

医療最前線 命を支える最新医療

増え続ける心筋梗塞を防ごう!

突然、発症する心筋梗塞。緊急かつ適切な処置がなされないと、死に至る危険性の高い病気です。では、心筋梗塞を防ぐためには、どんなことに注意したらいいのでしょうか。当院循環器内科兼心筋梗塞部門長の熊田裕一医師に聞きました。

心筋梗塞の多くは、前触れもなく突然やってきます。

心筋梗塞とは心臓の筋冠動脈が詰まってしまい、その先に血液が行かなくなり、心臓の筋肉が死んでしまう病気です。冠動脈に動脈硬化が起こると、血管壁にプラークと呼ばれる“脂のかたまり”のようなものができ、これが破綻して血栓ができて詰まってしまうのです。かつては動脈の動脈硬化が徐々に進んで血管が狭くなり、あげくの果てに詰まってしまうと考えられていましたが、最近の調査で、冠動脈が半分も詰まっていない状態から、いきなり塞がることわかってきました。狭窄率50%未満の場合は、胸痛などの自覚症状はほとんどないため、ある日突然起こるケースが少なくありません。一方で、治療はスピードが勝負。突然、胸や背中あたりに強く締め付けられるような痛みや、焼け付くような痛みを感じたら(時には冷や汗、吐き気、呼吸困難を伴う)、心筋梗塞が起きている可能性がありますので、すぐに救急車を呼んでください。

松波総合病院
循環器内科部長 兼 心筋梗塞部門長

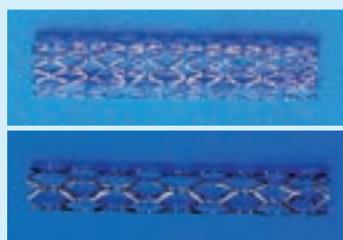
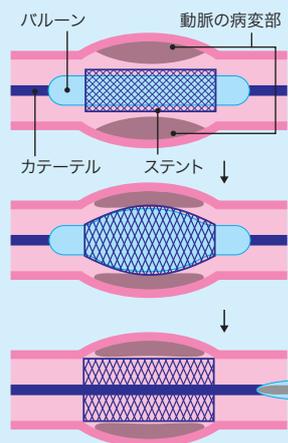
熊田 裕一

- 専門分野…循環器疾患
- 認定資格…日本内科学会:認定医・指導医
日本循環器学会:専門医



心筋梗塞の治療はカテーテルが中心です。

足の付け根や手首あるいは肘の動脈からカテーテル(直径約2~3ミリ)を刺し込み、冠動脈まで進めます。冠動脈が狭くまっているところでバルーン(風船)を膨らませ、冠動脈を内側から広げます。さらに再び狭くならないようステント(金網状の筒)を留置し、血流を確保します。患者さんにとっては負担の少ない治療法ですが、その技術に熟達した医師が行う必要があります。当院にはカテーテル治療に経験豊富な、熟練の医師がそろっています。



▲冠動脈ステント 実際の写真

心筋梗塞にならないために、いま私たちができること。

予防対策<その1> 生活習慣の改善に努める

心筋梗塞の発症を予防するためには、まず、動脈硬化の進行を防ぐことが重要です。食事や運動などを気をつける、十分な睡眠、ストレスをためない、禁煙など、日常の過ごし方に注意するだけでも、予防・改善の効果は得られます。

予防対策<その2> 定期的な検査を受ける

心筋梗塞を予防するためには、冠動脈の動脈硬化を早期に発見して、早期に治療することが重要です。そのための検査として、最も効果的で受診者の負担が軽くてすむのが、最新の320列CTを使った検査方法です。特に糖尿病、高脂血症、肥満(メタボリック症候群)、高血圧、喫煙、家族歴など、心筋梗塞の危険因子を持っておられる方は、自覚症状がなくても、定期的にCT検査を受けられることをおすすめします。



緩和ケアチーム

がんなどの病気にかかると、さまざまな苦痛が現れます。でも、多くの患者さんは、痛みは我慢するものと思ってきました。そんな患者さんの痛みを少しでも和らげ、とりのぞくお手伝いをするのが、私たち「緩和ケアチーム」。

痛みはとりのぞいたり、和らげたりすべき症状です。体や心の痛みが現れたら、我慢しないで私たちに伝えてください。

痛みをとりのぞくことで、あなたらしさが戻ってきます。



「緩和ケアチーム」があなたの痛みをとりのぞくお手伝いをします。

●構成メンバー

| | | |
|-------|-----------|-------|
| 医師 | 薬剤師 | 看護師 |
| 理学療法士 | ソーシャルワーカー | 管理栄養士 |

●主な活動内容

- 毎週1回チームで病棟を回診後、検討会を行う
- 毎月1回研究会を開催
- 専門家招いての勉強会や研究会を定期的に開催



聞かせてください、あなたの痛み。

松波総合病院
呼吸器外科部長

春日井 敏夫



緩和ケアとは、病気になったことで起こる体や心の様々な苦痛を和らげ、患者さんご家族にとって、できる限り良好な生活の質を実現させるための医療です。「家に帰って家族と一緒に最期を迎えたい」とか「痛みがなければやりたいことがある」など、患者さんが望むことの手助けをし、最期までより自分らしく生きていけるように治療し支えていくことが一番の役割だと思っています。痛みが強かったり、不安や気分の落ち込みがひどい時は我慢をせず、医師や看護師に伝えてください。

松波総合病院
がん性疼痛看護認定看護師

小園 典子



患者さんの痛みやだるさ、ストレス、孤独感などを和らげ、自分らしさを取り戻せるようにサポートしていくのが、1日24時間、一緒にいる看護師の役割。そのためにも、まずは患者さんのつらさや思いに寄り添い、患者さんの気持ちを受け止めてあげることが大切だと思っています。

松波総合病院
看護師

五十川 有紀子



患者さんご家族の体や心理的なつらさ、孤独感などを少しでも軽減できるよう、チームのメンバーと力をあわせてケアさせていただいています。痛みの治療は伝えることから始まります。「痛くて、夜眠れない」「ストレスがたまる」など、どんなことでも私たちにお聞かせください。

松波総合病院
薬剤師

竹村 恵里菜



痛みを和らげるための薬の使い方や効果、副作用など、薬剤師の視点から様々な相談にのっています。特に医療用麻薬の使用については、患者さんの不安が大きいので、安心して「痛みから解放」できるような説明、正しい情報を提供していきたいと考えています。

松波総合病院
医療ソーシャルワーカー

中島 由美子



医療費の相談や制度の利用、入退院後の生活に関する相談など、患者さんご家族の生活全般をサポート。がん末期の患者さんの多くは「一度は家に帰りたい」と言いますが、そんな時、周囲の人に働きかけ、患者さんの望みが何とか実現できるように調整するのも私たちの役目です。

松波総合病院
管理栄養士

堀 弘美



食べることは患者さんの楽しみや生きる希望につながります。食欲が落ちたり、ものが食べにくくなった時は、調理や食べ方の工夫をして、患者さんの「食べたい」という気持ちに応えたいと思っています。食事の相談を通して患者さんご家族の力になればうれしいですね。

松波総合病院
理学療法士

山崎 康司



緩和ケアにおけるリハビリの役割は、患者さんの生活の向上を目的に、食事やトイレなどの日常動作をできるだけ自分でできるようにサポートすること。主治医と相談しながら、患者さんの「歩きたい」「動きたい」という要望に応えるためのリハビリを行っています。

しもやけ

松波総合病院 皮膚科部長

永井 美貴

専門分野:皮膚科全般
認定資格:日本皮膚科学会:専門医

それは、医学用語で“凍瘡(とうそう)”といいます。凍瘡は、ある一定以上に寒冷の環境に至れば、どなたでも生じる末梢循環障害の一つです。足、手、耳などの腫れや痒みとして生じます。凍瘡には、2つのタイプがあります。一つは、樽柿型たるがきがたで小さいなお子さんによく見られるものです。指全体が赤みのかかった紫色に腫張し、硬くなります。もう一つは、多形滲出性紅斑型たけいしんしつせいこうはんがたと呼ばれるもので、米粒大から大豆大くらいまでの大きさで、周りが鮮やかにもりあがり、中央がくぼんだ紅斑を生じ、広がります。治療は、ビタミンEや漢方などを主体とした内服薬や、外用剤を使用します。しかし一番大切なのは、手足など身体を冷やさないことです。体質として、凍瘡になりやすい人となりにくい人がいますが、成人になって新たに凍瘡を生じたり、夏でも凍瘡様皮疹がある方は、膠原病などの末梢循環障害を念頭に置くことが大切です。どうぞお気軽にご相談ください。

1人前

444 kcal



穂山管理栄養士が
お届けする

体にeヘルシーレシピ あったかあんかけうどん

松波総合病院
穂山管理栄養士

<材料・1人前>

うどん …… 1玉 にら …… 20g みりん …… 大さじ1
しょうが …… 10g 生椎茸 …… 2個 しょうゆ …… 大さじ2/3
(1かけ分。お好みで量を調節) 鶏肉 …… 40g 片栗粉 …… 大さじ1
ねぎ …… 30g だし汁 …… 300cc 水 …… 大さじ2
(または水300mlと顆粒だし小さじ1/3)

<作り方>

- ① うどんを表示どおりに湯がく
- ② その間に別の鍋でだし汁を沸騰させ、鶏肉を入れ、あくが出たらとる。野菜類、みりん、しょうゆを入れ、煮る。
- ③ 火を弱め、分量の水溶性片栗粉を入れ、ダマにならないように良く混ぜる。必ずもう1度沸騰させ、とろみを安定させる。
- ④ 器に湯がいたうどんを入れ、③をかける。

！ここがヘルシーポイント！

体を温める食材で代表的な「しょうが」。しょうがに含まれるジンロゲンが血行を良くし、体を温める作用があります。また、「ねぎ」「にら」等ねぎの仲間によく含まれる、香りの成分アリシンにも血行促進、疲労回復の働きがあります。とろみをつけ、あんかけにすることによって汁物は冷めにくく、食べ終わるまで温かい状態で食べることができます。これからの季節によく食べるメニューや旬を迎える食材は体を温める作用があるものが多くあります。冷えの対策の1つとして取り入れてみてはいかがでしょうか。

知ってトクする

村上薬剤師の

くすりのお話し



スイッチOTC(スイッチオーティーシー)

👉 皆さんは「スイッチOTC」という言葉を聞いたことがありますか？

「OTC」はOver The Counter(オーバー・ザ・カウンター)の略でカウンター越しに買える薬、つまり市販薬のことです。「スイッチOTC」とはその名のとおり医療用から市販薬へ「スイッチ」された薬を指します。わかりやすく言うと、これまで病院でしかもらえなかった薬を薬局やドラッグストアで買えるようにしたものを「スイッチOTC」と呼びます。最近はこの「スイッチOTC」が増えており、病院でもらえる薬と同じ効果の薬がたくさん市販されています。

例えば禁煙の手助けをしてくれる「ニコチンパッチ」。以前は病院の処方せんが必要でしたが、今では薬局やドラッグストアで買うことができます。他にもかぜ薬や痛み止め、湿布、花粉症の薬、水虫の薬、胃薬などいろいろな薬がスイッチされており、とても便利になりました。しかし、正しく使用しないと副作用が現れることもありますので、購入するときは薬剤師に相談し注意事項をよく聞いてください。



笠松友の会の日帰り旅行

秋が深まりつつある10月28日、笠松友の会では毎年恒例の秋の日帰り旅行に行ってきました。今回の目的地は長野県飯田市。中央自動車道を走り、まずは最初の目的地「山都飯田」へ向かいました。昼食は、松茸御飯、松茸土瓶蒸しなど、旬の松茸料理に舌鼓を打ちました。おいしい料理に会話も弾み、和やかな会食となりました。「山都飯田」には、水引製品の展示や即売のコーナーもあり、水引の郷飯田の伝統の技を目で味わいました。次に向かったのは、「南信州ケフィアランド」。こちらは、伊那街道が塩の道として、賑わった江戸時代から昭和初期を中心に、当時の町並みや賑わいを再現しています。あいにくの雨のため、園内へは入場しませんでした。野沢菜、りんご、そばなど、信州土産の買い物を楽しみました。家族の方や知り合いの方を思い浮かべながら皆様思い思いに、お気に入りの商品を選んでいらっしゃいました。寒さが身にしみる中での旅行でしたが、皆様のとびきりの笑顔や楽しい会話があふれ、とても心温まる旅行となりました。

12月の講習会・イベントのご案内

第5回 中部医療の質管理研究会

医療関係者向け

日 時 平成22年12月12日(日) 13:00~15:55
 場 所 長良川国際会議場 5F 国際会議室
 テーマ 『医療の質インディケーターについて』
 参加費 1,000円/人(当日お支払い下さい)
 講師 東京医科歯科大学大学院 教授 川淵 孝一 先生
 申込方法 電子メールでのお申込となります。下記アドレスにてお名前、所属、連絡先を明記の上、事務局 村山までお申込み下さい。
 E-mail: cmqm@matsunami-hsp.or.jp

第61回 開放型病床カンファレンス

医療関係者向け

日 時 平成22年12月10日(金) 20:00~
 場 所 松波総合病院 3階講堂
 テーマ 『胸部写真で見る肺の外堀
 ~鎖骨上窩、腋窩、側胸部~』
 講師 福井大学 名誉教授 特任教授 伊藤 春海 先生

かかりつけ医院のご紹介

羽島郡
笠松町

おおかわ整形外科

整形外科 リウマチ科 リハビリ科



| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---------------|---|---|---|---|---|---|
| 午前 9:00~12:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 午後 4:00~7:30 | ○ | ○ | ○ | — | ○ | ● |

●:午後3:00~6:30 —:休診

院長: 大川 力

来院された患者さんが少しでも笑顔で日常生活をおくることができるようにスタッフとともに努力していきたいと思っております。

休診日 日曜日・祝日

〒501-6065
 岐阜県羽島郡笠松町門間853
 ☎ 058-388-7666
 FAX 058-388-7855



お気軽にお問い合わせください。

☎ 058-388-0111
<http://www.matsunami-hsp.or.jp/>



当院は、病院内・敷地内
 全面禁煙です。
 皆様方のご理解とご協力
 お願いします。