

JA静岡厚生連 健康をつくる情報誌

すてっぴ

2022

2

No.531

健やかな暮らしのために



病院のおしごと 医師 (清水厚生病院)

特集：心不全について

静岡県農協健康管理推進委員会
静岡県厚生農業協同組合連合会

心不全について



静岡厚生病院 内科診療部長 豊嶋 敏弘

はじめに

日本循環器学会と日本心不全学会は2017年に心不全の定義を『心不全とは心臓が悪いために息切れやむくみが起こり、だんだん悪くなり生命を縮める病気で』と発表しました。心不全の5年生存率は約50%と一般的ながん以上に悪いのです。しかし心不全の怖さ(例えば完治しない)については一般にあまり知られていません。

日本社会の高齢化と心不全

我が国の人口動態統計によると1年間の死亡総数は約140万人、そのうち心疾患による死亡数は約21万人で死亡総数の約15%です。これは我が国の死亡数ではがんに次ぐ多さです。また医療費総額のうち循環器疾患は約20%を占めています。

心不全患者は高齢者が多く、団塊の世代に次いで人口の多い団塊ジュニア世代が高齢者となる2035年をピークに患者数と死者数の増加、医療費増大、病床不足、医療従事者不足で医療体制が疲弊する「心不全パンデミック」に陥ると危惧されます。

つまり人口構成の高齢化による心不全の増加を放置すると急性期病床が高齢心不全患者で満床となり他の病気に医療機関が対応できず、医療体制ひいては社会体制の崩壊につながるのです。

これが感染症のパンデミック(世界的大流行)に例えられるゆえんです。

死亡診断書と心不全

私は30年前の学生時代に講義で「死亡診断書には心不全や呼吸不全と記載してはならない。死因の最終状況としての心不全、呼吸不全という病態はあるが、それに至る原因が本来の死因であるからで、諸君は疾患の成り立ちとということを考えるべきなのだ。」と聞いていました。また新米医師の時代には大学病院の症例検討会で「大学病院循環器内科の入院患者はすべて心不全患者だ。心不全などと無意味なことを言うな。心不全をきたした機序と原因疾患を提示しろ。」と言われていました。

有名人が亡くなると死因は心不全、急性心不全などと報道されることがありますが、率直に言ってこれはデータメということです。

心不全の概念

かつては心臓の収縮能つまり心臓のポンプ作用の低下のみが心不全であるとされていましたが、現在は左心室の収縮能の低下していない心不全という概念も加わっています。

心不全が急に出現あるいは悪化した病態は「急性心不全」、慢性的に日常生活に支障をきたす病態は「慢性心不全」と分類されます。

症状としては息切れや疲労感、呼吸困難感、下腿などのむくみ(浮腫)などが目立つようになります。心不全の経過は慢性かつ進行性です。大多数の心不全は急性心不全として発症しますが、いったんは改善(代償される)し、その後は慢性に進行して急な再増悪により急性心不全を繰り返すようになります。急性増悪を繰り返すことで徐々に重症化し、突然死をきたすこともあります。

心不全の原因

心不全の原因は心臓自体に問題がある場合と心臓の機能に間接的な悪影響を及ぼす要因がある場合があります。

心臓そのものに問題がある病気は、冠状動脈の閉塞に起因する心筋梗塞、心臓弁膜症(心臓の中のバルブの異常)、心筋炎、心筋症、先天性心疾患などです。これらの病気は心臓に負担をかけて心臓の筋肉にダメージを与え心臓の機能が低下します。

心臓への間接的な悪影響を及ぼす原因としては高血圧症、頰脈、貧血など心臓に過度な負担を引き起こす病気があります。

また腎機能の低下で体液量(血液量)が増え心臓に負担が生じ心不全を引き起こします。これを心腎(腎心)関連といいます。そのほか抗がん剤やアルコールなどは心臓の筋肉にダメージを

与えて心不全に移行していくことがあります。

心不全の症状

心不全の症状は原因や重症度で異なります。心不全により全身に酸素や栄養を含んだ血液を十分に送れなくなると動悸や息切れ、疲労感、だるさなどが生じます。

また全身を巡った血液が心臓に戻りにくくなるとむくみ（浮腫）の症状を引き起こします。心筋梗塞などのように心臓に急激なダメージを与える病気が原因の場合は肺がうっ血（肺の血管に血液が過剰にたまること）し胸水がたまることで突然の息切れ、呼吸困難感などの強い症状が現れます。

一方、高血圧症や心臓弁膜症など徐々に心臓の機能が衰えていく病気が原因の場合は運動時の息切れや動悸などが生じて徐々に症状が進行します。そして過労やストレス、暴飲暴食などをきっかけに急激に症状が悪化します。

心不全の検査

1. 身体的検査

頸静脈の拡張などの視診、聴診器による心雑音の聴診などは基本中の基本です。

2. 画像検査

心臓の大きさや胸水の有無などを調

べるため胸部X線検査が行われます。図1は頻脈性不整脈による心不全で両側に胸水（肺の外側に水がたまること）がある胸部単純X線写真ですが、図2の約10日の治療後では胸水はほぼなくなっています。



図1：両側の胸水貯留



図2：治療後の胸水改善

胸部CTでは心拡大や胸水貯留などをより詳しく観察できますし、冠状動脈造影（冠状動脈）の形態も調べることが可

能です。

さらにカテーテル検査（カテーテルとは血管内に挿入するプラスチックのチューブです）で冠状動脈や心臓のメインポンプである左心室の動きが造影剤（レントゲンに写る液体）を用いた造影検査で評価できます。MRI検査などの検査もあります。

図3はカテーテルによる左心室の造影検査です。拡張型心筋症で心臓のメインポンプである左心室が、心臓が広がったとき（拡張期）と心臓が収縮したとき（収縮期）で大きさがほぼ変わらず左心室の動きが低下しています。図4は正常な場合で拡張期と収縮期で心臓の大きさが変化していて、この分の血液が全身に送られているのです。

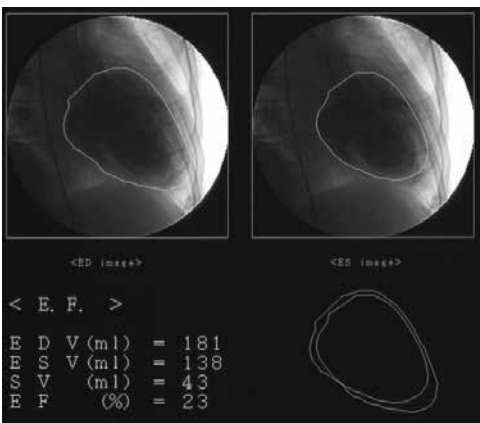


図3：左心室の収縮能の低下した拡張型心筋症

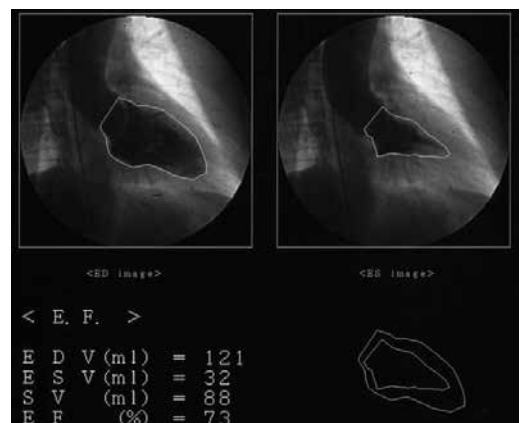


図4：正常の左心室の収縮

3. 血液検査

左心室の負担が増大するとBNPというホルモンが血液中に多く分泌されるようになるため、心不全が疑われるときは採血で血液中のBNP量を測定します。ただし腎機能が悪かったり、痩せ気味の人は高値になるので解釈には注意を要します。

さらに心筋梗塞では心臓の筋肉へのダメージの有無などを評価するために用いられる心筋逸脱酵素値や炎症の程度を示す白血球数とその種類（分画）も参考となります。

4. 心エコー検査

心臓の動きや構造的な異常の有無などを超音波でリアルタイムに観察する

ことができる検査です。外来などでも簡便に行うことができます。

5. 心電図検査

心臓の筋肉の電気的な活動を体表面に取り付けた電極で測定し波形として記録する検査です。心不全は心臓の筋肉に異常が引き起こされていることがあり、心不全では必須の検査です。

心不全の治療

症状のある心不全治療には、慢性心不全治療と急性増悪時における急性心不全治療の両方が含まれます。

慢性心不全と診断された場合は、まずは原因となっている病気の治療を行います。そのうえで慢性化した心不全の症状を改善するには病状に合わせて次のような治療が行われます。

1. 薬物療法

慢性心不全で症状があり、心エコー検査で左室駆出率（心臓の収縮力を示す値）が40%未満の場合は体内の余分な水分を取り除くことで心臓への負担を軽減する利尿薬、慢性心不全の増悪因子となっている高血圧症の原因であるホルモンなどの作用を阻害する降圧剤（血圧を下げる薬）、心臓を保護する作用があるβ遮断薬などで薬物療法を行うことが推奨されます。

これらを標準的心不全治療薬とい

ますが、最近では糖尿病治療薬でもあ

るSGLT2阻害薬などいくつもの新しい薬剤も治療効果が確認されています。しかし心臓超音波検査で左室駆出率が40%以上の左室駆出率の保たれた心不全の場合は、症状を軽減する目的での利尿薬以外は有効な薬物療法がまだ明確にはわかっていません。

2. 酸素療法

心不全が進行すると肺に水がたまり（胸水貯留）十分な酸素の取り込みができなくなり、さらに心臓のポンプ機能の低下に伴って全身に十分な酸素と栄養が行き渡らなくなります。そのため酸素吸入治療が必要になることがあります。退院後に自宅で酸素濃縮器を設置して行う在宅酸素療法もあります。

3. 器械による補助とリハビリテーション

標準的心不全治療薬でも十分な治療効果が得られない場合は特殊なペースメーカーや致死性不整脈に対して植え込み型除細動器、稀ではありますが補助人工心臓から心臓移植を検討する場合があります。

心不全が原因である睡眠時無呼吸では、寝ている時に呼吸が止まったら空気を送り込むマスク式人工呼吸器（ASV）を使うこともあります。さらに

運動により心臓や肺の機能を改善する心臓リハビリテーションは早期から積極的な導入が推奨されます。

心不全の予防

心不全を予防するには心臓に負担がかかる病気を予防し、心臓にダメージを与えないような生活習慣を心がけることが大切です。

心不全は高血圧（高血圧性心疾患）や糖尿病、脂質異常症などによる冠動脈の動脈硬化などの生活習慣病によつて引き起こされることが多いため、食生活や運動習慣に注意し疲れやストレスをためないようにしましょう。せつかなA型性格は心疾患と関係が深いことがわかっています。また喫煙や飲酒、塩分の摂りすぎなども心臓に負担をかけることになるので注意するようにしましょう。



アンケート

下のアンケートに答えて農協全国商品券をもらおう！
農協全国商品券は、県内ファーマーズマーケット等で使えます。

- Q1 本誌をどこで手に取りましたか
1 病院 2 JA 3 その他 ()
- Q2 今月号でよかった記事は
1 表紙 2 特集 3 連載 4 Q&A
5 News & Topics 6 レシピ
- Q3 読んでみたい記事は
- Q4 ご意見・ご感想

当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。

※ここで寄せられた個人情報は厚生連広報事業、記念品の発送以外には使用いたしません。

応募方法

<input type="checkbox"/>	422-8006	静岡市駿河区
	J A 静岡厚生連	曲金三ー八一
すてっぷアンケート		2月号係

1. 郵便番号
2. 住所
3. 氏名
4. 電話番号
5. 年齢
6. 職業
7. アンケートの回答

《締め切り2月18日(金)》

メールでも受け付けております



Eメール：koho@kou.ja-shizuoka.or.jp



連載 感染症を予防しよう!!

感染性胃腸炎の季節です

遠州病院 消化器内科 診療部長 高垣 航輔

感染性胃腸炎とは

主にウイルスを原因とする胃腸炎の総称です。原因ウイルスはさまざまありますが、ここではノロウイルスについて取り上げます。感染性胃腸炎は11月から2月に多く発生し、そのうち半分はノロウイルスによるものです。感染力がつよく、発熱や嘔吐、下痢などを起こし、集団食中毒になることがあります。感染してから症状が出るまで24~48時間とされています。健康な方は数日で回復しますが、子供や高齢者はときに重症化することがあり、油断できません。

どこからうつるの？

感染した人が十分に手を洗わず調理すると食品が汚染され、それを食べて感染します。またふん便や嘔吐物の不適切な処理や、処理後の不十分な手洗いでも感染します。ノロウイルスは乾燥すると空中を漂い、口に入って感染することがあります。カキなどの二枚貝にノロウイルスが蓄積され、生食や加熱が不十分なまま食べると感染します。

予防や治療は？

トイレの後や調理前、食事には石鹸と流水で十分に手を洗ってください。二枚貝などの調理では、中心部が85~90℃で90秒以上の加熱が必要です。嘔吐物などの処理をするときは、使い捨ての手袋、マスク、エプロンを身に着け、次亜塩素酸ナトリウムで拭き取ります。消毒用エタノールは十分な効果を得られないと考えられています。抗ウイルス薬がないため、つらい症状を軽減するための治療（対症療法といいます）が中心となります。

最近の傾向

昨シーズンは新型コロナ感染症のためマスク着用や手洗いが奨励され、例年よりもノロウイルス感染者は少なかったようです。しかしウイルスは死滅したわけではなく、適切な対応で予防できる疾患であるため、今シーズンも気をつけていきましょう。

【ご家庭でできる塩素消毒液の作り方】

家庭用の次亜塩素酸ナトリウムを含む塩素系漂白剤を水で薄めて作ります。濃度によって効果が異なりますので正しく計ってください。

製品の濃度	食器、カーテンの消毒や拭き取り (濃度 0.02% の塩素消毒液)		嘔吐物などの廃棄 (濃度 0.1% の消毒液)	
	液の量	水の量	液の量	水の量
12%	5mL	3L	25mL	3L
6%	10mL	3L	50mL	3L
1%	60mL	3L	300mL	3L

- ・製品ごとに濃度が異なるので、表示をしっかりと確認しましょう
- ・換気を良くしてから使用してください

参考文献：厚生労働省 ノロウイルス食中毒予防対策リーフレット

次回のテーマは、「特に高齢者が気をつける感染症」です。

外来診療担当医師一覧表 (令和4年1月1日現在)

外来診療担当医師一覧表は変更となる場合がありますので、病院ホームページで確認してください。
土曜日につきましては一部診療科を除き休診といたします。皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

● J A 静岡厚生連 遠州病院

053-453-1111(代表)

診療科	診察室	月	火	水	木	金	土	
内科 (予約制)	1	脳神経 高橋		脳神経 渡邊	脳神経 高橋	脳神経 高橋		
	2	呼吸器 二橋	呼吸器 貝田	呼吸器 加藤	呼吸器 藤澤	呼吸器 立田		
	3	消化器 高垣	消化器 山田	消化器 大津	消化器 高垣	消化器 森		
	4	総合診療科		総合診療科		総合診療科		
	5		腎臓 島田		消化器 竹内(靖)	腎臓 渥美		
	6	循環器 待井	循環器 生駒	循環器 林	循環器 成瀬	循環器 中野		
	7	内分泌 後藤	内分泌 鈴木(究)	内分泌 鈴木(究)		内分泌 鈴木(究)		
	8	血液 坂本		内分泌 伊藤(暉)	血液 竹下	内分泌 伊藤(暉)		
午後	専門外来(予約制)	腎臓 大橋		循環器 高瀬 内分泌 後藤	膠原病 小川 内分泌 大場	腎臓 渥美		
					甲状腺外来	甲状腺外来		
小児科 (予約制)	1	三枝	三枝	芦田	三枝	7月1日 - 坂倉	交替制	
	2	中島	大庭	中島	中島	大庭	交替制	
	3	芦田	水嶋	大庭	水嶋	芦田		
	専門外来(予約制)	心理 山本中関	心理 山本中関	心理 田中関	心理 山本中関	心理 杉山浦本関	心理 山本中関	
		感染症(第3PM) 宮入	乳児1ヶ月健診(14:00~15:00)	予防接種外来(14:00~15:00)	乳児健診(14:00~15:00)	神経発達(第2-4PM) 杉江	神経発達(第3AM) 平野	
		心臓外来(第1-3AM) 櫻井	内分泌(PM) 三枝中島	腎臓(第3PM) 山本				
		心臓(第1-3PM) 石川		神経発達(第1-3-4PM) 平野				
外科 (予約制)	1	水上	浅羽	米川	米川	浅羽		
	2	伊藤(哲)	前田	前田		青木		
	3	鈴木(正)		血管外科(第1・2・4)	鈴木(正)	血管外科		
	4			呼吸器外科 佐藤				
午後	専門外来(予約制)	人工肛門外来(第2)	人工肛門外来	乳腺外来 交替制	乳腺外来 交替制	人工肛門外来(第1-3-4)		
形成外科 (予約制)	1	前波	前波		前波			
	2	赤池	赤池		山田			
午後	専門外来(予約制)	赤池				赤池		
整形外科 (予約制)	1初診	西田	萩原	滝澤	村上	藤田		
	2再診	滝澤	大石	藤田	大石	萩原		
	3再診	萩原	村上	西田	西田	大石		
	午後	専門外来(予約制)		スポーツ外来(14:00-16:00) 鈴木(大)				
リハビリ科 (予約制)	午後		交替制(14:30~16:00)		交替制(14:30~16:00)			
脳神経外科 (予約制)	午前	難波		難波	黒住	難波		
	午後					橋本(PMのみ)		
精神神経科 (予約制)	午前	1		竹林(9:00~11:00)		竹林(9:00~11:00)		
	午後	1			物忘れ外来 大城			
(注1) 精神神経科：初診の方は、紹介のみ受診可(要予約)								
皮膚科 (予約制)	1	佐野	佐野	佐野	佐野	佐野		
	2	渋谷	渋谷	渋谷	脱毛外来(第1-3) 伊藤 渋谷(第2-4)	渋谷		
午後	専門外来(14:00-15:30)	佐野 渋谷			佐野 渋谷	アトピー外来		
泌尿器科 (予約制)	1	高田	高田	高田	高田	高田		
2	久世	久世	児玉	児玉	久世			
耳鼻咽喉科 (予約制)	1	濱田	濱田	濱田	濱田	濱田		
	2	内山	内山	内山	内山	内山		
	3				関	関		
午後	専門外来	睡眠時無呼吸外来	補聴器外来(13:30~16:00)	補聴器外来(13:30~16:00)				
産婦人科 (予約制)	1産科	有澤	成瀬	鹿野	鈴木(留)	向(麻)		
	2初診	向(麻)	鈴木(留)	有澤	鹿野	成瀬		
	3婦人科	鹿野	有澤	向(麻)	成瀬	鈴木(留)		
	午後	1産科	思春期外来	産後健診	交替制	産後健診	ブラジル外来/交替制	
3婦人科			稲本		稲本			
眼科 (予約制)	1	阿部	鈴木(寛)	阿部	阿部	彦谷		
	2		原田	原田	原田	原田		
	午後	再診のみ	原田	原田	原田	原田	堀田(第2)(14:00~15:30)	

<https://k-enshu.ja-shizuoka.or.jp/>

居宅介護支援事業所

☎053(401)0082

訪問看護ステーションときわ ☎053(401)0100

訪問看護ステーション夢咲

☎0537(73)1320

土曜日につきましては全診療科休診といたします。皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

診療科	診察室	月	火	水	木	金	土
内科	午前	1	半田	半田	松永	松永	半田
		2	桐岡	渡辺	渡辺		渡辺
		3	豊嶋		半田	豊嶋	桐岡
		4	小澤(佳)	小澤(佳)	小澤(佳)	小澤(佳)	
	午後 13:30~15:00 (予約制)	渡辺	小長井 (第1・3)	渡辺 豊嶋	小澤(達) (第2木曜は休診)	禁煙外来 14:30~	豊嶋
小児科	午前	1					
		2	田中	田中	田中	田中	田中
※11:00までの 受付です	午後(予約制)	乳児予防接種 1ヶ月健診		乳児健診	予防接種 田中(予約制)	発達外来 13:30~ 15:30	田所 (第1) (予約制)
外科	午前	1	大石	大橋 9:00~	酒井	玉内 (予約制)	河南
		2	水野	河南	水野	西村	水野
	午後			乳がん検診	乳がん検診		
整形外科 (予約制)	午前	1	天野 (予約制)	田村	岩貞 (予約制)8:30~10:00	天野	田村 (予約制)
		2		岩貞 (予約制)			岩貞 (予約制)
リウマチ科 初診の方は 要予約	午前	1	松本	松本	坪井	松本	坪井
		2			松本	田村	
		3				金本	
午後		松本 14:00~15:00			松本	金本	
脳神経外科 予約お問い合わせ 8:30~13:00	午前	橋本	橋本	磯辺	橋本	磯辺	
皮膚科	午前	岩崎	岩崎	岩崎	岩崎 9:00~	岩崎	
	午後	岩崎 14:00~16:00		岩崎 14:00~16:00 (予約制)	形成外科 (予約制) 14:00~	小泉 (第2) 金沢 (第1・3)	岩崎 14:00~16:00
泌尿器科 (予約制)	午前	西尾 8:30~12:00	西尾 8:30~12:00 第1・3	速水 (予約制)		西尾 8:30~12:00	
			松下 9:00~13:00 第2・4				
耳鼻咽喉科	午前 8:30~	1	大輪	大輪	大輪	大輪	大輪
		2		非常勤医師 9:00~		中安 9:00~	
	午後	1	大輪 14:00~16:00		大輪 14:00~16:00		大輪 14:00~16:00
産婦人科 (予約制)	午前	1	中山 (予約制)	中山 (予約制)	向(亜) (予約制)9:00~	向(亜) (予約制) (第4)9:00~	中山 (予約制)
		2	向(亜) (予約制)9:00~			稲本(予約制) (第1・2・3)9:00~	
	午後			向(亜) (予約制)14:30~16:00	向(亜) (予約制)14:30~16:00		
※月・水曜日はF T 外来(予約制)を 通常診療と並行 で行っています。	がん検診	がん検診					
漢方内科 (予約制)	午前				向(亜) (予約制) (第1・2・3)9:00~	中山 / 浅沼 (予約制)8:30~10:00	
眼科	午前	佐野	佐野	佐野	佐野	佐野	
	午後(予約制)	佐野		佐野			

外来診療担当医師一覧表は変更となる場合がありますので、病院ホームページで確認してください。

<https://ja-shizuokakosei.jp/>

● JA 静岡厚生連 清水厚生病院

054-366-3333(代表)

外来診療担当医師一覧表は変更となる場合がありますので、病院ホームページで確認してください。

土曜日につきましては一部診療科を除き休診といたします。皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

診療科	診察室	月	火	水	木	金	土
内科	午前	1	村瀬	中田	村瀬	中田	村瀬
		2		知久		知久	
		3	森脇	石道 9:30~	森脇	石道 9:30~	森脇
		4		吉田	岡村	吉田	
		5				岡村	
	午後	3	森脇(予約制)		森脇(予約制)		森脇(予約制)
		4			岡村(予約制)		
小児科 9:00~			京極		京極		
消化器外科 乳腺外科	午前	1	知久	岡上		知久	知久
		2	成島	松永	初診のみ 9:30~	松永	成島
	午後		検査		検査		
緩和ケア外科	9:30~15:00 (完全予約制)		岡上			岡上	岡上
			2階外来にて診察			2階外来にて診察	
整形外科 リウマチ科	午前	1	西村	赤津	東山 (第1・3・5週のみ)	西村	
		2	赤津	峯岸	多田	高岸 9:30~ (月2~3回完全予約制)	
		3	大塚		大塚	大塚	
		4	多田	田島	立岩	立岩	田島
脳神経外科	午前				鮫島		
皮膚科	午前	1	水島	大塚	交替制	大塚	水島
泌尿器科 9:00~	午前	1	安食		交替制		辻
耳鼻咽喉科 月~金 9:00~	午前	1	平岡	平岡	平岡	平岡	平岡
		2	大山	大山	大山	大山	大山
	午後		予約外来	予約検査	予約外来	予約検査	予約外来
						補聴器外来 (完全予約制 第1・3週)	
婦人科	午前 (9:30~)		鈴木	鈴木		鈴木	鈴木 完全予約制(第3週のみ)
眼科	午前	1	佐久間	佐久間	佐久間	佐久間	佐久間
	午後			予約検査		予約検査	佐久間 13:00~15:00

<http://www.ja-shizuoka.or.jp/k-shimizu/>

特別養護老人ホームいはらの里

☎054(366)3653

居宅介護支援事業所

☎054(366)3512

訪問看護ステーションいはら

☎054(366)3196

● JA 静岡厚生連 リハビリテーション中伊豆温泉病院

0558-83-3333(代表)

診療科	診察室	月	火	水	木	金	土				
内科	午前	1	杉崎	安田	村田	福田	福田 (第1)				
		2	安倍	渡部	積	篠浦	積 (第3)				
外科・消化器	午前		佐藤	志賀	恩田	稲葉	志賀 恩田 (第1・3)				
整形外科	午前	1		牟田 (予約制)	石橋	笹原	牟田 (予約制・隔週)				
		2		石橋		笹原	石橋 (第3)				
	午後			牟田 (予約制)		牟田 (予約制・隔週)					
専門外来	午前		リウマチ科 (膠原病内科)	渡部	脳神経外科 (頭痛・水頭症等)	中嶋	リウマチ科 (膠原病内科)	篠浦	もの忘れ 外来(予約制)	積 (第1)	
			診察時間 8:30~ 受付時間 8:00~11:30		診察時間 9:30~ 受付時間 8:00~11:30		診察時間 8:30~ 受付時間 8:00~11:30				
	午後	内科・リウマチ科 (膠原病内科)	村田 (受付~15:30)	脳神経外科	眞上	眼科	市川	内科 (予約制)	岡本		
		泌尿器科	三好	皮膚科	早川	人工関節外来 (予約制)	勝部 (第1)	リウマチ科 (膠原病内科)	安田	手指整形外来 (予約制)	市原 (第1もしくは第2) 市原 (第3もしくは第4)
	骨粗鬆症 (予約制)	牟田 (第4)									
		診察時間 13:30~16:30 受付時間 8:00~15:00	診察時間 13:30~17:00 受付時間 8:00~		診察時間 13:30~16:30 受付時間 8:00~15:00	診察時間 13:30~16:30 受付時間 8:00~15:30	診察時間 13:30~17:00 受付時間 8:00~15:00				

「人工関節専門外来の対象となる方」

- ・股関節や膝関節の病気があり、手術適応の方
- ・人工関節手術後の経過を見る方
- ・以前当院にて人工関節手術を受けたが、具合が悪い方

<http://www.k-nakaizu.jp/>

居宅介護支援事業所

☎0558(83)1820

訪問看護ステーションなかいず

☎0558(83)1738

訪問看護ステーションなかいずサテライト花時計

☎0558(97)3260

介護老人保健施設きよみの里

☎054(369)7700

訪問看護ステーションきよみ

☎054(360)4101

父がCOPDと診断されました。将来肺がんになる可能性があることを医師から言われました。私自身喫煙しているため、父のようにならないか心配です。今から何を気をつけたら良いですか？

(40代 男性)

COPDとは

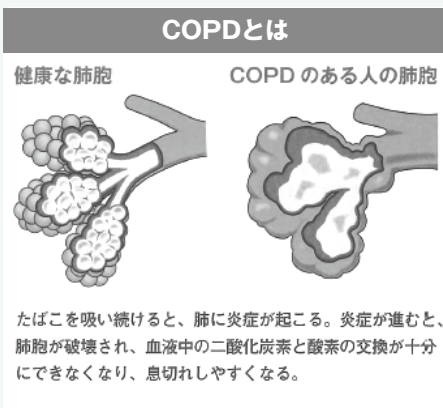
COPD（慢性閉塞性肺疾患）

は、肺の呼吸機能が低下する病気です。COPDは肺炎や肺がん、心筋梗塞など、命に関わる病気を合併しやすくなります。また、筋力の低下や骨粗鬆症、うつ病を発症しやすいこともわかっています。

原因

主に喫煙が原因で起こります。日本では、約9割の患者に喫煙歴があります。そのほかの原因としては、たばこから立ち上がる副流煙を吸い込む受動喫煙などがあります。

図1



症状

代表的な症状は息切れです。発症した初期は症状はほとんど現れ

たばこを吸い続けていると、肺に炎症が起こり、血液中の二酸化炭素を回収し、酸素を供給する役割をしている肺胞が破壊されます。肺胞の破壊が進むと、酸素を十分に取り込むことができなくなります。さらに炎症によって肺の弾力が失われることで、空気を十分に吐き出すことができなくなってしまうと再生できないため、障害された呼吸機能は元に戻りません。(図1)

予防と対策

まず禁煙することが大切です。禁煙することで、息切れや咳・痰などの症状が軽減し、呼吸が楽になります。非喫煙者はたばこの煙を避けましょう。次に、ウォーキングなど普段から体を動かす習慣を作りましょう。全身の筋力を維持し、体力低下を防ぐことができ

ませんが、次第に階段や坂道を上るときに息切れをするようになります。その他には咳や痰などがあります。これらの症状は、年齢や喫煙のせいと思ってしまう、COPDであると自覚しにくいことが少なくありません。

また、定期的な検診を受けることをお勧めします。人間ドックでは胸部レントゲン検査や肺CT検査・呼吸機能検査などがあります。症状が出てから検査を受けるのではなく、無症状のうちから検査を受け、肺の病気の早期発見、早期治療に繋がります。

図2でセルフチェックしてみてください。

参考文献

きよの健康2018年12月号

リハビリテーション中伊豆温泉病院

保健師 和田 葵衣

図2

質問票によるCOPDチェック

- ①現在の年齢は？
- | | | | |
|--------|----|--------|----|
| 40～49歳 | 0点 | 50～59歳 | 1点 |
| 60～69歳 | 2点 | 70歳以上 | 3点 |
- ②かぜをひいていないのに、痰がからんで咳をすることがある？
- | | |
|----------------|----|
| いつも・ほとんどいるも・時々 | 1点 |
| まれに・ほとんどない | 0点 |
- ③走ったり、重い荷物を運んだりしたとき、同年代の人と比べて息切れしやすい？
- | | | | |
|----|----|-----|----|
| はい | 1点 | いいえ | 0点 |
|----|----|-----|----|
- ④この1年間で、走ったり、重い荷物を運んだりしたとき、ゼイゼイやヒューヒューを感じたことがあった？
- | | | | |
|---------------|----|---------|----|
| いつも | 2点 | ほとんどいつも | 1点 |
| 時々・まれに・ほとんどない | 0点 | | |
- ⑤これまでたばこをどれくらい吸った？
(1日の平均本数×喫煙年数)
- | | | | |
|---------|----|--------|----|
| 吸わない | 0点 | 1～399 | 1点 |
| 400～999 | 2点 | 1000以上 | 3点 |

「Samukawa T, et al. Int J Chron Obstruct Pulmon Dis.2017」の質問項目を一部改変

判定 合計点数が4点以上の場合、COPDを発症している可能性がある。

新任医師紹介

静岡厚生病院



【氏名】 かくだ まさたか 角田 真貴

産婦人科

【出身大学】 奈良県立医科大学

【卒業年次】 2012年

【診療科・役職】 産婦人科

【認定医・専門医等】 マンモグラフィ読影医、ALSO Provider、ICLS

【抱負】 外見より中身で勝負！福井県出身のため訛りがありますが、丁寧な診療を心掛けるので、よろしくお願いいたします。

中伊豆温泉病院



【氏名】 さきはら たかひろ 笹原 崇宏

整形外科

【出身大学】 埼玉医科大学

【卒業年次】 2018年

【診療科・役職】 整形外科

【認定医・専門医等】 がん診療に携わる医師に対する緩和ケア研修会修了

【抱負】 1月よりお世話になることになりました。患者さまが安心して相談できる診療を心がけています。よろしくお願いいたします。



静岡厚生病院

形成外科講演会を開催

J A 静岡厚生連静岡厚生病院は11月18日と12月9日の2日間、院内にて形成外科講演会を開催し、地域住民の方が参加しました。

眼瞼下垂を始めとする形成外科の領域における健康の問題等について、形成外科医師が講演を行いました。

参加者は熱心にメモをとり、多くの質問が出ていました。



今月の表紙 医師とは…

病院の仕事と聞いて多くの方がまず思い浮かべるのが医師ではないでしょうか。医師は医師国家資格を持ち、患者の診察、治療にあたります（臨床医）。厚生連の病院では多数の診療科があり、それぞれの専門知識を持った医師が診察を行い、看護師など他の多くの職種の医療従事者と協力して治療にあたります。

「JA女性部役員と

「JA静岡厚生連との意見交換会」での Q&A

JA静岡厚生連では、JA組合員をはじめ地域住民の皆様に、より安心・安全な医療を提供するために、「JA女性部役員とJA静岡厚生連との意見交換会」を行っています。その中で、いただいた質問等の一部をご紹介します。

Q1. 坐骨神経痛です。少しでも痛みを少なくするために良い方法はありますか。

A1. 坐骨神経痛の原因は様々ですが、腰部脊柱管狭窄症、腰椎椎間板ヘルニア、梨状筋症候群等が挙げられています。不良姿勢、肥満、筋力低下や筋肉のこわばり、冷えなどが原因となっていることも考えられます。

消炎鎮痛剤等の薬を処方することもあります。また腰痛体操やウォーキングをするのも良いです。

Q2. 脳ドックはどのようなものですか。

A2. MRIで脳の病気を見つけていきます。脳動脈瘤や脳梗塞、脳腫瘍が見つかります。検査の方法は30分くらい横になっていただくだけです。専門の医師が2名以上で画像をチェックして判定します。

脳卒中は高血圧、糖尿病、脂質異常症の方に多いです。脳卒中になる前は自覚症状がないため脳ドックが有効です。

Q3. 活動のちょっとした合間にできるように短時間でできる体操などをweb等でいつでも見られるようにしてほしい。

A3. 厚生連公式ユーチューブチャンネルを開設しています。リハビリスタッフによる体操動画等がいつでも見られます。

『JA静岡厚生連』で検索、または、二次元バーコードからアクセスして下さい。



YouTube

Q4. がん検診は何歳くらいまで受けたら良いでしょうか。

A4. 40歳を過ぎてからがん検診を受け始める方が多いと思います。また定年までは会社の健康診断を受けていて、定年後は検診を受けるのをやめてしまう方が多いです。定年後も検診を受けていただくことをお勧めします。

Q5. 男性における更年期の症状について具体的に教えてください。

A5. 男性更年期障害の症状は多種多様です。性欲低下、勃起障害、抗うつ症状、不安感、疲労感、倦怠感、記憶障害、集中力低下、めまい、耳鳴り、発汗、ほてり、睡眠障害、関節や筋肉関連症状等。色々な症状が気になり、男性更年期障害が原因なのかどうか気になる方は血液検査だけで診断ができますのでお気軽にお近くの泌尿器科外来を受診してみてください。

Q6. 乳がん検診が苦痛ですが他の検査はありますか。

A6. マンモグラフィまたはエコー（超音波）で検査します。最近検診で触診を廃止するところが増えていています。マンモグラフィ検診とエコー検診両方をやっていただくことが望ましいですが、MRIで調べることもできます。

この他多くのご質問、ご意見を頂きました。ご意見は厚生連の事業改善に活かしてまいります。





旬の食材レシピ

レタスと鮭の味噌クリーム煮



1人分の栄養価

カロリー	238kcal
たんぱく質	25.3g
脂質	9g
塩分	1.3g

山口友里

野菜ソムリエが教える良い食材の見分け方

レタスは何にでも合わせやすい万能野菜。品種が多く、結球した玉レタスが代表的です。見た目よりも軽く全体に巻きがふんわり、淡緑色で弾力があるものがおすすめです。使う分だけ1枚ずつ手ではがして用いると良いでしょう。余分な水分が多いと葉



JA静岡厚生連
教育指導専任主任代理
管理栄養士・野菜ソムリエ
山口 友里

が傷むため、しっかりと水気をきって、保存袋に入れて保存します。

料理のポイント

レタスは火を通すことで、生のレタスとはまた違った美味しさがあります。

鮭に薄力粉をまがして焼くことで、旨みを閉じ込めるとともに、牛乳と一緒に煮込んだ時にとろみがつきます。レタスのシャキシャキとした食感に、鮭とまろやかな味わいのスープが相性のよい一品です。



静岡厚生病院 管理栄養士 伊藤靖子

材料

(4人分)

レタス……	1玉(350g)	オリーブ油……	大さじ1
パプリカ(黄)……	1ヶ(150g)	●牛乳……	2/3カップ
しめじ……	1パック(100g)	●水……	2/3カップ
鮭の切り身…	4切れ(400g)	●こしょう……	大さじ2
下味			
塩……	少々		
こしょう……	少々		
薄力粉……	大さじ2		



作り方

- ①レタスは食べやすい大きさにちぎる。パプリカはヘタと種を除き、短冊切りに、しめじは根元を切り落とし、ほぐす。
- ②鮭は3等分に切る。塩、こしょうを振り、薄力粉をまがす。
- ③中火で熱したフライパンにオリーブ油をひき、②を焼く。両面に焼き色がついたら火から下ろし、取り出す。
- ④同じフライパンでしめじとパプリカを中火で2~3分炒める。
- ⑤●の調味料をよく混ぜて回し入れ、牛乳がフツフツとしてきたらレタスを入れる。
- ⑥レタスのかさが減ってきたら、③を戻し、ひと煮立ちさせる。
- ⑦お皿に盛り付け、出来上がり。

JAハイナン ファーマーズマーケット ほうせん館



流通販売部特販課 清 拓未さん

JAハイナンファーマーズマーケット「ほうせん館」は、東名高速道路吉田ICから車で約10分の場所に位置しています。食と農の情報発信地、地産地消の拠点として、茶や新鮮な農畜産物、多様な加工品を販売しています。

JAハイナン管内はレタスの生産量が静岡県下1位の産地です。ハイナンブランドのレタスはシャキッとしたヘルシーな食感を味わうことができます。煮ても炒めても、おいしく調理ができる新鮮なレタスが11月上旬から4月まで店頭と並んでいます。ぜひ、味わってみてください。



店舗情報



住所：牧之原市細江1986-1
電話：0548-24-1177
営業時間：9：00～17：00
定休日：年中無休（年始を除く）

