原因です。それ以外にも冬になると鍋物など塩分の多い食事が増えること、発汗が少なく、運動不足になりがちで体重が増えることも血圧上昇の要因となります。

晩酌習慣がある方は、夜の血圧は低下しますが、朝方の血圧は逆に上昇する「モーニングサージ」が生じやすいため、注意が必要で、高血圧の方では夏と冬の血圧差が10mmHg程度ある方が多いのですが、中には20-30mmHg程度変化する方もあり、家庭で測定された血

圧の変化をみながら薬を調節することも少なくありません。

冬場の血圧上昇は脳卒中や心筋梗塞のリスクを高めます。朝、起床後の血圧が135/85mmHgを超える場合、脳卒中のリスクが高くなること報告されていますので、高血圧の方は薬服用の有無に関わらず、朝の血圧測定を心がけて下さい。またヒートショックと呼ばれる脱衣場と浴室の温度差や部屋とトイレの温度差も血圧変動の要因となりますので家全体を暖かくする工夫が必要です。

万一、脳卒中や心筋梗塞が疑われたら、一刻も早く救急車を呼びましょう。受診が早いほど治療の選択肢が増え、症状の改善や重症化の防止が期待できます。「顔(片方)がゆ

がむ)・腕(片方の力が入らない)・言葉(ろれつが回らない)」が脳卒中のサイン、「胸が締め付けられる、冷や汗」などが狭心症・心筋梗塞のサインです。

これから新年会や送別会など何かと会合の多いシーズンです。お酒はほどほどに、天気がいい日はウォーキング、そして朝の血圧を測って上手に冬場を乗り切りましょう。

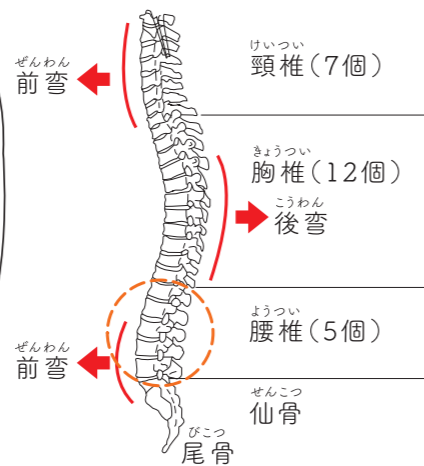


製鉄記念八幡病院 病院長
土橋 卓也(つちはしたくや)
専門分野「高血圧」。
日本高血圧学会
(理事、減塩委員会委員長)、
日本老年医学会(評議員)など。



理学療法士
加納 啓輔

背骨はS字を書いており、腰の部分にあたる腰椎は「前弯」といって前側に反っています。



理学療法士が教える
「腰痛予防」のコツ
重たい物を持ち上げるには

ポイントは…

ハリ胸

プリけつ

+ポイント

1. 重心は低くする

2. 対象物はできるだけ体の近くに!

NG!!

骨盤後傾(腰椎後弯現象)

椎間板圧縮力を増加

筋・筋膜へのストレス増加

膝が伸びた状態、腰が曲がった状態では腰椎「後弯」状態となり、腰背部筋の力をうまく発揮できません。また、椎間板圧縮力の増加や筋・筋膜のストレス増加につながります。

荷物を持つ時、介助で身体を移動させる時など、重量物の移動・運搬における良い姿勢・悪い姿勢として、この2つがよく紹介されます。

GOOD!!

骨盤前傾位(腰椎前弯現象)

椎間板圧縮力を減少

腰背部筋の効率的な収縮

逆に、膝を曲げ、腰を伸ばした状態では腰椎が「前弯」状態となり、腰背部筋の力を上手く発揮できるようになります。これにより、椎間板や腰背部の筋・筋膜への負担も軽減することができます。

EPAいっぱいの青魚をたべて
冬の動脈硬化・心臓発作を防ごう

EPAとは…
「エイコサペンタエンサ酸」の略称でイワシやサバ、アジなどの青魚に多く含まれる脂肪酸のひとつです。体内ではほとんど作ることができない「必須脂肪酸」の一種で「血液サラサラ効果」があるといわれています。血栓をできにくくしたり、動脈硬化や心筋梗塞、脳梗塞を予防する働きがあるといわれています。



管理栄養士
井本 太

カラダにやさしい
おいしい
レシピ

サバのカラフルケチャップ炒め



1人分のエネルギー
348kcal

塩分
1.1g

材料 (1人分)			
サバ	80g	油	4g
レンコン	40g	ゴマ油	2g
ピーマン	15g	しょうが	2g
赤ピーマン	15g	にんにく	2g
パプリカ	15g	料理酒	2g
ケチャップ	大さじ1	濃口しょうゆ	1g
酢	大さじ1/2	片栗粉	5g
砂糖	3g		
濃口しょうゆ	2g		

- 〔作り方〕
- サバは一口大に削ぎ切りにする。
②を加え、片栗粉をまぶしておく。
 - レンコンは2mmほどの輪切り、ピーマン・パプリカは乱切りにする。
 - フライパンに油をひき、サバを火が通るまで焼き、いったん取り出す。残った油をペーパーで拭き取り、油をたしてレンコンを炒める。
 - レンコンが透き通ったら、ピーマンを入れ炒める。サバをフライパンに戻し、④を加え絡めれば完成。

※色んな野菜を組み合わせてください!!

地図情報で未来を創造する

住宅地図、カーナビゲーション、Googleマップ…。私たちの生活に地図は欠かせません。時代の変遷とともに、地図の利用が多様化するなか、北九州市に本社を構える同社は膨大な情報データベースを武器に、さまざまなサービスを開発し続けています。



救急・災害現場で 必要不可欠の「地図」

重篤な病気やケガなど、緊急事態が発生したとき、私たちは救急車を要請します。このとき消防署では、「救急指令地図」をみながら、救急車や消防車の出動手配を行います。電話番号などから特定された位置情報は救急車や消防

車のカーナビに転送されます。

全国すべての消防署や県警にある、この救急指令地図は、1分1秒でも早く現地に到着できるようにと、ゼンリンと他企業が連携して開発されたものです。

近年、日本では自然災害が毎年のように発生し、甚大な被害を及ぼしています。あらゆる情報を集約

し、避難場所や食糧確保などの指示系統をつかさどる自治体において、住宅地図は欠かせません。

ゼンリンは、現在500以上の自治体と「災害支援協定」を結び、災害などの有事に、各自治体に備蓄している住宅地図の複製を認めたり、ネットで利用できる地図を無償で提供しています。

多発する自然災害。 地図の可能性を追求する

災害が発生した後、同社の調査員は被災地に赴き、調査を開始します。東日本大震災のときには役所からの依頼で、調査員が仮設住宅で過ごす方々に、震災前暮らしていた自宅の聞き取り調査を行いました。当時、役所の機能がしばらくまひし、住民の居住状況がわからなかったため、調査員たちは無償で住居情報をまとめ、役所に報告したそうです。

現在、開発を進めているのは、「気象災害予測支援システム」。「九州北部豪雨で多大な被害を受けた朝倉市がシステム会社と共同で、これまでの避難情報とは違う詳細な地図を使って、本当に危ない地域を予測し、適切なタイミングで避難情報を出せるシステムの開発を行っています」と同社広報担当課長の鶴田耕一郎氏。



全国の調査員が毎日歩いて地図情報を更新

ゼンリンを支える 1日あたり約1000人の 調査員による「徒歩調査」

地図の製作は手描きからパソコンに変わりましたが、調査員がくまなく街を歩いて情報更新する方法は、創業以来、変わっていません。全国80箇所を拠点に毎日、約1000人の調査員が、全国各地を歩いて調査を行っています。同社

の強みは、このワークスタイルにあると言えます。

「冬の北海道は表札が雪で覆われて見えなかったり、ポールペンが凍ることも。沖縄の離島調査は、台風で身動きがとれなかったりと、苦労はつきものです。一見、非効率に思えるかもしれませんが、詳細な情報を確実に得るためには、足で歩いて確認する方法が最適です。これがゼンリンの地図を支えていると自負しています」

未来に向けて

国は利便性の向上とともに超高齢化社会を見据え、また交通事故死を減らすため、「自動運転システム」の開発を進めています。

2020年頃に目指しているのは、限定されたエリアでの自動運転で、実現には車載センサーなどの進化、AI（人工知能）の高度化、そして高精度な地図が必要です。現在、ゼンリンでは自動車レーン等の高精度な情報整備に努めています。



地図製作の現場(本社内)

「地図製作事業は地道でアナログ、しかもコスト高というビジネスですが、我々はつねに「ベンチャー」の精神をもちつづけ、これからも研究開発・用途開発を進めていきます」

救急救命の環境をふくめ、私たちの生活は地図の開発とともに大きく変化していきそうです。



株式会社ゼンリン

[本社]北九州市戸畑区中原新町3番1号



<https://www.zenrin.co.jp/>

※現在、一般の方を対象にした会社見学は行っていません。



連携介護施設紹介

医療法人ふらて会
高見相談センター

連携クリニック紹介

峯崎内科クリニック
院長 峯崎 智久 先生

A 開所時間中はどなたでも利用できます。主に生活に關

Q どのようなことで利用できますか

「少しでも地域の方に恩返しをしたい」と長年、多くの方に利用いただいた旧病院を改装し、まずデイサービスやショートステイなどを開設しました。そして、1階にあった診察室を相談ブースに、レントゲン室を多目的スペースに改装して、同センターを開設しました。

A 医療法人ふらて会が運営している在宅支援センターの1階に、2018年7月に開設しました。地域にお住まいの方ならどなたでも、健康や介護に関する相談ができ、内容に応じて医師、看護師、ケアマネジャーなどが対応しています。

Q 昨年7月にオープンされた「高見相談センター」を

A ご紹介ください

「高見相談センター」を「高見相談センター」を

ご紹介ください

Q 今後、目指すセンターのあり方について

「ミニ講演会」を行っています。

Q 多目的スペースも無料で使用できるのですか

A 6人まで利用できる相談室と12人まで利用できる会議室があります。町内の話し合い、若いママやご高齢の方々のサークル活動、児童の学習スペースなど、自由にお使いください。

「ミニ講演会」を行っています。

開所時間内はイベント(脳トレ、体操、体力測定、写経、合唱など)も実施していますのでお気軽にお越しください。また、月に2回は地域交流会として、参加者の要望を伺いながら、テーマと講師を選び

のご相談を受けたり、多目的スペースのご利用、イベントなどへのご参加などで開放しています。相談内容で一番多いのは介護保険に関することです。ほかにも生活に関する不安や疑問などがあれば「何でも相談窓口」としてぜひご利用ください。



高見相談センター
北九州市八幡東区昭和1丁目2-28 TEL.093-651-2281
【開所時間】 平日9:00~18:00・土曜9:00~13:00
※地域交流会は毎月第2・4金曜日13:00から1時間程度開催 ※相談・利用は無料

Q 自己紹介をお願いします

A はじめまして。父が約35年前に開業したクリニックを2017年9月より継承し、地域の皆様の健康に少しでも貢献できるように、微力ながら治療にあたらせて頂いております。

継承前は複数の市中病院や大学病院で、糖尿病・腎臓病を専門領域として勤務しており、継承後も生活習慣病(糖尿病・高血圧症・脂質異常症)を中心に治療を行っています。

Q クリニックの特色をお聞かせください

A 生活習慣病はさまざまありますが、糖尿病専門医として特に糖尿病診療に力を入れて治療を行っております。糖尿病は、もはや国民病といわれるまでに患者数が増加していますが、最近、糖尿病に関してさまざまなことが明らかになっていきます。

たとえば、糖尿病は動脈硬化の病気(腎不全・心筋梗塞・脳梗塞)だけでなく、悪性腫瘍(がん)、認知症などとも関係していること



Q 今後の展望をお聞かせください

A 糖尿病に関して地域の皆様への啓蒙を積極的に行っていききたいと考えています。2018年11月には地域の市民センターで糖尿病に関する講演をさせて頂きました。今後も地域に対する啓蒙活動を積極的に行っていききたいと思っております。糖尿病予防や糖尿病合併症予防に関する知識を知って頂くことが少

がわかっており、糖尿病治療は非常に重要です。

ひとえに糖尿病といっても、糖尿病予備群の方から、糖尿病の合併症をもたれている方までさまざまな状態があるため、食事・運動療法を基礎に、患者様の状態にあわせて適切な治療薬を選択する必要があります。糖尿病に関する大切な知識や最新の情報を患者様にわかりやすくご説明させて頂き、治療させて頂くことを心がけております。



峯崎内科クリニック
北九州市八幡東区槻田2-2-13 TEL.093-652-7222
【診療時間】 9:00~12:00(土曜日は12:30まで受付)、14:00~18:00
【休 診 日】 土曜午後・日曜・祝日



少しでも皆様の健康に繋がりますと幸いです。

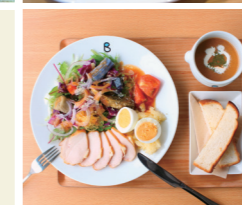
ほっ!とスポット



がんの悩み語り合える
カフェ



café Blue sofa
住所/飯塚市川津41-11
電話番号/0948-43-4803
営業時間/11:00~19:00 定休日/木曜日
<https://www.cafebluesofa.com/>



café Blue sofa
(カフェブルーソファ)

飯塚市内の病院に勤務されていた元スタッフが、がん患者さんやご家族が情報交換したり、悩みを打ち明ける場を、病院の外につくりたいと、昨年6月、カフェをオープンしました。

こだわりのコーヒー、厳選された地元食材、きれいなブルーで統一された店内は、「肩の力を抜いてくつろぎに包まれるひと時」というカフェオーナーの願いが込められています。

「カフェときどきがんサロン」という形態で、毎月第1水曜日と第3金曜日はがんサロンを開催。仕事を持つ患者さんも参加できるように、遅めの時間に設定している日もあります(がんサロン開催日はHPをご覧ください)。がんサロン開催中は店内のスペースを区切り、プライバシーなどに充分、配慮しています。「病院の雰囲気とちがいで、明るく心地よい空間で、気持ちがとても軽くなった」という参加者からの声が寄せられています。

一般の方も、病気をもちの方もぜひ、ドライブがてら、訪れてみてください。

(総務・人事課 広報担当・有田 円香)

病院でよく使う医療用語③

「PET-CT検査」

PET(ペット)という言葉を目にしたことがありますか。Positron Emission Tomography(陽電子放出断層装置)の略で、微量の放射線を放出する特殊な検査薬剤を体内に投与し、がん病巣の検出を行う核医学検査の一種です。最近では、がん病巣の位置や形態をさらに正確に撮影できる「PET-CT検査」が主流です。

がん細胞は正常細胞に比べて、3〜8倍のブドウ糖を取り込む性質があります。検査の際、体内に投与する特殊な検査薬剤は、FDG(フルオロデオキシグルコース)と呼ばれ、ブドウ糖に類似した物質を結合させたものです。この薬剤が、がん細胞の特徴を利用して、より多くのブドウ糖を取り込んでいる細胞をPET-CT装置により画像化し、がん細胞の位置や大きさ、進行度合いなどを調べるとい仕組みです。

従来、がん検診などで行われるX線撮影やCT、MRIは、実際に腫瘍ができたり、体に変化が起きるなど、ある程度のがん細胞の成長が進んでからでなければ発見困難でしたが、PET-CT検査は小さな病巣発見が得意な検査といえます。

(放射線部副技師長 中園 裕一郎)

PET-CT画像



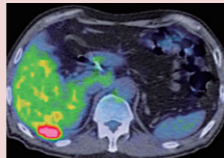
PET画像
病巣の有無は認識できるが、正確な位置情報に乏しい

+



CT画像
臓器を明瞭に描出可能だが、病巣に形態的变化が生じなければ、指摘が困難

=



PET-CT画像
両画像を合成することで、病巣の正確な位置も把握でき、診断能力の向上につながる

TOPICS②

「第20回フォーラム『医療の改善活動』全国大会in北九州」終了

当院の土橋卓也病院長が大会長を務めた「医療の改善活動全国大会in北九州」が無事に終了しました。全国から約700名の医療従事者をお迎えして、各施設の取り組みを学び、活発な情報交換の場となりました。当院からも4演題の発表を行いました。(2018年11月16、17日開催)



TOPICS①

「健康・減塩フェスタinせいてつ病院」 多くの方々のご参加ありがとうございました

毎年恒例の健康・減塩フェスタを開催しました。スタッフが趣向をこらし、多彩なイベントや企画ブースを運営し、例年にも増して多くの方にご参加いただきました。

