

2019
SUMMER

あじさい



俺らって
カゴのウオ?

巻頭特集「きちんと知りたい」 熱中症を正しく知る

特集
心臓血管スクリーニング検査、
受けてみました

— いつ、いかなるときも、最新最善の治療を —

わたしたち神戸徳洲会病院は、
地域医療を担う総合病院です。

医療法人沖縄徳洲会

神戸徳洲会病院

Web kobetokushukai.org

Tel 078-707-1110

Fax 078-707-7719

住所 Address

〒655-0017 神戸市垂水区上高丸1-3-10

交通 Access

- JR/山陽電鉄 垂水駅より
山陽バス/神戸市バス[2・3・48・171]系統に乗車、
バス停『千代が丘』『細道下』下車すぐ
- 神戸市営地下鉄 学園都市駅より
山陽バス/神戸市バス[48・171]系統に乗車、
バス停『千代が丘』下車すぐ
- 第二神明道路 高丸ICより約3分
- 神戸淡路自動車道 垂水JCTより約15分

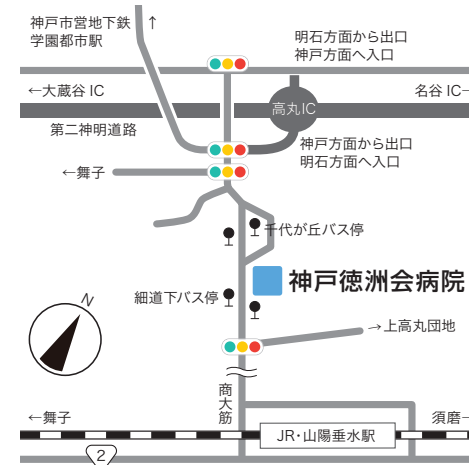
駐車場 Parking

病院地下に45台分の自走式駐車スペースがあります。
原則として「外来患者さま」用とさせていただきます。
駐車スペースに限りがあるため、入院患者さまやお見舞いの方は、
可能な限り公共交通機関をご利用ください。

- 高さ制限で車高1.9m以上の車は入場ができません。
- 駐車料金は最初の1時間までが無料、1時間以降30分ごとに100円が加算
されます。
- 外来患者さまは3時間まで無料です。診察終了後のレジ精算時に駐車券
を提示して割引処理を受けてください。
- 夜間は地下駐車場からエレベーターで病棟へ上がることはできません。
正面玄関へお回りください。(21時から翌朝6時まで停止)



地図 Map



診療科目 Medical Courses

診療科目	専門外来
心臓血管外科/循環器内科/呼吸器内科 放射線科/小児科/婦人科/整形外科 外科/内科/消化器内科/神経内科	心臓血管センター(院長診)/心臓血管スクリーニング 膠原病リウマチ外来/糖尿病外来/人工透析/尿失禁外来/乳腺検診外来 女性カウンセリング/ペインクリニック外来/リハビリテーション

診察時間 Consultation Hours

	診療時間	受付時間	月	火	水	木	金	土	日
朝診察	9:00~12:00	8:00~12:00	○	○	○	○	○	○	休
夜診察	17:00~19:00	16:30~19:00	○	○	○	○	○	休	休
婦人科のみ	17:00~20:00	16:30~20:00	○	○	○	○	○	休	休

※婦人科の夜診療時間と夜受付時間は
20:00までです。※心臓血管外科/乳腺検
診外来/脳神経外科/婦人科/泌尿器
科/ペースメーカーチェックなどの昼診察
(13:00~16:00)外来については、曜日によ
って異なりますので、お問合せください。

01 目次

02 きちんと知りたい

熱中症を正しく知る

熱中症の危険性に詳しくなる

熱中症の予防

04 KOBE SWEETS information

05 心臓血管スクリーニング検査、受けてみました。

07 カラダを整える

下半身の筋肉をつけるリハビリ体操

手のツボ——お腹の調子・足の冷え

09 医療の現場から

10 地域での取り組み

編集前記

5月の令和の始まりから、2ヶ月が過ぎようとしている。昭和に生まれ、学生、社会人、世帯を持ち子供を育て、そして平成最後に転職し、令和で再スタートした。来年は2回目の東京オリンピック、そして2025年には2回目の大阪万博を経験するだろう。

思い返せば、昭和64年は年明け7日で終わり平成を迎えたのだ。携帯電話もインターネット環境もなく、テレビから娯楽番組が消えた。天皇陛下崩御から約1週間、私は幼い息子にアニメや子供向け番組を見せるため、レンタルビデオ店へ足を運んだことが今は遠い昔のようだ。

令和時代は科学技術の進歩で医療も変わるだろう。医者要らずとはいかないまでも、ある程度の診断はAIで可能になるはずだ。そういえば、「ゴミ」と呼ばれていたDNAの98%を占める未知の領域の中にある「トレジャーDNA」が「宝物」として見直され、医療を大きく変えるとテレビで言っていた。

S.M

きちんと知りたい

The right knowledge for the people

熱中症を正しく知る

そもそも…、熱中症ってどんな病気？

熱中症は、気温の高い場所などで体温が上がリ、体が適応出来ないことで起こる様々な症状の総称を言います。主な原因は、体内の水分や塩分が汗で出てしまうため、血液の流れが悪くなり、体温の調節機能が働かなくなり高温になった体温が下がらなくなることで起こります。その症状は重症度によって、3段階に分けられており、立ちくらみやめまいから、吐き気や嘔吐、そして重症になると痙攣や臓器の機能障害も含まれます。軽い熱中症だと思っ

ていてもうちに重症化する場合があります。軽いつと重いつと蓄えておきたい病気のひとつとも言えるでしょう。今年も気温35度以上になる猛暑日が始まり、毎年7月16日〜22日の熱中症による全国の救急搬送者数は、たった1週間で2万人を超えています。年齢区別では、高齢者(65歳以上)が48%と半数を占めており、他人事と思わず、日常から対策をして本格的な夏に備えることが大切です。



重症度

I度

軽症

- 立ちくらみ
- 筋肉痛
- 大量の発汗
- めまい
- 手足のしびれ
- 筋肉の硬直

対処方法

現場での応急処置で対応する

II度

中等症

- 頭痛
- 吐き気
- 倦怠感
- 気分の不快感
- 嘔吐
- 虚脱感

病院へ搬送して受診が必要

III度

重症

- 意識障害
- 発汗の停止
- 肝臓や腎臓の障害
- 痙攣
- 手足の運動障害
- 40度以上の高体温

救急車で搬送入院して集中治療



cover photo MEMO

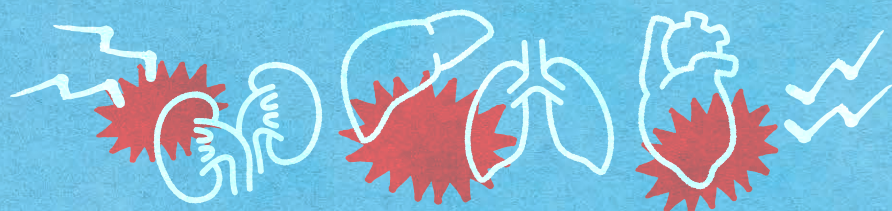
「夕暮れと金魚」

金魚は尾ヒレをひるがえしながら泳ぐ涼しげな姿から、夏の季語とされています。かの高浜虚子も「いつ死ぬる金魚と知らず美しき」と句を残しました。死を知らず今を一心に生きる金魚の美しさを詠んだ句。写真は、籠の鳥ならぬ「硝子ビンの金魚」ですが、実は夏の夕暮れを優雅に楽しんでいるのかもしれない。

熱中症と臓器の関係

体温上昇によって体中の細胞は文字どおり煮えたることになり、特に脳・肝臓・心臓・肺の細胞は熱に弱いため、重症化すると多臓器不全の状態になります。血液循環系の要である心臓は、心拍数が上昇することで、狭心症・心筋梗塞・不整脈が誘発されることもあります。特に、脱水状態に陥ると血管内の水分が失われ、血栓が出来やすくなるため、血管が詰まり心筋梗塞の危険が上昇します。また、尿が出なくなったり、熱により筋肉が大量に壊れるため腎臓が老廃物を処理しきれなくなり急性腎不全になることもあります。

熱中症に気をつけることは、心臓などの臓器に負担をかけないことにも繋がります。



高齢者の熱中症

高齢者の方は温度に対する感覚が弱くなったり、体温の調節機能も落ちてくるため、暑さを自覚しにくく、熱を逃がす体の反応が遅れがちです。温度計・湿度計を活用して、まわりの環境の危険度を知りましょう。

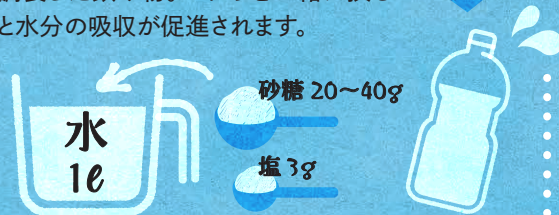
熱中症といえば、炎天下で起こるものと思われがちかもしれませんが、しかし、実際はこうした場面ばかりではなく、梅雨時期など身体が暑さに慣れていない時期にかなりやすい病気でもあります。また、意外にも気温が低くても湿度が高いと熱中症にかかりやすくなります。家の中でじっとしていても湿度の高さから熱中症にかなり救急要請があることも多く、最近では室内型熱中症に注意を促すことが増えています。

熱中症の予防

飲む点滴、ORSを作ろう

ORS・・・経口補水液
Oral Rehydration Solution

体に水分と電解質(イオン)を補給しやすくするため、ナトリウムとブドウ糖を濃度調整した飲み物。これらを一緒に摂ると水分の吸収が促進されます。



1ℓの水に砂糖大さじ2~4杯(20~40g)+食塩小さじ1/2杯(3g)を溶かせば「飲む点滴」の出来上がり。
※作った簡易ORSは、冷蔵庫で保管しその日のうちに飲みきってください。

外出時の、服装に気をつけて

- 薄い色の服 ● 屋外では帽子・日傘
- 通気性のよい素材
- 濡れタオル・保冷剤 ● 団扇・扇子

肌を冷やす!

※涼しさを感じるような冷感・制汗スプレーやエタノール噴霧は、熱中症の応急処置として推奨されていません。

こまめな水分補給

一気に飲み
ダメ!

一度に大量の水分は、血中の塩分濃度が薄まるので、かえって脱水になりやすい。20~30分おきに少しずつ摂るのが基本。

お茶より水、酷い脱水にはORS

塩分を
補おう

お茶やコーヒーには利尿作用があるので水だけがよい。塩分補給には味噌汁やORSを。市販のスポーツドリンクもよいが糖分が多めなので気をつけたい。

エアコンや扇風機を上手に使う

夜も
注意!

まだ室温の低い朝から設定温度28度でエアコンを入れるのが理想的。実は、エアコンはONのままの方が電気代の節約になります。日差しの遮断にも気を配って。扇風機とのダブル使いもよいでしょう。

日頃の体調管理

昼寝も
効果あり

十分な睡眠と栄養のある食事で体力をつけましょう。風邪にかかっていると熱中症にかかりやすいので注意。



TOO POP ICE
(トゥーポップアイス)
1セット:5種類各4本入り
▶ブルーベリーヨーグルト、小南みかん、UJI MATCHA、あら川の桃、あまおうブリュレ
4,612円(税別・送料込)
※店舗またはWEBで注文し発送

KOBE SWEETS information

伝統の洋菓子から最新スイーツまで「神戸スイーツ」をピックアップしてご紹介。

PÂTISSERIE TOOTH TOOTH

1986年、神戸の路地裏に開業した洋菓子店。菓子職人のこだわりと、アートや音楽といった文化をマリアージュし人気を得て、今もその“あそび心”から愛され続けています。2015年に誕生した「TOO POP ICE / トゥーポップアイス」は、店の名物であるフランスの地方菓子「カヌレ」のカタチのアイスキャンディ。ギフトにご家庭用に、様々なシーンでお楽しみいただけます。

PÂTISSERIE TOOTH TOOTH 本店

神戸市中央区三宮町1丁目4-11 ラティス三宮 1F 2F tel.078-334-1350
1Fプティック 10:00~21:00/2Fサロン 11:00~21:00(ランチL.O.14:00、フードL.O.20:00、デザートL.O.20:30)/不定休
http://www.toothtooth.com/patisserie-tooth-tooth/

オンラインショップ
はこちら▶



高熱×脱水

- ・体が暑さに慣れていない状態で、体温調節などに対応できない。
- ・急にたくさん汗をかいてしまう。

急激に暑い場所への移動

高熱

- ・日焼けによって肌表面の温度が上がる。
- ・風が弱いと、広く肌を冷やすことができない。

日差しが強い&風が弱い

脱水×高熱

- ・少し動いただけで、たくさん汗をかき、湿度が高いと、汗の量に気付きにくく、汗の気化が進まないため体温が下がらない。

気温が高い&湿度が高い

Point

こんな天気や場所には注意しよう!

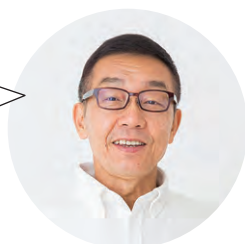


心臓血管スクリーニング検査、受けてみました。

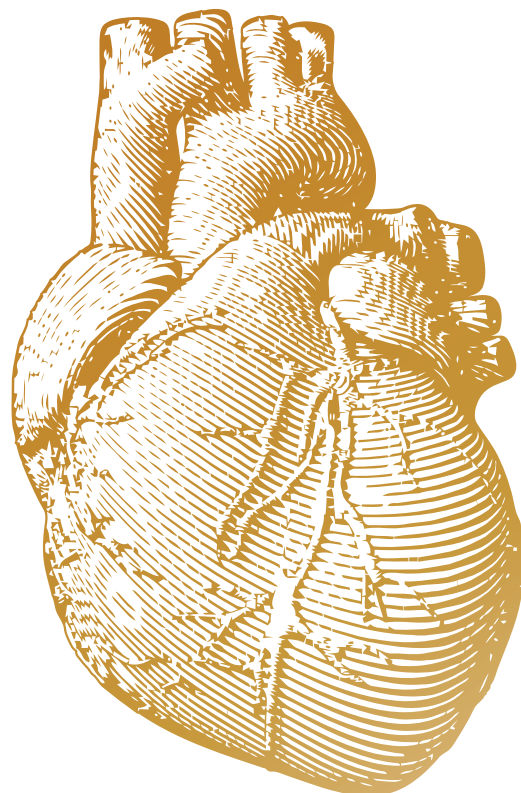
年齢や生活習慣による病気や死のリスク、この検査で回避できるかもしれません。

心臓疾患などの可能性を発見することができる「心臓血管スクリーニング検査」を、実際に検査した方の感想とともに詳しく紹介します。

人間ドックで毎年検査していますが、心臓の検査は未経験。心臓に関して悩みは特になく自覚症状もありません。ですが、年齢と体重の増加、なにより酒とタバコが習慣なので多少は気になっています。



山田さん (仮名)
55才



隠れ心筋梗塞
見つけます

健康診断では
見つからない病気

50代からは
特別な検査を

心臓血管スクリーニングとは？

Q1 “スクリーニング”ってなに？

心臓および、冠動脈、大動脈血管の程度を推定するために行うものであり、疾患があるかないかを早期に発見できます。

Q2 どんな検査をするの？

通常の検査(胸部レントゲン、尿検査、血液検査、心電図、身体測定)を行ってから、下記の項目を検査します。

●心エコー

超音波を用いて心臓を画像化し、心臓の動きや大きさ、弁の状態、血液の流れなどを観察する検査です。

心筋が正常に動いているか判定し、拍動1回に心臓が送り出す血液量を測定します。この検査では高血圧や心不全、心筋症(心臓の筋肉壁の障害)などの患者でみられる心臓弁の異常、先天異常(心室や心房の間の穴など)、心臓壁や心房または心室の拡大など、心臓の構造的異常を見つけます。さらに、心嚢液貯留(心膜(心臓を包む2層の膜)の間に液体がたまる異常)や、収縮性心膜炎(心膜全体に癒着化した組織ができること)を検出する目的でも心エコー検査が行われます。大動脈解離(大動脈壁の内層が裂ける)も検出できます。

●頸動脈エコー

超音波を用いて頸動脈の血管壁にコレステロールなどの沈着がないか確認し、それによる動脈硬化の状況を見る検査です。

動脈硬化とは文字通り「動脈が硬くなる」ことで、血管が弾力性や柔軟性を失った状態を言います。動脈に中性脂肪やコレステロールなどが溜まると、血管が詰まり、脳梗塞・狭心症・心筋梗塞など発症する可能性が高くなります。さらに硬化が進行すると、プラーク(動脈の血管壁にできるかたまり)が形成され、その破損で血管が剥がれ、詰まらせる事もあります。頸動脈エコーでは、脳へ血液を送る重要な役割をしている頸動脈部分をエコーにて検査するので、特に脳梗塞の危険性を事前に知るのに有効です。

●ABI/CAV

あお向けに寝た状態で、両手(上腕)両足(足首)の血圧を同時に測ることで、動脈硬化を調べる検査です。血管の硬さや詰まりで、血管の年齢評価が分かります。

●冠動脈/大血管 3D-CT

体にX線を照射し、撮影した体内の画像をコンピューターで立体的に見たり、血管の性状を見る。

昔は、手足の動脈から心臓に直接カテーテル(長い管)を入れ、検査していました。この3D-CTにより冠動脈の狭窄の発見を即座におこなうことができ、撮影時間も1分以内と短く、検査後も特別な止血操作や安静時間が必要ないため、外来での待ち時間中に検査を終えて、すぐに帰宅できるという大きなメリットがあります。

検査の流れ



—— 所要時間：4時間程度 ——

… 検査を受けてみて



血管年齢が分かるのがよかった。血管年齢が自分の年齢内で安心しました。検査後の診断で、初めて自分の心臓の3D-CT画像を見ることができました。画像はなめらかで、血管の詰まりや異常がなくひと安心。

… 検査時間について



血液検査から始まり、心電図、胸部CTと進み、検査後は担当医から診断を聞いて終了まで4時間ぐらい。半日程度なので楽でした。

… 感想をお聞かせください



誰でも50歳を超えたら、心臓血管スクリーニング検査をしたほうがいいと思いました。特に、タバコを吸う人は、肺と同様に検査したほうがいい。還暦を過ぎたら、またスクリーニング検査をしたいと思いました。



④ ②～③を繰り返す



③ 同じく3秒数えながらゆっくりと直立に戻していく



② 3秒数えながらゆっくりとお尻を引くように降ろす



① 椅子に両手をつけて、足は肩幅に開き、直立する

大腿四頭筋・大殿筋等下肢
太ももの筋力アップ

大腿四頭筋を鍛えるなら、スクワットが一番。椅子を使って、正しい姿勢と方法で行いましょう。

❗ 膝・腰を痛めないよう気をつける。痛みが出たら行わない。

回数めやす **10回×2セット**



※ 負荷を上げる場合は、お尻を上げたあと片足も上げる。戻るときは足を下げてから、お尻を下ろす



③ お尻をゆっくり落とし、3秒間休む ②～③を繰り返す



② お尻をゆっくりと持ち上げ、姿勢を3秒間キープする



① 仰向けに寝て、両方の膝を立て足は床につける

大殿筋
お尻の筋力アップ

膝を90度に曲げたまま肩幅程度に脚を開きます。お尻の筋肉を意識して行うと効果が出やすいです。

❗ 腰を反らないように注意しましょう。

回数めやす **10回×2セット**

下半身の筋肉をつけるリハビリ体操

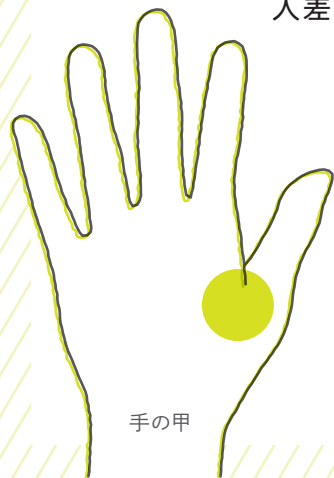
target お腹の調子・足の冷え

target 手のツボ

手を思い切り広げるだけでもツボは軽く刺激され効果があります。日常のなかで、意識して自分の手に触れてみる機会は意外と少ないもの。空いた時間にツボを刺激して、身体の変化を感じてみるのもいいかもしれません。

便秘や下痢には、人差し指と親指の付け根

このくぼみは万能ツボ「合谷」として知っているかたも多いツボ。お腹全般の調子を整えるのにも使われます。反対の手の親指の腹で骨に当たるくらいの力で押しましょう。



足の冷えに、親指と小指全体を

親指と小指を、手のひら側と手の甲側両方からやさしく揉んだり、こすったりしましょう。うっすら赤くなる程度を目安に行くと足がじんわり温まります。冷房などで冷え切る前に行うと効果的です。



貯筋(ちよきん)のすすめ



藤川翔太
作業療法士/リハビリテーション科

「貯筋」という言葉をご存知ですか。貯筋とは筋肉を鍛えて貯金のように蓄え持続するという考えです。普段から筋力トレーニングなどで身体を鍛えておけば、万が一病気で筋力が低下しても、回復後に日常生活で不自由しないというものです。健康的で自立した生活を送るためにも、筋肉を一定水準以上、維持していくことが心がけましょう。

原因でいつの間にか衰えてしまっています。下半身を意識して鍛える事で筋肉を維持・増強し姿勢の改善を図りましょう。下半身を鍛えるには、まず大腿四頭筋から始めるのがベスト。骨盤から膝まで伸びている大きな筋肉で、椅子から立ち上がる時や歩行の際など日常生活で重要な筋肉です。今回はこの大腿四頭筋を鍛えるスクワットと、大殿筋を鍛えるリハビリ運動をご紹介します。散歩で筋力を維持するには、1日最低5千歩、筋力増強を目的とした場合8千歩以上が必要と言われています。歩くことはもちろんよいことですが、短い時間でも簡単に出来る体操が効果的です。



KOBE TOKUSHUKAI HOSPITAL | SCENE | NO.

地域での取り組み

中学生職場体験「トライやる・ウィーク」

兵庫県内では1998年度から中学2年生を対象に「トライやる・ウィーク」が行われています。この活動は、地域について学び「生きる力」を育むことを目的としており、神戸徳洲会病院でも、6月3日から5日間、垂水東中学校5名と星稜台中学校4名の計9名を受け入れました。病院業務の体験では、「リハビリテーション科では、高齢の方々の食事補助や、実際に足を動かして頂く作業療法をさせてもらい、さらに興味をもつことが出来ました。」「看護師の仕事では、多くの看護師さんが休まず仕事をされていたので、大変な仕事だなと改めて感じました。」などの声が、中学生たちから寄せられました。



医療講演情報

「中高年に起こりやすい、心臓病の診断と治療」

- 心臓病の早期発見に重要な3大兆候
- 突然死は防げる!?
- 脳梗塞の多くは予防できる!?



< 講師 >
 神戸徳洲会病院 院長
 心臓血管センター
 心臓血管外科
 樋上 哲哉
 ひがみ てつや

7月5日(金) 14:30~15:30
 垂水勤労市民センター 3階/多目的ホール
 神戸市垂水区日向1-5-1

8月2日(金) 14:30~15:30
 神戸研究学園都市大学大学共同利用施設「UNITY」
 セミナー室 4 神戸市学園都市1-1-1

8月9日(金) 14:30~15:30
 淡路市立中央公民館/大会議室
 淡路市志筑3117-1

参加無料
 予約不要

神戸徳洲会病院では、定期的に医療講演を行ったり、個別の出張医療講演のご依頼も承っております。お気軽にお問い合わせください。
 お問い合わせ：総務課/広報担当 Tel. 078-707-1110 (代表)



新入職者全員で
 記念撮影!



WELCOME!

医療の現場から 新入職者を迎えて

神戸徳洲会病院では、新しい入職者のオリエンテーションを行いました。今号の「医療の現場から」は、その様子をお伝えします。



この春、神戸徳洲会病院には新しく50名ほどの入職がありました。神戸徳洲会病院のモットーである「患者さまにとっても、職員にとっても、こちよ病院」をともに目指す仲間が加わり、これからも神戸徳洲会病院の夢でもある新病院移転プロジェクトに向けて、全職員一丸となって頑張っています。写真は4月3日に行ったオリエンテーションの様子。新入職者のみなで、部署ごとに分かれて、院内システムなどを確認中です。

