

2024

8

No.561

JA静岡厚生連 健康をつくる情報誌

すてっぷ

健やかな暮らしのために

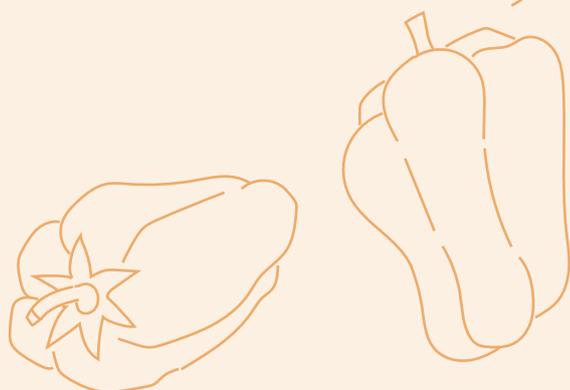


食生活改善講習会（遠州病院）

特集

ペースメーカーのお話

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





ペースメーカーのお話

遠州病院 臨床工学科 主任 **新村 卓哉**

今回は、心臓に刺激を与えて動かす医療機器ペースメーカーについてご紹介します。

ペースメーカーと聞くとマラソンなどで選手を先導する役割をイメージする方も多いかもしれませんが、医療機器であるペースメーカーは心拍数が少ない人の心拍数を増やすことがその役割となります。

2023年度日本におけるペースメーカーの新規植込み(電池交換も含む)年間総人数は約7万人おり、静岡県でも約2千人がペースメーカー植込み術を受けています。お知り合いにもペースメーカーを植え込んでいる方がいらっしゃるかもしれません。

I. 心臓の役割について

心臓は握りこぶし大の袋の形をした臓器で、心臓の中は血液で満たされています。血液には体に必要な酸素や栄養がたくさん含まれており、心臓はそれらを全身に届けるためのポンプの役割を担っています。

心臓は24時間365日休むことなく規則正しく動いています。その拍動のリズムを作り出すことを刺激伝導系といえます。順番に説明すると、右心房の上の方にある洞結節から心臓を動かす命令が出ると、心房を刺激して収縮させながら、房室結節に伝わります。さらにヒス束や左脚と右脚へと広がることで心筋を刺激し心室を収縮させます。心房や心室は刺激を受けると、一時的に収縮し、刺激がなくなると拡張

します。心房と心室が少しずつ収縮や拡張することで血液を血管へ送り出すことができます。刺激伝導系は、通常1分間に60〜100回、規則的に繰り返されています(図1)。

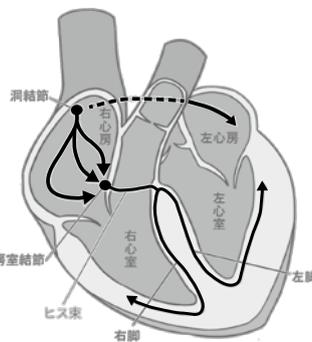


図1 刺激伝導系の流れ

II. ペースメーカーが必要な病気について

心臓の拍動のリズムを作り出している刺激伝導系が正常に働かなくなり、規則正しい心臓の動きや脈拍が乱れてしまう状態を不整脈といいます。なかでも、脈が遅くなる徐脈は血液が脳や全身に届かなくなる時間が生じること、めまいやふらつき、動悸、失神などを起こします。

徐脈になる主な原因として、洞結節の機能が悪くなる洞不全症候群(図2)や洞結節から房室結節に正確に刺激が伝わらない房室ブロック(図3)などがあります。いずれも刺激伝導系の刺激さえきちんとならば心臓は正常に動くため、心臓の刺激を規則的にしてあげる必要があります。それがペースメーカー治療になります。

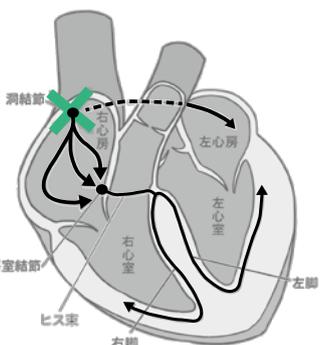


図2 洞不全症候群

洞不全症候群では、心臓の電気的な刺激を出す洞結節(発電所)が正常に動作せず信号が上手く出せない。

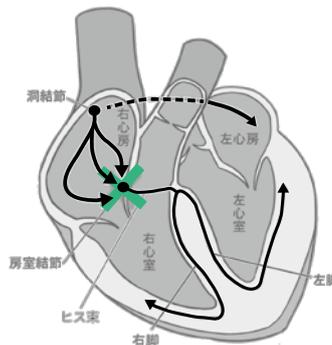


図3 房室ブロック

房室ブロックでは、電気刺激の中継点である房室結節(電線)が正常に動作せず信号が上手く伝わらない。

III. ペースメーカー植込み手術について

ペースメーカーの植込みが必要と診断されると手術が必要になります。ここでは最も一般的なリード付きペースメーカーの植込み方法をご紹介します。

まず、前胸部部の皮膚を十分に消毒し、左右どちらかの鎖骨の下3cmくらいのところに局所麻酔剤を皮下注射します。注射のチクリとした痛みを感じます。全身麻酔ではないので、意識ははっきりしています。麻酔が十分効いてから、鎖骨の下の皮膚を鎖骨と平行に数cm切

開し、皮下にペースメーカーが入る小さなポケットをつくりまします。次に鎖骨の下を走る太い静脈に、ペースメーカー本体と心臓を結びリードといわれる細い導線を挿入します。放射線撮影をしながら、リードを心臓のなかの適切な位置まで挿入します。つづいてリードの位置が適切であるかどうかを測定機器を使って調べます。このとき患者様に深呼吸や咳払いをしていただき、リードと心臓の接触具合がよいかどうかも調べます。よい状態であれば、リードを糸でしっかりとめます。リードは病気の種類により医師の判断で2本にする場合と1本にする場合があります。最後にリードをペースメーカー本体につなぎ、本体を皮下のポケットにしまい、切開した部分を縫合して手術は終了となります。手術はおよそ2〜3時間ほど要します。手術自体は全身麻酔で行われる開腹手術や開胸術のように大がかりではなく、内科系の医師が主に

行っております。

IV. 手術後の入院期間について

多くの病院の場合、抜糸までが入院期間となります。抜糸までは一般的に手術後、1週間から10日前後となります。その入院期間にペースメーカーチェックを行い、正常に作動しているか、設定は適正かどうか判断していきます。

ペースメーカーを植え込んだ後も手術の傷の回復と経過観察のために、ペースメーカーを植え込んだ側の上肢を固定

し心電図をモニターしながら数日間ベッドで安静にさせていただきます。

V. 退院後の生活について

退院後1〜2ヶ月間はリードが心臓内に固定されていない為、植え込んだ側の腕を大きく動かしたり、背伸びなどの動きは控えてもらいます。その後は、かかりつけ医師の判断で徐々に安静度を解除していきます、普段通りの生活に戻していきます。

VI. 退院後の日常生活における注意点について

ペースメーカーは外部からの電気や磁力に影響を受けることがあり、日常生活において少しだけ制限があります。普通の家庭用電気製品はおおむね大丈夫ですが、電気製品の一部、職場の設備、また医療施設における特定の検査・治療などで注意が必要なものと避けて欲しい機器や道具がいくつかあります(図4)。

VII. ペースメーカーの定期受診について

退院後は一般的には3ヶ月から6ヶ月に一度ペースメーカーの定期受診を受けて頂きます。ここでは、医師の診察と同時に医師の指示のもと臨床工学技士がペースメーカーの電池の残量を調べたり、リードやペースメーカー本体などの機器の状態、患者本人の不整脈の有無などを確認しています。

ペースメーカーの電池の寿命は、患者様の状態やペースメーカーの設定にて変

×影響があるもの	△注意事項を守れば安全に使用できるもの	○一般的に影響しないもの
・体脂肪計 ・マッサージチェア ・高周波治療器 ・電位布団 など	・携帯電話等 ・IH調理器/IH炊飯器 など	・冷蔵庫・食洗器・洗濯機 ・テレビ・パソコン・ラジオ ・DVD・ホットカーペット ・電気こたつ・電気毛布 ・温水洗浄便座器 など

×影響があるもの	△注意事項を守れば安全に使用できるもの	○一般的に影響しないもの
・電位治療器 ・高周波治療器 ・通電鍼治療器 ・電気メス ・MRI (条件付き) ・体外式除細動器(含AED) など	・CT装置 など	・補聴器 ・体温計 ・心電計 ・血圧計 など

*MRIは条件付きで撮影可能です。詳しくは主治医に相談して下さい。

×影響があるもの	△注意事項を守れば安全に使用できるもの	○一般的に影響しないもの
・全自動麻雀卓 ・アマチュア無線 ・電気自動車の急速充電器 など	・金属探知機 ・EAS(電子式商品監視システム) など	・電車/公共交通機関 ・高圧電線 ・電動式自転車 ・自家用車 ・トラクター など

×影響があるもの	△注意事項を守れば安全に使用できるもの	○一般的に影響しないもの
・業務無線 ・発電・変電施設内 ・高周波溶着器 ・誘電型溶鉱炉 ・各種溶接機 ・脱磁気装置 ・磁気パイプ ・電磁石 など	・モーターおよびモーター使用機器 ・配電・分電盤 など	・電動工具類 など

図4 日常生活における注意点

VIII. ペースメーカーの構造と種類について

リード付きペースメーカー化しますが、おおむね5年から10年となります。電池の寿命がきましたら電池交換が必要となります。電池交換時は手術が必要で通常1〜2泊入院して頂きます。

リード付きペースメーカー現在、一般的に多くの方に植え込まれているのがリード付きペースメーカーになります。

電気回路と電池を組み合わせたペースメーカー本体と細長い電極(リード)から構成されています。通常、本体を左右どちらかの鎖骨の下側の皮膚の下に植え込み、リードは鎖骨の近くの太い血管から心臓へ挿入し、先端部を心



図5 画像提供：日本メドトロニック株式会社

臓に固定します。本体から電気信号が出ると、リードを介して心臓へ伝わる仕組みになっています。条件付きMRI測定が可能な機種が一般的となっております(図5)。

- ・本体の大きさ 約50mm×50mm
- ・厚さ 約8mm
- ・重さ 約20g
- ・容量 約12cc
- ・電池の寿命 約11年

リードレスペースメーカー

2017年9月から日本で使用可能になった世界最小のペースメーカーです。本体は小さなカプセル型をしており、電気回路や電池、電極などの全てが組み込まれており、先端に付いているハネのような部分を心臓の底に固定します。本体の電気回路から出た電気信号は、先端の電極から直接心臓へ伝わります。

メリットとしてペースメーカーを入れるポケットを作成する必要がなく、大きな傷口が残らず感染のリスクが低いと考えられています。また、リードがないため比較的運動などの制限が少ないなどがあります。

デメリットとして電池寿命がきた場合は、取り出すことができず2つ目を入れなければなりません。また、全ての方に適応となるわけではなく、不整脈の種類や症状に応じて医師の判断が必要となります。

※現在は、心臓血管外科がある大学病院などで植込み術が行われています。

(図6)

・本体の大きさ 直径約7mm×長さ約26mm



図6 画像提供：日本メドトロニック株式会社

- ・重さ 約2g (1円玉2枚ぐらい)
- ・容量 約1cc
- ・電池の寿命 約12年

Ⅹ. 遠隔モニタリングシステムについて

近年、医療機器と通信技術の進歩により遠隔での医療が普及してきています。

遠隔モニタリングシステムは、ペースメーカーの植込み機器の情報(データ)を携帯電話回線を通じて自宅など離れたところから医療施設へ送ることができ、システムです。従来は通常3ヶ月〜6ヶ月に1度ペースメーカーチェックを行い情報を得ていましたが、遠隔モニタリングシステムを用いることで、自宅にいながらにしてデータを送ることができ、リードやバッテリーをはじめとするデバイスの不具合、不整脈の検出及び治療内容の確認などが、従来の対面診療に比べ早期に発見されることが可能となります。

さらに、遠隔モニタリングを採用することで外来臨時受診の削減、入院期間の短縮、および生命予後改善効果も報告されています。

※遠州病院でも遠隔モニタリングシステムを活用しています(図7)。

Ⅺ. おわりに

ペースメーカー植込み後は、日常生活に不安を抱く方もいらっしゃると思います。買い物や散歩、ジョギングなど屋外にできることが消極的になってしまいかもしれません。日常生活において



図7 遠隔モニタリングシステム

注意は必要ですが、基本的にはペースメーカーを植え込むことにより、病気になる以前とほぼ同じ生活ができるようになります。

参考文献

- ペースメーカーって何ですか？
- 日本Medtronic株式会社
- リードレスペースメーカーって何ですか？
- 日本Medtronic株式会社
- <http://www.jadia.or.jp>
- 日本不整脈デバイス工業会

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	8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8月16日(金)》

メールでも受け付けております
メールの「件名」に「すてっぷアンケート8月号」と入れてください

Eメール：koho@kou.ja-shizuoka.or.jp

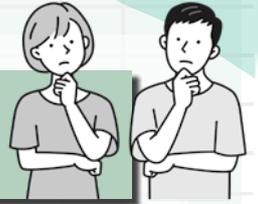




連載

皆さんからの質問、病院に聞いてみました

最近猫背になったように感じます。
改善する方法を教えてください。



中伊豆温泉病院 理学療法士 関野 樹

【こんな悩みはありませんか？】

- ・首や肩が重く疲れを感じることもある
- ・身体を伸ばすと背中に痛みを感じる
- ・身長が低くなってきた

このような悩みを抱えている方は、「猫背」の可能性が高いと思われます。

【猫背とは】

猫背の根本原因は生活習慣です。日常生活のほとんどは身体の前側での作業です。デスクワーク、スマートフォン、料理、掃除、テレビ鑑賞。これらの動作はすべて身体の前側で行う作業のため、背中が丸くなる姿勢になってしまいます。

一般に背中が丸まった姿勢を「猫背」と呼びますが、大きく分けて2種類あります。

1. 肩甲骨あたりから丸くなり腰が反っている姿勢 (写真1)
2. 肩甲骨あたりが丸く、骨盤が後ろに傾いている姿勢 (写真2)

【猫背を予防するには】

良い姿勢で日常生活を送ること、つまり身体を伸ばした状態を保つことが大切です。

身体を伸ばすためには背中筋を強化することや、背骨の動く範囲を広げることが必要です。今回は、背中筋を強化する運動、背骨の動く範囲を広げる運動を紹介します。



(写真1)

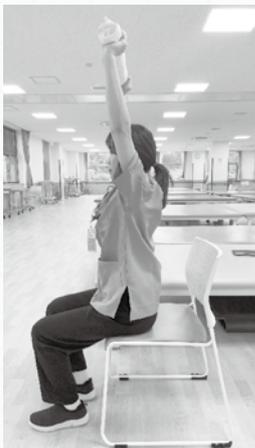


(写真2)

【背中筋を強化する運動】 (写真3.4)

椅子に座り、細く巻いたタオルを頭の後ろで持ちます。

胸を張るように両方の肩甲骨を寄せ合います。肩甲骨を寄せたまま真っすぐ上にタオルを上げます。



(写真3.4)



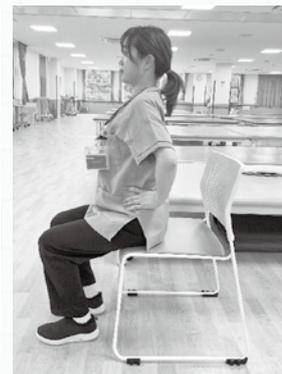
【背骨の動く範囲を広げる運動】 (写真5.6)

骨盤に手を当てて椅子に座り、良い姿勢をつくります。

骨盤を後ろに倒したり戻したりを繰り返します。骨盤と一緒に背骨も丸めたり伸ばしたりしてください。



(写真5.6)



次回のテーマは、「腸活について」です。

外来診療担当医師一覧表 (令和6年7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)	午前	1	脳神経 高橋(良)		脳神経 渡邊	脳神経 高橋(良)	脳神経 高橋(良)	
		2	呼吸器 金崎	呼吸器 貝田	呼吸器 加藤(真)	呼吸器 藤澤	呼吸器 伊藤(大)	
		3	消化器 高垣	消化器 森	消化器 大津	消化器 高垣	消化器 藤田(翔)	
		4	総合診療科		総合診療科		総合診療科	
	午後	5		腎臓 島田		消化器 竹内(靖)	腎臓 渥美	
		6	循環器 磯垣	循環器 金	循環器 林	循環器 成瀬	循環器 川勝	
		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	膠原病 米澤		内分泌 伊藤(佳)	血液 竹下	内分泌 花井	
	専門外来(予約制)	循環器 高瀬	腎臓 島田	循環器 高瀬	膠原病 小川	腎臓 渥美	ペースメーカー外来	
		腎臓 大橋	内分泌 花井	内分泌 後藤	内分泌 成島	甲状腺外来		
小児科 (予約制)	午前	1	三枝	三枝	東	三枝	交替制	
		2	小野	大庭	小野	小野	交替制	
		3	東	中川	大庭	中川	東	
	午後	4	心理 山本中波多野	心理 川山本中	心理 田中波多野	心理 山本中波多野	心理 杉浦山本波多野	心理 山本中波多野
		5	感染症(第2PM) 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 平野
		6		心理外来(第1-3AM) 櫻井	内分泌(PM) 三枝小野	腎臓(第3PM) 山本		
			心臓(第1-3PM) 石川		神経発達(第1-2-3PM) 平野			
外科 (予約制)	午前	1		浅羽	米川	米川	浅羽	
		2	寺本	前田	前田	仙石	水谷	
		3	鈴木(正)		血管外科	鈴木(正)	血管外科	
	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 竹林 人工肛門外来(第1-3-4)	
形成外科 (予約制)	午前	1	山田(萌)	山田(萌)		山田(萌)		
午後	専門外来(予約制)		山田(萌)			山田(萌)		
整形外科 (予約制)	午前	1 初診	堀口	野崎/日比(交替制)	守屋	今田	竹内(祐)	
		2 再診	守屋	萩原	藤田(倫)	大石	野崎/日比(交替制)	
		3 再診	竹内(祐)	今田	堀口	萩原	藤田(倫)	
午後	専門外来(予約制)	大石(第1-4)		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	1	難波		難波	黒住(第2-4)	難波	
	午後					山本(第1PM)	橋本	
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)	午前	1	石部	石部	石部	石部	石部	
		2	渋谷	渋谷	渋谷	脱毛外来(第1-3) 伊藤	渋谷	
	午後	専門外来(14:00~19:30)	石部			渋谷		
泌尿器科 (予約制)	午前	1	海野	海野	海野	海野	海野	
	2	北川	北川	北川	佃	北川		
耳鼻咽喉科 (予約制)	午前	1	濱田	濱田	濱田	濱田	濱田	
	2	別所	別所	別所	別所	別所		
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)	午前	1 産科	有澤	成瀬	鹿野	鈴木(留)	向(麻)	思春期外来(第1)
		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	NIPT外来	
		3 婦人科			稲本		稲本	
眼科 (予約制)	午前	1	阿部		阿部	阿部	彦谷	
		2	原田	原田	原田	原田	原田	
	午後	再診のみ	原田		原田	阿部	原田	

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

居宅介護支援事業所

訪問看護ステーション夢咲

☎053(401)0082

☎0537(73)1320

訪問看護ステーションときわ ☎053(401)0100

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	田中(俊)	半田	田中(俊)	半田	
		2	板谷	渡辺	渡辺		渡辺	
		3	豊嶋	杉山	中根	豊嶋	板谷	
		4	小澤(佳)	小澤(佳)	小澤(佳)	小澤(佳)		
	午後 13:30~15:00 (予約制)	渡辺	田中(俊) 小長井 (第1・3・5)	渡辺 豊嶋	田中(俊)	禁煙外来 14:30~	豊嶋	
神経内科	午前					鈴木		
小児科 ※11:00までの 受付です	午前	田中(敏)	田中(敏)	田中(敏)	田中(敏)	田中(敏)		
	午後	田中(敏) (乳児予防接種・ 1ヶ月健診)		乳児健診 (第2・4・5)	予防接種			
外科	午前	1	酒井 8:30~10:00 宮崎 10:00~	乳腺担当医 予約制	酒井	浅井 10:00~	河南	
		2	河南	島村	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	田村	田村 8:30~10:00	天野	田村	
		2	加藤 8:30~10:30	天野 8:30~10:00		加藤 8:30~10:30	天野	
リウマチ科 初診の方は 要予約	午前	1	小杉山	松本	交替制	松本	交替制	
		2		加藤		大久保 10:00~		
	午後	1				松本		
		2				大久保		
脳神経外科 予約お問い合せ 8:30~13:00	午前	橋本 8:30~10:30	橋本	橋本	橋本	中嶋		
		中嶋 10:30~11:30						
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~	金沢 (第1・3) 小泉 (第2)		岩崎 14:00~16:00
泌尿器科 ※11:00までの 受付です	午前	西尾	西尾	速水		西尾		
耳鼻咽喉科	午前	1	大輪	大輪	大輪	大輪	大輪	
		2		石田 9:00~		中安 9:00~		
	午後	1	大輪		大輪		大輪	
産婦人科 (予約制) ※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。	午前	1	古川	中山	中山	古川	中山	
		2	佐藤		角田			
		3	角田					
	午後	佐藤		角田	古川			
漢方内科 (予約制)	午前		中山/村田 (第2)			古川 (予約制) 8:30~10:30		
	午後			中山 14:00~16:00		村田 (第3・4)		
眼科	午前	佐野	佐野	佐野	佐野	佐野		
	午後(予約制)	佐野		佐野				

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

居宅介護支援事業所

☎054(271)9580

訪問看護ステーション茶町

☎054(652)4611

● J A 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	村瀬	田中	村瀬	寺井(雄)	村瀬	
		2		成島	岡村	岡村	岡村	
		3	森脇	交替制	森脇	森脇	森脇	
		4	吉田	漆畑	吉田	漆畑		
	午後	1	森脇(予約制)		森脇(予約制)		森脇(予約制)	
		2			岡村(予約制)			
3				林(予約制)				
小児科 9:00~	午前	京極	京極	京極	京極	京極		
	午後 受付~14:00	乳児検診・予防接種			乳児検診・予防接種	乳児検診・予防接種		
消化器外科 乳腺外科	午前	1	知久(才)			知久(才)	知久(才)	
		2	成島	松永	初診のみ 9:30~	松永	成島	
整形外科 リウマチ科	午前	1	西村	西村	京田	朝倉 9:30~	西村	
		2	京田	峯岸	志村	東山 (第1・3・5週のみ)	高岸 9:00~ (月2回)	
		3	大塚		大塚	大塚	大塚	
		4	上原	遠藤	立岩	立岩	上原	
形成外科	午後		鈴木 13:30~					
脳神経外科	午前				鮫島			
皮膚科	午前	水島	大塚	交替制	大塚	水島		
泌尿器科 9:00~	奇数週	宮下	辻本			原田		
	偶数週	蒲田	迫			早川		
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	
婦人科	午後		予約検査	新患/予約外来	予約検査	予約検査	予約検査	
						補聴器外来 (予約制 第1・3週)		
眼科	午前	1	佐久間(新患)	佐久間(再診)	佐久間(新患)	佐久間(再診)	佐久間(再診)	
		2	浅井(再診)	浅井(新患)	浅井(再診)	浅井(新患)	浅井(新患)	
	午後	1	佐久間(再診・予約制)	予約検査	予約検査	予約検査	佐久間(再診) 受付13:00~15:00	
		2						

<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

● J A 静岡厚生連 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	野田 (第1)	福田 (第1)			
		2	安倍	渡部	積	篠浦	名嘉原 (総合内科)	積 (第3)			
		3				松島 (消化器内科)					
	午後	1	村田				齋藤				
2		出口									
外科・消化器	午前	佐藤	志賀	志賀		志賀	佐藤 (第1・3)				
整形外科	午前	1		牟田 (予約制)	森川	瀬戸	牟田 (予約制・隔週)	森川 (第1)			
		2		森川			瀬戸	瀬戸 (第3)			
専門外来	午前	糖尿病・内分泌外来 交替制	リウマチ科 (膠原病内科)	渡部	脳神経外科 (頭痛・水頭症等)	池村	リウマチ科 (膠原病内科)	篠浦	もの忘れ 外来(予約制)	積 (第1)	
		睡眠時無呼吸外来 佐藤	診療時間 9:00~ 受付時間 7:30~11:30		診療時間 8:30~ 受付時間 7:30~11:30		診療時間 9:00~ 受付時間 7:30~11:30				
	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 (頭痛・水頭症等)	西岡	眼科	市川	内科 (予約制)	岡本	泌尿器科	森野
		骨粗鬆症 (予約制)	牟田 (第1)	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	リウマチ科 (膠原病内科)	齋藤 (受付~15:00)
	診療時間 13:30~16:30 受付時間 7:30~15:00	診療時間 13:30~17:00 受付時間 7:30~15:00	診療時間 13:30~16:30 受付時間 7:30~15:00	診療時間 13:30~16:30 受付時間 7:30~15:00	診療時間 13:30~16:30 受付時間 7:30~15:30	診療時間 13:30~17:00 受付時間 7:30~15:00					

「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

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

貧血の予防のために食生活で
気をつけることを教えてください。
（33歳 女性）

貧血とは

血液に含まれる赤血球は、酸素と結合することができるヘモグロビンと呼ばれるたんぱく質を持ち、全身に酸素を届ける働きをしています。「貧血」とは、血液中の赤血球の数や赤血球の中のヘモグロビンの量が少ない状態を指しています。

鉄欠乏性貧血

貧血の中でもっとも多くの人に
見られるのが「鉄欠乏性貧血」で、
この場合は食べ物での改善を図る
ことができます。

鉄は、女性が不足しやすい栄養素の一つで、体内の鉄は、汗や尿などによって毎日1mg失われます。一日に必要な鉄の推奨量は、体内での吸収率が悪いため成人女性（月経あり）では10.5〜11.0mg、成人男性では7.5mgです。

栄養バランスのとれた食事

「鉄欠乏性貧血」の予防と改善には、1日3食栄養バランスのとれた食事をとることが基本で、そのメニューの中に鉄分を補い、赤血球を作りやすくする食品をとり入れることが重要です。

食品に含まれる鉄分には吸収されやすいヘム鉄と呼ばれるものと、吸収されにくい非ヘム鉄と呼ばれるものがあります（図1）。鉄不足の予防には、吸収の良いヘム鉄が多く含まれる食品をとるのがおすすめです。また、非ヘム鉄を含む食品であっても、ビタミンCを含む食品と一緒に食べることで、鉄の吸収率を高めることができます。

貧血対策の食事というと鉄ばかりに注目してしまいがちですが、ヘモグロビンなどの材料になるたんぱく質、鉄の吸収を高めるビタミンCを含む食品も積極的にとりましょう。さらに、赤血球がつくられる際に必要となる「ビタミンB12」を豊富に含む、のり、じじみ、あさり、鮭、いわしなどの海藻類・魚介類や、「葉酸」を豊富に含む、ブロッコリー、ほうれん

草などの野菜、納豆などの豆類、のりなどの海藻類を使った食事、積極的にとるようにしましょう。

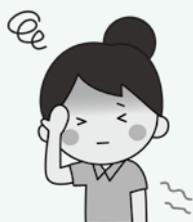
貧血の予防・改善にせつかつく鉄をとっても、食べ合わせによって吸収が妨げられてしまうため注意が必要です。タンニンを含む飲み物（濃いお茶やコーヒーなど）を食事中や食事の直後に摂取すると、タンニンが鉄と結合し、鉄の



図1

吸収が悪くなると言われています。不溶性食物繊維（玄米やおからなど）は、鉄と一緒に摂取すると、不溶性食物繊維とともに排出されてしまうので食べ過ぎには注意が必要です。加工食品に添加物として含まれる「リン酸」も鉄の吸収を阻害します。インスタント食品やスナック菓子、清涼飲料水なども鉄をとるときには一緒にとらないようにするのがおすすめです。

一口に貧血といっても、いくつかの種類があり、原因、症状も異なります。貧血の種類によっては食べ物で自己改善をはかるのではなく、すぐに医師に相談したほうがいい場合もあります。症状が重く日常生活に支障をきたすようなときは、迷わず医師の診察を受けましょう。



清水厚生病院

健康管理課

保健師 渡邊 圭子

要予約

厚生連看護専門学校 オープンキャンパス・学校説明会

静岡県厚生連看護専門学校

(新名称：JA静岡厚生連 浜松厚生看護専門学校)

オープンキャンパス・学校説明会

※注意事項等の詳細については当校ホームページをご確認ください

★申込受付中★ (定員に達し次第、予約受付をしめきらせていただきます)
 当校ホームページ内の学校見学説明会申込みフォームより
 お申込みください (学校見学説明会申込みはこちらから→)



日時：

《オープンキャンパス》

8月23日(金) 9:30~12:00 / 14:00~16:30

8月24日(土) 9:30~12:00

《学校説明会》

8月31日(土) 10:00~11:30

9月1日(日) 10:00~11:30

場所：JA静岡厚生連 浜松厚生看護専門学校
 (新校舎にて開催します)

新校舎住所：浜松市中央区野口町 297

静岡県厚生連看護専門学校
 〒431-3113 浜松市中央区大瀬町 1517-3
 TEL:053-434-5001 FAX:053-434-3580
 E-mail: kohkan@jasnet21.com

◎電話でのお問い合わせは、月～金曜日の午前9時から午後5時まで



要予約

するが看護専門学校 オープンキャンパス

日 程：令和6年8月1日(木)・8月2日(金)
 時 間：9:15~12:15(予定)(受付時間8:45~9:10)
 場 所：JA静岡厚生連するが看護専門学校
 (駐車場はありませんので公共交通機関をご利用願います)
 定 員：各日60名(同伴者含む)※同伴保護者様1名まで
 会場の関係し定員があります。定員に達し次第受付を締め切らせていただきます。

JA静岡厚生連するが看護専門学校

〒421-3306 富士市中之郷2500-1
 TEL: 0545-56-0550 FAX: 0545-81-5002

◎電話問い合わせは、月～金曜日の午前9時から午後5時まで
 E-mail: ja-surugakango@ksu.ja-shizuoka.or.jp
 HPのお問い合わせフォームからでもどうぞ



お申込はこちらから



問い合わせフォーム



ホームページ(トップページ)

新任医師紹介 静岡厚生病院



【氏名】 コスギヤマ ヒロフミ
小杉山 裕巨

【出身大学】 岐阜大学

【卒業年次】 平成23年卒

【診療科・役職】 リウマチ科・診療副部長

【認定医・専門医等】 日本整形外科学会専門医

【抱負】 静岡県出身です。静岡の医療に貢献できるよう精進してまいります。
宜しくお願いいたします。

整形外科



遠州病院 食生活改善講習会

遠州病院では6月30日、JA掛川市が開催する食生活改善講習会に管理栄養士を派遣しました。

JA女性部員13人が参加し、とうもろこしを使ったシューマイ、チヂミ、ケーキサシを作りました。参加者からは「簡単にできた」と好評でした。



静岡厚生病院 ファーマーズマーケットでの健康相談

静岡厚生病院は5月30日、JA静岡市の南部じまん市で健康相談を実施しました。

南部じまん市に買い物に来た方が立ち寄り、血圧測定したり日頃気になっていることを相談したりしていました。

JA静岡厚生連の四病院ではファーマーズマーケットや農協祭等で健康相談を行っています。是非お立ち寄りください。



清水厚生病院 防犯訓練

清水厚生病院は6月6日、清水警察署の協力を得て防犯訓練を行いました。病院職員約50人が参加し、不審者が来院した場合の対応方法などを学びました。

不審者役の署員がロビーで刃物を振り回す演習で、病院職員は院内緊急コール「コードホワイト」を要請したり、さすまたを使って不審者役に対応したりと本番さながらの訓練となりました。



中伊豆温泉病院 「UNIQLO」出張販売会

中伊豆温泉病院では6月19日、健康管理センター1階 にぎわいモールにて「UNIQLO」の出張販売会を開催しました。

当日は、定番商品から春夏コレクションまで多くの商品が並び、入院外来患者様、面会ご家族様など多くの方にご来場いただきました。

今後も地域交流のできる場として各種イベントを企画していきます。





旬の食材レシピ

フライパンで 焼きナス ~ツナの甘酢あんをのせて~

材料 (4人分)

ナス…………… 3本
ごま油…………… 大さじ1



A ツナ水煮缶(小)…… 1缶(70g位)
酢……………大さじ1
砂糖…………… 小さじ1と1/2
しょうゆ…………… 小さじ1/2
水溶き片栗粉……………適宜
(片栗粉を倍量の水で溶いたもの)
しその葉…………… 2枚

作の方

- ①ナスはヘタを落とし、縦半分に分ける。皮目に5~6mm間隔で斜めに切り目を入れ、食べやすい大きさに切り、さっと水洗いする。
- ②フライパンにごま油を入れて①の皮目を下にして並べ、中火にかける。途中で上下を返し、ナスがしんなりするまで焼き、器に盛る。
- ③鍋にAを入れて中火にかけ、煮立ったら水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ④②の上に③をかけ、刻んだしその葉をのせる。

1人分の栄養価

カロリー: 67kcal たんぱく質: 3.6g 脂質: 3.2g 塩分: 0.3g

過去のすてっぷで紹介したレシピをCookpadで公開しています。二次元バーコードよりアクセスして、ぜひ、調理してみてください。



料理のポイント

暑い日には冷やすと、さっぱりした味に仕上がります。ナスは皮に切り目を入れると皮のかたさが気にならなくなり、味も染み込みやすくなります。

ツナは旨味の詰まった汁も全部使ってみました。しょうゆの量を加減して好みの味にしましょう。

静岡厚生病院 管理栄養士 主任 杉山直子



食材の効能と保存法

ナスは約90%が水分で、主な栄養素はカリウムとポリフェノール的一种であるナスニンです。ナスニンは紫色のアントシアニン色素で、強い抗酸化作用があります。

濃い紫色でツヤがあり、ハリと弾力があるもの、ずっしりと重みがあるものがおすすめです。乾燥しないようポリ袋に入れ、低温に弱いため野菜室で保存しましょう。



JA静岡厚生連 教育指導専任主任 管理栄養士・野菜ソムリエ 山口 友里

JAおおいがわファーマーズマーケット まんさいかん藤枝



まんさいかん藤枝 店長
野田 聡

店舗情報

住所: 藤枝市青木3-10-27
営業時間: 9:00~17:00
定休日: 毎月第2火曜日(7・8月を除く)、
年始(1月1~4日)、3月31日、
9月30日
電話: 054-644-3901



JA大井川ファーマーズマーケット「まんさいかん藤枝」は、安全・安心・新鮮な地場産品の提供や、消費者と生産者とのコミュニケーションの場として平成17年にオープンしました。店内には、出荷会員が丹精こめて育てた、野菜・肉・米・花卉などの農畜産物のほかにも漬物やお惣菜など自慢の加工品があります。

8月のオススメ野菜はナスです。長ナスをはじめ、卵形の米ナス、丸い形の丸ナスなど、様々な種類があり、煮る・焼く・揚げる・漬けるなど調理の幅が広い万能野菜です。店頭には5月から11月頃並びます。「まんさいかん」の名前通り、たくさんの地元農畜産物が並んでいますので、是非お立ち寄りください。