悠ゆう

'06.3.17 柔

病める人の悲しみは　私達の涙
病める人の喜びは　私達の幸福
病める人のわれらへの感謝と賞賛は
私達の生命力と情熱の源
彼らこそ　われらが恩師

「医人とその心 ～丁 栄市」より

第26号
2013
冬
平成25年2月発行　編集／広報委員会

INDEX

大動脈瘤のお話① ～大動脈瘤について知る～
心臓血管外科　遊佐 裕明 …… 01
綾瀬循環器病院だより「朝礼」から
管理部 部長　金 忠司 …… 05
読むクスリ ～薬局だより～
薬局 指導薬剤師　藤田 直也 …… 07
みんな de リハビリ
理学療法科 理学療法士　青柳 真理恵 …… 08
アルコールとの付き合い方
栄養科 管理栄養士　尾方 美彌 …… 09
地域医療連携室だより
地域医療連携室　医療ソーシャルワーカー
社会福祉士　須田 伸隆・松本 美千代 …… 10

医療法人社団 栄悠会 綾瀬循環器病院／あやせ循環器クリニック　http://www.ayaseheart.or.jp

特集 1

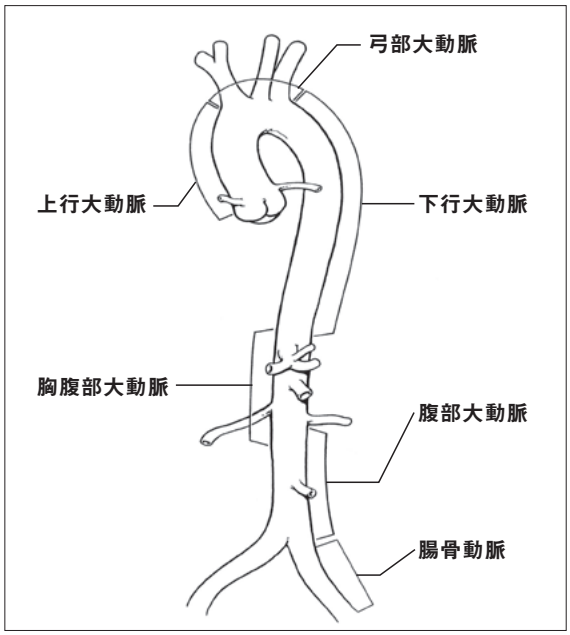
大動脈瘤のお話①
～大動脈瘤について知る～

文：心臓血管外科　遊佐 裕明
（胸・腹部ステントグラフト実施医）

1.「大動脈」について知ろう

人の体には、心臓から送り出された血液が通る「動脈」と、体を通った血液が心臓に戻ってくる際に通る「静脈」という２種類の血管があります。

「大動脈」は、体の中でもっとも太い血管です。心臓からつながった大動脈は全身へと枝分かれをして、酸素の豊富な血液を身体中へと送っています。大動脈は心臓から胸の中を通り、お腹を通り、お腹の下辺りで二股に分かれ、両足へと流れていきます。その間に頭や腕、肝臓や腸などへも枝分かれし、各臓器に血液を送っています。

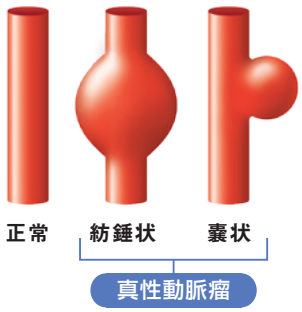


大動脈の各部名称

2.「動脈瘤」って、なんですか？

動脈瘤とは、血管の弱くなった部分が、瘤状に膨らんだ状態をいいます。一般的に大動脈の壁は弾力に富んでいますが、年齢や高血圧、コレステロール異常などの病気、外傷、遺伝などによって弱くなってしまい、血管壁の弾力や強度が失われていきます。このことにより動脈壁に圧力（自分の血圧）が加わるようになり、徐々に動脈が膨らんでいきます。

膨らんだ動脈壁は風船と同じように、大きくなるごとに壁が薄くなり、弱くなっていきます。そしてある瞬間、動脈が破裂してしまうのです。



動脈瘤はその形により、真性と解離性に大きく分けられます。

図は真性動脈瘤の図です。真性動脈瘤はその形により、紡錘状と嚢状に分類されます。

3. 動脈瘤の種類

動脈瘤は、できる場所によってそれぞれ名前があります。以下はその一例です。

●胸部大動脈瘤
胸のところにできる動脈瘤
できた場所により、**上行大動脈瘤／弓部大動脈瘤／下行大動脈瘤**に分類される

●腹部大動脈瘤
腹のところにできる動脈瘤
一般的に腎臓に向かう腎動脈の下にできやすいとされる

●胸腹部大動脈瘤
胸と腹にまたがってできる動脈瘤

●腸骨動脈瘤
足に向かう血管にできる動脈瘤

4. 動脈瘤による症状

動脈瘤は基本的に無症状です。そのため、知らず知らずのうちにどんどん大きくなっていきます。ほとんどの場合、健康診断や、かかりつけの病院・クリニックでの検査（エコー、CT、MRI）で偶然発見されます。レントゲンだけでは、よほどのことがない限り診断するのは難しいです。

動脈瘤が破裂したり、破裂しかかっていると痛みが生じます。胸部大動脈瘤の場合は胸の痛みや背中の痛み、腹部大動脈瘤の場合は腹痛や腰痛を自覚します。痛みの程度はさまざまですが、多くの場合、激烈な痛みを伴います。

5. 動脈瘤の治療

動脈瘤の治療は基本的に手術治療です。薬で動脈瘤を小さくすることはできません。ある程度の大きさになった段階で、手術が必要となります。

ただし、動脈瘤がまだ小さい場合には、それ以上大きくなり、破裂しないようにするために、血圧を下げる薬を服用し経過観察を行います。

特集１　大動脈瘤のお話①　～大動脈瘤について知る～

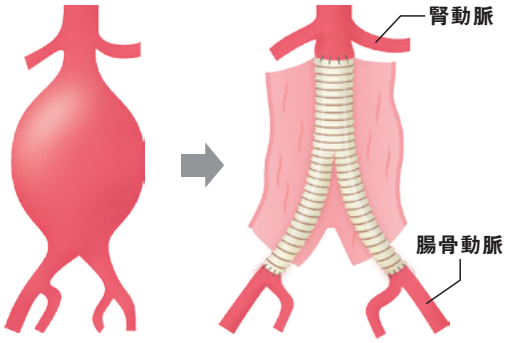
動脈瘤の手術には２つの方法があります。どちらも手術治療ですが、治療の方法が異なります。

①従来の外科治療（人工血管置換術）

大きくなった動脈瘤を胸や腹を開けて取り出し、人工血管に取り替える手術（人工血管置換術）です。動脈瘤を切除し、取り替えますので、確実な治療法として従来より行われていました。

しかし体にかかる負担が大きく、ご高齢の方や、呼吸や心臓に問題のある方、合併症をお持ちの方はこの手術を受けることが難しいという欠点があります。

腹部大動脈瘤に対する人工血管置換術



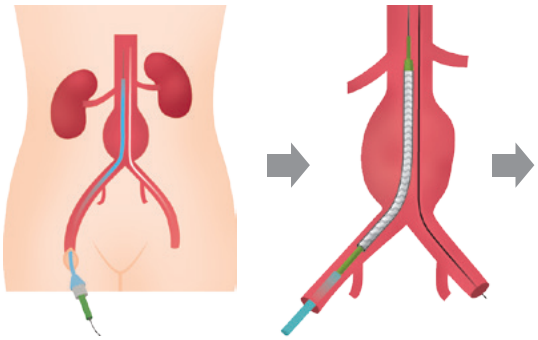
動脈瘤を切開して、Ｙ字型人工血管を使用して再建します

②カテーテルによる治療（ステントグラフト内挿術）

近年、動脈瘤に対する治療法として広く行われるようになりました。カテーテルによる治療は「ステントグラフト」というバネ付の人工血管を用いて行うので、一般的に「ステントグラフト内挿術」と呼ばれます。

ステントグラフトはカテーテルの中に収容されています。このカテーテルを足の付け根の動脈より挿入し、動脈瘤の部分でス

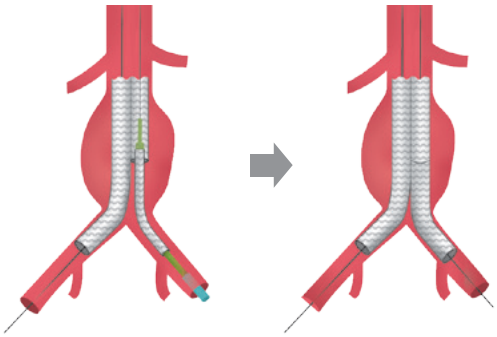
ステントグラフト内挿術



腹部大動脈瘤に対するステントグラフト内挿術の模式図です

テントグラフトを出します。そうすることによって、内側から動脈瘤に蓋をしてしまうという治療です。

ステントグラフトによる治療は、基本的に胸や腹を大きく開かないので、患者さんの体への負担が少なくて済みます。したがって、人工血管置換術では治療が難しいとされるご高齢の方や、合併症をお持ちの方などに対しても、治療を行うことができます。



どちらの治療を行うかは、それぞれの患者さんの状態に合わせて選択します。当院では、動脈瘤の患者さんが年々高齢化、重症化していることを受け、ステントグラフトによる治療を積極的に行っています。すべての患者さんにステントグラフトによる治療が可能なわけではありませんが、できる限りこの治療が行えるよう、工夫しています。

動脈瘤治療の最大の目的は、破裂の予防です。破裂する前であれば、動脈瘤の治療成績も格段に違います。逆に破裂した場合には、治療も救命も難しくなります。

動脈瘤と診断された患者さん、動脈瘤の疑いのある患者さん、動脈瘤が心配な方、または偶然、動脈瘤を診断された先生方、ぜひ当院へご相談ください。

次回はこのステントグラフトによる治療の実際について、詳しくお話ししたいと思います。

特集 2　綾瀬循環器病院だより

「朝礼」から

文：管理部 部長　金 忠司

当院では、毎週月曜日と金曜日の8：20過ぎより医師、看護師、コメディカルなどで朝礼を行っています。その中で、普段自分が心掛けていることや、日々の業務で気付いたこと、改善すべきことなど、様々なことを持ち回りで発表しています。

今回は、その中で発表された内容を2つほどご紹介します。

2012年10月5日（金）
ICU　野中 海見香

「ありがとう」という言葉は、使い方や言うタイミング、また、それを言う人によって様々な表現の仕方があり、それぞれに深い意味や思いが込められています。私の好きな詩人“あいだ みつを”さんの詩集に、こんな詩があります。

ありがとう　言って言われて
人生とっても豊かで充実
ありがとうと
言われるように　言うように

人から「ありがとう」と感謝されるためには、自分がまず人や物事へ感謝の気持ちを持って行動することが大切であり、そこから仕事もやり甲斐を持って、楽しくできるようになると思います。そんな“ありがとう”の中でも、私は「7つのありがとう」を胸に、日々人と接するよう心がけています。

- 心配してくれて、ありがとう
- 叱ってくれて、ありがとう
- 気付かせてくれて、ありがとう
- 教えてくれて、ありがとう
- 患者様には、
  看護をさせてくださって、ありがとう
- 貴方の人生の
  お役に立たせてもらえて、ありがとう
- そして何より、私を一人の人として、
  看護師として成長させてくださって、
  本当にありがとう

そして、ここへ入職して新たに自分の心に刻まれた言葉があります。それが、この朝礼でも言われている標語『すみませんより、ありがとう』という言葉です。

自分本位な考えや感情・行動で患者様やご家族、スタッフの皆さんに迷惑をかけたり不快な思いをさせて「すみません」と謝るのではなく、人への感謝と誠意を持って努力することで相手からも「ありがとう」と言われるように努めること。そして、それが今後ここで学び、自分が

成長していく上でとても重要になってくるのだと改めて確認することができました。これからも感謝の気持ちを忘れずに、日々頑張りたいと思います。

2012年11月16日（金）
ICU　藤元 裕己

より良い医療を提供するためには、「接遇」というものが大切です。接遇とは、患者様やご家族をもてなすことであり、挨拶、表情、身だしなみ、言葉遣い、態度、聴き方からなり、接遇に最も重要なのは第一印象だと言われています。

人の第一印象は数秒で決まり、その多くは視覚が占めているのだそうです。接遇の要素のうち、表情、身だしなみ、態度が特に大切なのです。

しかし、その３つに気を付けたからといって完璧なのでしょうか？より良い印象を与えるためには、「相手と目を合わせる」ことも大切だと思います。いくら身だしなみを整えて、笑顔で挨拶しても、目を合わせなければ誰に対してのものなのかも分かりません。

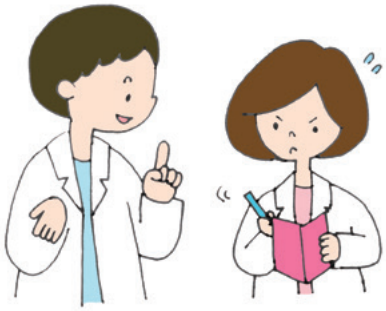
目を合わせるということは、第一印象を良くするだけでなく、相手を受け入れる、相手と向き合うという点でも大切だと思います。目を合わせることを意識して、患者様やご家族により良い医療を提供できるよう、努めていきたいと思います。

以上、ほんの一部ですが、我々綾瀬循環器病院の職員ひとり一人が日々、どんな姿勢で業務に携わっているか、少しでも感じていただければ幸いです。

これから冬場を迎え、救急患者さんの搬送が多くなっていきます。当院は忙しくなる時期ですが、朝礼時に参加者全員で唱和している「救急医療は私達の社会的使命」という目標を実践し、地域の救急医療を支えていく所存ですので、何卒、ご理解・ご協力の程、よろしくお願いいたします。

読むクスリ～ 薬局だより ～

文：薬局 指導薬剤師　藤田 直也



実務実習特集②　実習風景

第Ⅱ期の実習生が、11月16日に無事、病院実習を修了しました。患者の皆様のご協力のおかげと感謝しております。実習生自身から、「この11週間でとても成長できた」との言葉をもらい、一安心しています。指導側としても、iPadを指導に用いるなど新しい試みを行い、非常に充実した11週間となりました。

今回は実習風景の一部を、指導薬剤師からのコメントつきでご紹介します。

○月○日　総回診に参加

医師総回診に同行し、患者さんの状態を把握するとともに、各職種がどのように関わっているかを考えてもらっています。

「もっと前に行かないと話が聞けないよ!」

○月×日　服薬指導

クリニック外来にて、薬剤師立会いのもと、患者さんとご家族に服薬指導。手術前の中止薬スケジュールや、お薬の変更を説明中です。

「分かりやすく説明でき、患者さんにも納得してもらえました」

△月○日　他職種からの講義

検査科の中澤主任から講義を受けています。

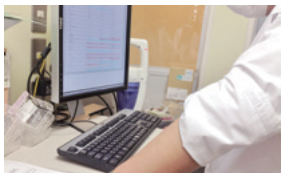
「薬剤師以外の医療従事者にも協力して頂いています」

△月△日　職員食堂にて昼食

忙しい実習の中、ひとときの休息です。院内の職員食堂は、他の医療従事者との交流の場でもあります。

×月×日　病棟業務

病院実習の一番の要である病棟業務です。左の写真が、配薬カップへ1日分のお薬をつめている様子、右の写真が、薬剤管理指導に向け、電子カルテを用いて情報を集めている様子です。



「病棟業務と一言で言っても、薬に携わる全てに関わる、非常に範囲の広い業務です。実習生たちはよく頑張ってくれました」

Ⅰ期Ⅱ期実習生、計４名の将来に期待し、応援しています。

みんなdeリハビリ

第15回 寒い時期はこれでばっちり！運動時の防寒・保温対策

文：理学療法科 理学療法士　青柳 真理恵

だんだん寒さが増してきましたね。寒い時期は運動を続けたいと思っても、自宅でゴロゴロしてしまいやすくなります。風邪をひきやすい季節でもあり、屋外で運動する際の服装などにも、気を使いたいものです。寒い季節にも運動を快適に継続するため、防寒・保温対策をいくつか提案したいと思います。

重ね着で体温調節

運動する際は、動きやすい服装が基本です。寒さ対策として衣類を重ね着し、保温と体温調節を行いましょう。一般的に風速が1m上がるごとに、体感温度は1℃下がると言われています。そのため、ウォームアップウエアは風を通さないものが適しています。インナーにも保温性の高いものを着ることで、保温効果を上げることができます。運動を開始して身体が温まってきたら、重ね着しているウエアを1枚1枚脱ぐようにして、適切な体温を保ちましょう。

また、運動直後は身体がポカポカしていますが、空気が冷たく乾燥しているため、体温は急速に下がっていきます。クールダウンは、屋内で行うようにしましょう。

保温に効果的なのは帽子

手袋や厚手の靴下などは気軽にできる冷え症対策ですが、身体の中で一番熱を奪われやすいのは頭部です。身体の約20%の熱が頭部から放散されると言われており、安定した血流を保って、体温調整を行っています。帽子を被り、頭から放散される熱を抑えることができれば、身体の保温効果も高まります。また、脳が「寒い」と感じなければ、手足が冷える状態も軽減され、間接的に手足の保温効果にもなります。

身体が温まるまではカイロの出番

ウォームアップ前の準備段階では、携帯用カイロを利用することも一つの方法です。おすすめの使い方は、首の後ろに軽く当て、温める方法です。首の後ろには大きな動脈が走っており、ここを温めることで、温かさが全身へと伝導されます。ネックウォーマーなどと一緒に使用すると、保温効果がさらに高まるでしょう。

冬場でも忘れずに水分補給を

寒い時期の運動では汗をかきにくいという人も、水分補給のための飲み物は必ず準備しましょう。夏に比べ、水分補給への意識も薄れがちですが、運動することで体温は上昇し、自覚せずとも汗をかいています。「水が飲みたい」と自覚した時点では、すでに軽い脱水症状であるとも言われています。自覚する前に、こまめに水分補給を行いましょう。また、この時期は乾燥しやすいので、喉を潤すことは風邪予防対策としても効果的です。

寒い時期の運動は億劫になりがちですが、防寒、保温対策をしっかりすることで、快適に運動を行いましょう。

アルコールとの付き合い方

文：栄養科 管理栄養士　尾方 美彌

栄養指導をしていて、「昔から晩酌の習慣があり、病気をしたとはいえ、なかなかお酒がやめられない」という人がよくいます。また、年末年始から春先にかけては、飲み会などでお酒を飲む機会が増える人も多いのではないでしょうか。

アルコールは量や頻度が多過ぎると、体に負担をかけてしまいます。楽しく健康にアルコールと付き合えるよう、適正な飲酒を心がけてみましょう。

まず大切なのは、適量をゆっくりと飲むことです。決して一気飲みや、だらだらと長時間飲み続けてはいけません。ビールなら350～500ml程度、日本酒は１合程度を目安に飲みましょう。強いお酒は水割りなどにして薄めて飲むなどの工夫をするとよいでしょう。

また、空腹時の飲酒は胃腸を荒らしてしまうので、必ず栄養バランスの取れた食事と一緒に飲むことが大切です。特にたんぱく質や脂質を含んだ食事は肝臓の働きを助け、胃粘膜も保護してくれます。また、水分補給を十分にすることで、血中のアルコール濃度を薄くすることができます。

その他にも、果物や野菜などビタミンの補給をすることも効果的です。今回の献立に使用している柿は、アルコールを分解する酵素や利尿効果のあるカリウム、肝機能を高めるアミノ酸が豊富なので、飲酒前に食べておくとよいでしょう。

食事と一緒にお酒を飲んだからと言って、毎日飲み続けてよいわけではありません。アルコールで荒れた胃腸や肝臓を休めるためにも、週に２日は休肝日を設けましょう。もちろん、患者さんの場合は、薬とアルコールの飲み合わせは体に害をもたらすので、禁酒や節酒が必要です。

お酒は適量を心がけ、健康を維持しながら、楽しくアルコールと付き合っていきましょう。

季節のレシピ　柿なます

エネルギー 75kcal

たんぱく質 0.7g

塩 分 1.0g

材料（1人分）

柿……50g
大根……100g
塩……小さじ1/4
酢……大さじ1
砂糖……大さじ1/2
柚子……少々

作り方

1. 柿と大根はそれぞれ千切りにする。大根は塩をふり、しんなりするまでおく。
2. 大根がしんなりしたら、水気をしぼり、柿と混ぜる。
3. 調味料と❷を合わせて出来上がり。

地域医療連携室だより

文：地域医療連携室　医療ソーシャルワーカー
社会福祉士　須田 伸隆・松本 美千代

今年度より私たち社会福祉士が地域医療連携室に携わることとなりました。

今までに増してソーシャルワークの視点から、患者さんの支援と地域医療機関などとの連携を進めていきたいと思っております。まだまだ力不足ではありますが、地域の皆様のお役に立てるように努めてまいります。

地域医療連携のひとつとして、当院では研究会や講演会などを通じて、他の地域医療機関や住民の方々との交流を深めております。

定期的に行なわれている懇話会･研究会では、当院の循環器疾患への取り組み、関わりの深い生活習慣病の最新の治療法などについて研究発表を行なっております。

綾瀬循環器病院・あやせ循環器クリニック公式blogでは当日の様子などを随時更新していますので、ぜひご覧ください。

http://ayaseheart.jugem.jp

去る2012年11月9日、第3回城東糖尿病心血管病研究会が行なわれました。

当院循環器内科部長の朴沢英成医師が「糖尿病患者の虚血性心疾患の特徴」と題して、講演をいたしました。当院での最先端の治療法の紹介などを交え、今まで治療を行なってきた様々な患者さんのケースを元に説明されました。

続いて特別講演として、東京女子医科大学中央検査科糖尿病センターの佐藤麻子教授をお招きして「最近の糖尿病治療の動向」と題して、講演をしていただきました。現在の糖尿病患者を取り巻く状況として、日本では糖尿病の三大合併症である糖尿病性網膜症・糖尿病性神経障害・糖尿病性腎症を重要視していますが、欧米では糖尿病からくる動脈硬化が脳血管障害や虚血性心疾患の危険因子となり、重要視されているということについて様々なデータを元に説明がありました。

糖尿病の診断のひとつの指針であるHbA1cの値が通常値と思われる患者さんでも、早期の治療を進めることで、心疾患の発症リスクが低くなるということも、データなどを見ながらわかりやすく説明していただきました。

これからも様々な講演会や研究会を通して、他の地域医療機関や住民の皆様との交流を深めてまいります。講演会や研究会の予定や詳細につきましては、地域医療連携室までお問い合わせください。

お知らせ
INFORMATION

施設基準に関する手術の症例数

平成24年1月1日～平成24年12月31日の診療実績をお知らせいたします。

- 冠動脈、大動脈バイパス移植術又は体外循環を要する手術 …… 215例
  - 冠動脈、大動脈バイパス移植術 …… 117例
  - 弁膜症手術 …… 49例
  - 大動脈瘤切除術 …… 36例
  - その他の手術 …… 13例
- ステントグラフト内挿術 …… 54例
- 経皮的冠動脈形成術及び経皮的冠動脈ステント留置術 …… 472例
- 経皮的カテーテル心筋焼灼術 …… 45例
- ペースメーカー移植術及び交換術 …… 82例
- 両心室ペーシング機能付き埋込型除細動器移植術及び埋込型除細動器移植術 …… 34例
- その他の手術 …… 148例

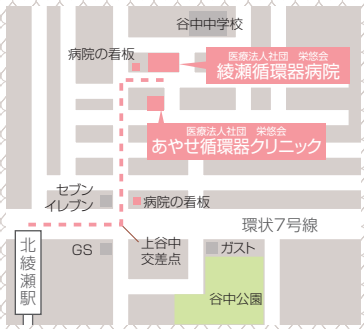
「入院診療満足度調査」へのアンケートご協力のお願い

当院では、患者さんから「信頼され安心して診療していただけるように」日頃より職員教育を行っております。患者さんから頂いたご意見を今後の病院運営に役立て、よりよい病院づくりを目指していきたいと考えておりますので、退院時には是非アンケートにご協力お願いいたします。
尚、外来におきましては、年2回（2ヶ月間）実施しますので、来院の際は、ご協力をお願いします。

編集後記

遅ればせながら、本年もどうぞお願いいたします。今年は、非常に寒さが厳しい日が続いております。1月中旬の大雪で、関東地方は自動車事故や高速道路の閉鎖などで交通が数日麻痺しました。私も渋滞で苦労しました（笑）。文明が発達しても、自然の前ではいかに無力かを改めて感じさせられました。あらゆる面で準備というものが大切であるということ、かつ自分一人だけではなく、社会全体で共有しなければ効果がでないということも実感しました。

広報誌編集委員

医療法人社団 栄悠会
綾瀬循環器病院／あやせ循環器クリニック
〈病院〉
〒120-0006　東京都足立区谷中3-12-10
TEL 03-3605-2811（代）　FAX 03-3605-2118
E-mail：eiyuukai@ayaseheart.or.jp
〈クリニック〉
〒120-0006　東京都足立区谷中3-6-9
TEL 03-3605-2821（代）

東京メトロ千代田線 北綾瀬駅より徒歩5分
診療科目:循環器・心臓血管外科
東京都2次救急指定病院／東京都CCUネットワーク加盟施設
日本医療機能評価機構認定病院