

ほすびたる

Vol.078 2016. Winter

特集

寒い時期に気をつけたい！
狭心症のメカニズムと予防・治療

ウチの病棟
北4階病棟

医療費のミカタ

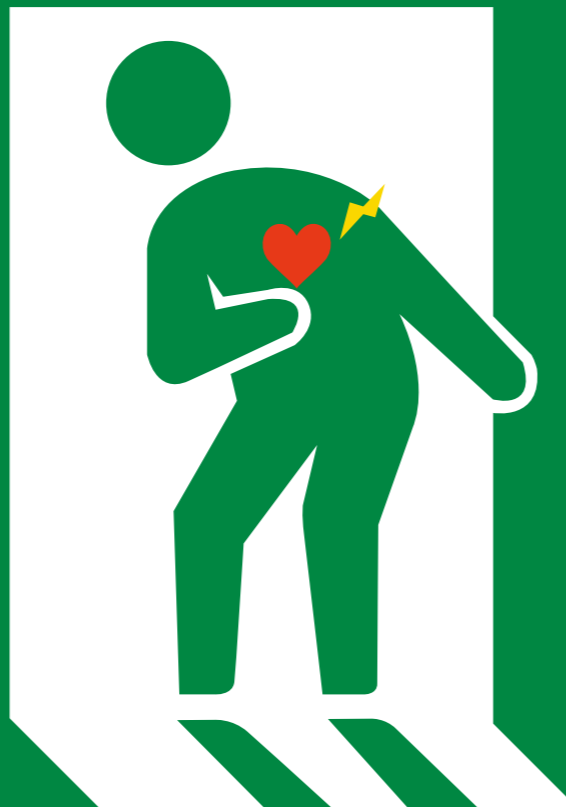
季節の行事食

健康コラム

Let's 1アクション体操

ご意見箱から

インフォメーション



田主丸中央病院 外来診療一覧表		診察時間 のご案内		(月)~(金) 診療時間	9:00~12:30	13:30~17:00	(土) 診療時間	9:00~12:30
				受付時間	8:30~11:30	13:00~16:30	受付時間	8:30~11:30
		※診療科によっては診療時間が異なる場合があります。						
		月	火	水	木	金	土	
内科	午前	恒吉 豪 大塚 雄一郎	伊東 壮平 下河邊 久陽	池堂 ゆかり 籠手田 聡子	恒吉 豪 松尾 純武	大塚 雄一郎 橋本 洋平	内藤 靖 本間 丈博	
	午後	山田 一彦 伊東 壮平 嶋田/井林(第2,4週)	田中 佳世 下河邊 久陽	恒吉 豪 枇杷 美紀	木下 隆 和田 暢彦	本間 丈博 井林 雄太		
循環器内科 (心臓・血圧)	午前	島松 淳一郎 伊東 壮平	松尾 純武 伊東 壮平	島松 淳一郎 枇杷 美紀	鬼塚 一郎 松尾 純武	橋本 洋平 本間 丈博	鬼塚 一郎 島松 淳一郎	
	午後	伊東 壮平	伊東 壮平	枇杷 美紀(15時まで)	松尾 純武	本間 丈博	(本間 丈博)※2	
ペースメーカー専門外来 (第3週日・午後)			熊埜御堂 淳(偶数月) 上野 聡史(奇数月)					
消化器内科 (午前)		大塚 雄一郎	佐藤 祐邦		佐藤 祐邦	大塚 雄一郎	※3	
消化器内科 (肝臓病)				野田 悠				
呼吸器内科	午前	山田 一彦	光武 良幸	池堂 ゆかり(不定期)	木下 隆	光武 良幸	光武 良幸(第1,2,5週)	
	午後	山田 一彦		池堂 ゆかり(不定期15時まで)	木下 隆(せき外来)			
糖尿病・内分泌内科		嶋田 伸吾(第2週) 井林 雄太(第4週)	田中 佳世	坂本 昌平	和田 暢彦	井林 雄太	小河 淳 坂本 竜一(不定期)	
腎臓内科 (14時~)		伊藤 佐久耶	※1	※1	児玉 豪	※1		
血液内科				籠手田 聡子				
神経内科 (午前)							宇根 隼人(第1,3,5週) 前田 教寿(第2,4週)	
リウマチ・膠原病内科							内藤 靖(午前)	
外科 (午前)		竹内 正昭	緒方 峰夫	野田 祐司	持留 直希	緒方 峰夫 竹内 正昭	緒方 峰夫 野田 祐司	
脳神経外科	午前	松本 佳久 堤 正則	後藤 伸	花田 迅貴	後藤 伸	伊香 稔	花田 迅貴(第2,4週) 松本 佳久(第1,3,5週)	
	午後	松本 佳久 堤 正則		花田 迅貴		伊香 稔		
心臓血管外科 (午前)		澤田 健太郎		鬼塚 誠二				
形成外科					南 小百合			
フットケア外来 (午前)		認定看護師			認定看護師			
整形外科	午前	橋詰 隆弘	橋詰 隆弘	永野 智子	井上 敏生(足の外来)	堀 友宏	堀 友宏	
	午後			永野 智子				
精神科	午前	伊東 裕二	國芳 浩平	尾久 征三	齋藤 考由	佐藤 美那	小路 純央	
もの忘れ外来 (午後)			山本 卓郎			山本 卓郎		
放射線科		鬼塚 英雄 野見山 圭太	鬼塚 英雄 野見山 圭太(午前) 田原 圭一郎	鬼塚 英雄 野見山 圭太	鬼塚 英雄(隔週) 野見山 圭太(隔週) 山之内 寅彦	鬼塚 英雄 野見山 圭太	鬼塚 英雄(隔週) 野見山 圭太(隔週) 九州大学放射線科	
眼科	午前	泉 仁	泉 仁	泉 仁	泉 仁	泉 仁	泉 仁(第1,3週)	
	午後	(手術)	泉 仁	(手術)	泉 仁(第2,4週)	泉 仁		
泌尿器科 (14時~)		九州大学泌尿器科				九州大学泌尿器科		
皮膚科 (14時~)			久留米大学皮膚科			久留米大学皮膚科		
ペインクリニック			辻井 健二(午前)	安田 哲二郎(午後)				
歯科		伊藤 達郎	伊藤 達郎	轟 圭太	伊藤 達郎	伊藤 達郎	伊藤 達郎(午前)	

発行/医療法人聖峰会 田主丸中央病院・広報誌「ほすびたる」Vol.078 2016. Winter

特集

寒い時期に気をつけたい！ 狭心症のメカニズムと予防・治療

九州でも史上稀に見る記録的大寒波に見舞われた今年の冬。このように寒い時期に起こりやすいといわれる病気の1つが、『狭心症』という病気です。

今回は狭心症がなぜ起こるのか、そのメカニズムから、予防や治療の方法までをみていきましょう。

【監修】

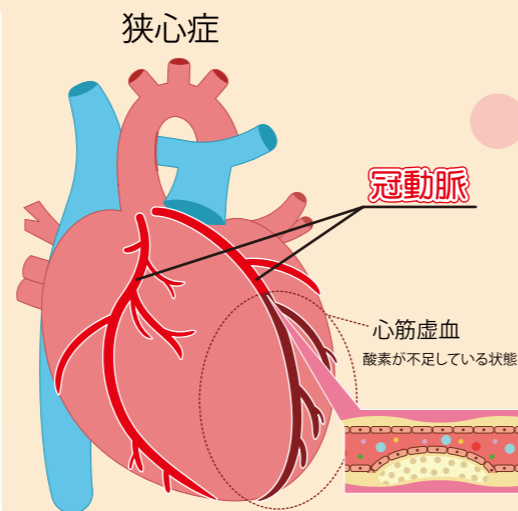
内科部長・循環器内科医長
島松 淳一郎

狭心症=ガス欠!?

心臓は心筋と呼ばれる筋肉に覆われた臓器で、その心筋の動きによって全身に酸素と栄養素を含んだ血液を送ります。その働きは、車で例えるなら正にエンジン。そして、血液はガソリンということになります。

もちろんエンジン自体を動かすにもガソリンが必要になります。狭心症というのは、なんらかの理由で、心筋に酸素と栄養素を運ぶ冠動脈の内側が部分的に細くなって血流が悪くなる、車でいうガス欠に近い状態のことを言います。

狭心症の発作を起こすと、胸の辺りを強く押さえつけられたり締め付けられる、ひりひりと焼け付くような痛みなどを感ずります。



急激な温度変化に注意!

狭心症は、発作の病態、誘因、経過などの観点からいくつかの分類法があります。病態からみた分類では大きく分けて2つのタイプがあります。

まずは、『労作性狭心症』。運動したり興奮したりすることで起こります。多くは、冠動脈内部が動脈硬化などで細くなり血流が悪くなっているのが原因です。

運動すると全身の筋肉は多くの酸素を必要とし、心臓は激しく動いて全身の血流量を増やします。しかし、その時に冠動脈内部が動脈硬化などによって細くなっていると、心臓自体が酸欠状態となり胸痛が起こります。

もう一つは『冠攣縮(かんれんしゅく)性狭心症』。これは、主に夜間から早朝の安静時に起きやすい狭心症です。労作性狭心症と違って、発作が出ない時は冠動脈には、細くて血流が悪くなっている部分は見当たらないのですが、発作を起こすと冠動脈が攣縮(痙攣により細くなる)ことで、冠血流が悪くなり胸部症状が出現します。

喫煙は冠攣縮発生と強い関連が証明されており、その他寒冷刺激、精神的ストレス、過呼吸、アルコール摂取なども発作を誘発する可能性があります。また白人より、日本人を含む黄色人種に多いのも特徴です。

冬場に暖房の効いた室内から急に寒い屋外に出る、暖かい浴室から冷えた脱衣場に出るなどでも起こることがあるので気をつけましょう。

	労作性狭心症	冠攣縮性狭心症
原因	冠動脈内部が動脈硬化などで細くなり血流が悪くなる	冠動脈が痙攣により細くなることで、冠血流が悪くなる
起きやすいとき	階段を上る、早く歩くなどの労作時や、気分が興奮して血圧や脈拍が増加した時など	夜間から早朝の安静時、アルコール摂取後、寒冷刺激にさらされた時など
持続時間	だいたい5分以内	5分から、長い時には10分近く

心臓病の予防

① 動物性脂肪を摂り過ぎていませんか

肉は重要なたんぱく源ですが、動物性脂肪の摂り過ぎは動脈硬化を招きます。肉に偏らず、魚や大豆食品などからたんぱく質を摂るようにしましょう。



② 植物性油を使っていますか

植物性油（紅花油、大豆油、オリーブ油、ごま油など）は、コレステロール値を下げる作用のある多くのリノール酸やオレイン酸を含んでいます。ドレッシングや炒め物をする時に積極的に利用しましょう。ただし、摂り過ぎると肥満を招くので程々に。



③ 糖質を摂り過ぎてはいませんか

コーヒーや紅茶に砂糖を入れ過ぎてはいませんか。甘い飲み物やケーキ、和菓子などの甘い食べ物、果物の食べ過ぎは、肥満を招き動脈硬化を進めます。ご飯やパンなどの主食類も糖質なので食べ過ぎは禁物です。



④ 毎日適度な運動をしていますか

運動不足が続くと、ほんの少しの運動をした時でも心臓に大きな負担がかかります。日頃から適度な運動を心がけて、心臓の健康を保っておきたいものです。まず1日20分を目安に、歩くことから始めてみてはいかがでしょうか。



⑤ 睡眠と休養を十分にとっていますか

過労や睡眠不足は心臓病の引き金になります。疲れを感じたら早めに休息しましょう。



⑥ 意識的に息抜きをしていますか

精神的なストレスは不眠や疲労などを招き、心臓病の引き金になります。とくに「グズグズしている人を見るとイライラするせっかち」「仕事熱心で責任感が強い」「ライバル意識を持ちやすく、遊びでもすぐにカッとする」「人一倍正義感が強い」など、このような『タイプA』といわれる性格の人は要注意です。



⑦ 禁煙

「1日の喫煙本数」×「喫煙開始からの年数」=400を上回ると、心筋梗塞や狭心症になる確率が明らかに高くなると言われています。たばこは心臓病だけでなく、体に様々な害を及ぼすので1日も早く禁煙することが、健康のための第一歩です。



狭心発作の特効薬、『ニトログリセリン』

狭心症の発作を止めるには、狭くなって通りの悪くなった血管を拡張して、通りを良くすることが必要です。そこで効果を発揮するのが、舌下錠の『ニトログリセリン錠』『ニトロペン錠』『ニトロール錠』や、スプレータイプの『ニトロールスプレー』『ミオコールスプレー』などの、硝酸薬（しょうさんやく）と呼ばれる薬です。



舌下錠は、舌の下に入れて溶かしながら服用します。口の粘膜からの吸収は即効性が高くなります。

ところで、『ニトログリセリン』という薬、ダイナマイトの原料として名前を聞いたことがある方も多いのではないのでしょうか。元々はダイナマイトの原料として使われていた『ニトログリセリン』ですが、ダイナマイトの製造工場で働く、狭心症を患った工員に「普段は発作が出るのに、勤務中はなぜか症状が落ち着いている」という現象が起きていました。そしてその因果関係を調査したところ、『ニトログリセリン』に血管を拡張する作用があることが判明したのです。

こうして、以前は爆薬として人の命を奪っていた『ニトログリセリン』が、現在では狭心症の薬として人の命を救えるようになったのです。

危険な狭心症『不安定狭心症』

通常の治療が効きにくく、より重篤な心筋梗塞に移行する可能性の高い危険な狭心症として、『不安定狭心症』があります。特徴は、

- ・初めての発作または発作後1ヶ月以内
- ・以前より軽い運動で胸痛が起きたり、発作時間が長くなる場合
- ・安静時に起きる など。

狭心症の治療方法は、①ライフスタイルの改善 ②薬物療法 が基本ですが、場合によっては③血行再建療法（経皮的冠動脈介入手術（PCI）、冠動脈バイパス手術）が必要です。

胸に痛みを感じたら、早めの受診をおすすめします。



【監修】
内科部長・循環器内科医長
島松 淳一郎

ウチの病棟

田主丸中央病院には、それぞれに特徴ある9つの入院病棟があります。このコーナーでは、病棟ごとの機能をひとつずつ紹介していきます。

vol.4

北4階 病棟

平成27年6月に行われた、アコーディオン演奏会での一コマ。

いのちと生活を支える緩和ケア病棟



当院の緩和ケア病棟の特徴

がんの初期から終末期までのすべてのステージの方が対象です。患者さまとご家族の思いに寄り添い、多職種で応援します。

病室は全室個室。南に耳納連山を望む、自然に恵まれた環境です。住み慣れた土地で、穏やかにゆっくりとした時間を過ごしていただけます。

また、つらい症状が落ち着いて自宅での生活を希望される方へは、QOL(クオリティ・オブ・ライフの略。「生活の質」の意味)の維持・改善・向上のため、リハビリテーションを実施したり、福祉用具の手配、訪問看護や訪問診療などの在宅環境を整えます。

大切な人・大切な家族の笑顔は、スタッフの宝物です。
穏やかにその人らしく過せるよう、多職種が協力して
笑顔で支援します。



病棟師長
幸川 律子

医事課presents
医療費のミカタ

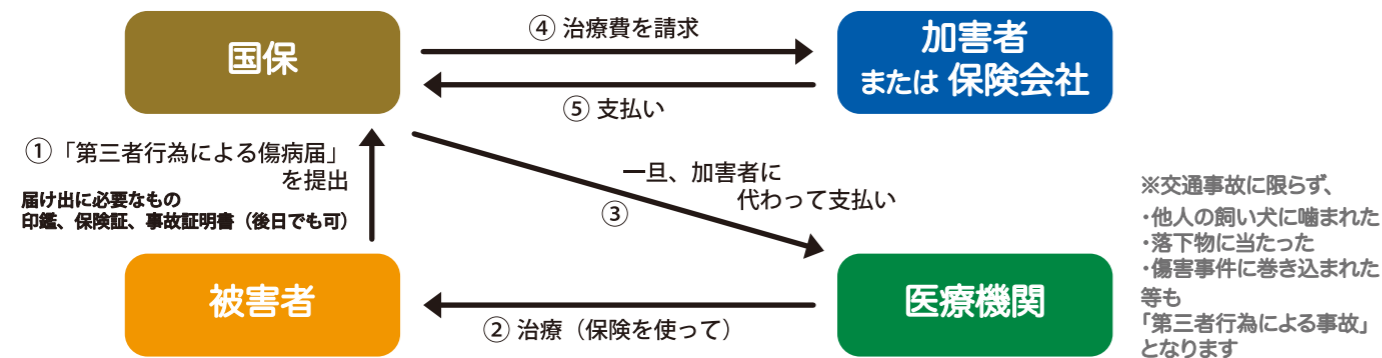
その4. 交通事故治療費の支払いについて

なんの前触れもなく、突然起こってしまう交通事故。いざという時に戸惑わなくていいように、事故時の保険や病院での治療費支払いについてお伝えします。

・交通事故時の治療費は、原則として保険証は使用できません

初診時には、一旦、全額実費(自由診療)でのお支払いをお願いします。
 ※後日決まる事故相手との過失割合にそって、お支払い金額の何割かが加害者側保険会社から支払われます
 ただし、
 その賠償が遅れる時は、国保の担当窓口にて「第三者行為による傷病届」を提出することで、国保(老人保険)で医療費を一時的に立て替え、後で加害者に請求することにより被害にあった人の負担を軽減することができます。

<第三者行為で病気やけがをした時の診療の受け方>



事故が起きた時のアドバイス

1. まずは警察に届ける

交通事故にあったら、すみやかに警察に届けましょう。
 けがをした場合は必ず人身事故として処理してもらってください。
 そうしないと、加害者(保険会社)から医療費を払ってもらえません。

2. 示談は慎重に

後遺症の危険もあります。加害者から治療費を受け取ったり示談が成立してしまうと国保(老人保険)が使えなくなってしまう、保険で立て替えた医療費を被害者に返還していただくこともあります。

内容に関するお問い合わせは医事課担当者(受付)にて。

田主丸中央病院
 栄養科
 presents

季節の行事食

田主丸中央病院では、入院患者さまに季節を感じていただけるように、行事に合わせてお食事を提供しています。今回は、12月と1月の行事食をご紹介します♪

2015 12月 冬至 22

梅しそご飯	275 kcal
魚のきのこあんかけ	148 kcal
かぼちゃの煮物	72 kcal
かきたま汁	38 kcal
りんごの赤ワイン煮	69 kcal
計	602 kcal(塩分 2.2 g)

冬至と言えば、かぼちゃと柚子(ゆず)湯!!
 夏野菜で、収穫後に寝かせた方が栄養分が更に増えるかぼちゃを煮物にして提供、「風邪予防」「無病息災」を願いました。

2016 1月 小正月 15

赤飯	289 kcal
盛り合わせ(刺身・伊達巻・なます)	106 kcal
がめ煮	87 kcal
清汁	17 kcal
二層ゼリー(黒糖・牛乳)	99 kcal
計	598 kcal(塩分 2.7 g)

小正月に提供する赤飯と盛り合わせ(刺身・伊達巻・なます)メニューは、毎年好評です。中でもマグロのお刺身はとて楽しみにして頂いていますので、当院では欠かせない行事(食)となっています。

健康コラム Vol.03

「メタボ予防に軽めの運動を！」



寒い時期は室内で過ごす時間が多くなり、運動不足が原因でメタボになりがち…。その予防として効果的なのが、10分以上続けられる軽めの運動です。きつい運動では身体に酸素が不足して10分以上動き続けることが難しくなります。

そもそも、運動するためには体脂肪を燃やして運動エネルギーに変換する必要がありますが、体脂肪は酸素と結びつくことで初めてその役目を果たします。つまり、メタボ予防には「酸素不足を起こさない軽めの運動」を一定時間以上継続することが効果的ということになります。

犬の散歩や自転車での買い物、テレビを見ながら身体を10分動かすだけでも効果的！その時は、筋肉量が多い足を特に意識して動かしま

しょう。お腹廻りを1cm減らすということは、体脂肪が約1kg減少したことになります。しかし、これは運動量で言うと約200kmの歩行（田主丸～福岡市天神を2往復）に相当…。

ですので、運動だけでやせようとするのではなく、食事のカロリーコントロールとの両面からメタボ予防されることをお勧めします!!

健康増進施設サンヘルス聖峰

田主丸中央病院併設の運動施設。温水歩行プールや各種運動器具完備で、運動指導員がサポートします。TEL 0943-73-3498



健康運動指導士 齋藤昌則



1 イスから30～40cm離れて両足を肩幅に開いて立ち、背筋をまっすぐ伸ばして両手でイスをつかみます。

1ポイントアドバイス

かかとを上げ過ぎると、バランスを崩して転びやすくなるので気をつけましょう。



2 背伸びをするように「1、2、3、4」でゆっくりと両足のかかとを上げ、「1、2、3、4」でゆっくりと下ろします。これを10回繰り返しましょう。

Let's アクション 体操

通所リハビリテーション “パワーデイケア燦ふらわー” presents

いつまでも 元気な足腰を。

Vol.03 ふくらはぎの筋力をつける **「かかと上げ」**

ご意見箱から

外来待合や各病棟等に設置されている『ご意見箱』に寄せられたみなさまのお声を元にした、病院の改善への取り組みをご紹介します。

ご意見箱

田主丸中央病院で感じられたこと、ご意見・ご提案等を
公開が望まない、今後の病院運営に
活かしてまいります。

・まとまった雨が降ると、病院前の道路が川のようになりますね。水路が溢れそうになるのを見て怖かったです。

等のご意見をいただきました。

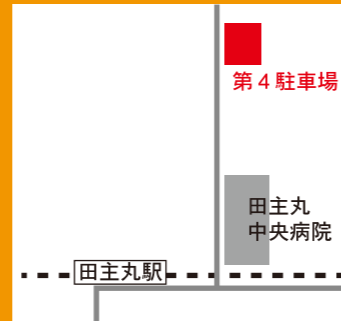


山手に新たな駐車場を作りました。

平成24年7月に起きました『九州北部豪雨災害』では、当院も浸水などの被害を受けました。その中でも被害が大きかったのが、病院前駐車場の水没による車への被害でした。

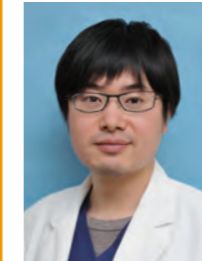
そこで今回、病院よりも少し山手の方に、新たに『第4駐車場』を設置いたしました。

この駐車場は普段は使用しませんが、災害時には解放して職員の誘導のもと車を移動していただき、被害を最小限に食い止めていきたいと考えています。



インフォメーション。

新しい常勤医師のご紹介



脳神経外科・花田 迅貴

【経歴】

平成23年3月 福岡大学医学部 卒業

平成23年4月 福岡大学筑紫病院 就職

平成25年4月 福岡大学筑紫病院 脳神経外科 入局

平成28年1月 当院勤務

ひと言：「患者さまに寄り添った医療を提供し、この地域の医療に貢献できるように精一杯頑張ります。」

C型肝炎の治療へ、 新たな経口薬！

今まで、インターフェロン治療ができなかった方、効かなかった方、高齢で治療を諦めていた方、**いずれも内服薬で治せる可能性が出てきました。**

肝炎治療の専門医の診察・判断に基づいて治療を行います。

まずは、水曜日の消化器内科・野田 悠 医師にご相談ください。

当院では入院中の患者さまに利用していただける『V.A.C.』（バックスシステム）に加えて、在宅でも利用できる『PICO』（ピコ）を導入しております。

医師の診断のもと、適切に利用して早期の回復を目指しましょう。

傷の治りを早めてくれる、 『陰圧閉鎖療法』

傷の部分を密閉し、減圧することで血流を促し、傷から滲み出る余分な液体や老廃物を取り除きながら新しい組織の形成を促進して傷の治りを早めてくれる『陰圧閉鎖療法』。



連携登録医機関

田主丸中央病院は、地域支援病院として
地域の医療機関と連携し、皆さまの健康を守ります

田主丸町

いけどう循環器内科医院
緒方クリニック
熊谷医院
くまがえクリニック
竹下胃腸科内科医院
高岡整形外科
田中克己皮膚科クリニック
中野内科医院
林田耳鼻咽喉科医院
原田小児科内科医院
日野医院
深川レディスクリニック
宮崎整形外科
やのクリニック
ゆうかり医療療育センター
吉村病院

吉井町

井上眼科医院
いのうえ耳鼻咽喉科クリニック

うすい内科・循環器科
柏木耳鼻咽喉科医院
菊池医院
久保山整形外科リウマチクリニック
境泌尿器科医院
坂本内科医院
しのざき整形外科クリニック
小児科豊田医院
たかはし医院
たけうち歯科医院
筑後吉井こころホスピタル
鳥越胃腸科外科医院
西見医院
原鶴温泉病院
平井内科医院
平田外科診療所
矢野医院
山崎医院

浮羽町

上田内科胃腸科医院
浮羽クリニック
行徳皮膚科クリニック
国武内科医院
古賀内科小児科医院
田中医院
筑後川温泉病院
安元医院

その他の地域

<久留米地域>
青木内科・消化器クリニック
あさひクリニック
井星医院
岡田脳神経外科
香月内科ハートクリニック
ぜんどうじ整形外科
田中まさはるクリニック
なご整形外科
平塚医院
みのうクリニック
やの医院

<杷木・朝倉地域>
石井外科クリニック
久保山脳神経外科医院
古賀循環器内科クリニック
田辺医院
森山内科
安岡医院
和田外科医院

<その他地域>

いとう内科クリニック(筑紫野市)
耳納高原病院(八女市)