



WITH A WILL

ウィズ ア ウィル

2018 秋
Vol.38

春日部中央総合病院

病院理念

愛し愛される病院

基本方針

- 求められる医療の実践
24時間、より早く安心安全な診療
- 地域連携推進
地域に密着した医療の提供
- 医療人としての質の向上
医療人の自覚と技術向上への教育

心臓病と生活習慣病について

心臓血管外科 山内 豪人

心臓は血液循環の中心を担う臓器です。酸素の多い血液を全身へ送り、酸素を各組織で使った二酸化炭素の多い血液を回収して肺に送る、ということを繰り返しています。

心臓血管外科領域の疾患には、命を落としかねない危険な疾患が多く存在します。心臓の血管である冠動脈に狭窄が生じる狭心症、心臓の部屋と部屋の間にある弁に異常が生じる弁膜症、心臓から全身への血流の大きな通り道である大動脈に瘤ができる大動脈瘤、大動脈が裂けてしまう大動脈解離等です。大動脈瘤は破裂すると死亡率は90%、また上行大動脈に解離が及ぶ急性大動脈解離Stanford A型は手術なしでは48時間以内に約半数が死亡します。いずれも緊急手術の適応疾患です。

これらの心臓血管外科領域の疾患は、高血圧、糖尿病、脂質異常症等の生活習慣病や喫煙、運動不足等と強い関係を持っています。しかし、心臓血管外科医として日々診療をしていると、健康診断を受けないために生活習慣病を放置し、病気を発症し致命的な状態になってから病院に運ばれる患者様をみるのがしばしばあります。

手術で人の命を救うのが外科医の使命ではありますが、そもそも手術が必要になることがないように、日頃から病気の予防に努めていただくのが最も重要なことだと考えています。①健康診断を毎回受ける②健康的な食事・運動を心掛ける③気になる症状があれば病院に行く④通院が必要な場合はきちんと通院する⑤必要な薬はしっかり飲む、以上5点をしっかり守っていただけたらと思います。

現在の日本人の平均寿命は男性が80歳、女性が87歳であり、日本は長寿大国と言えますが、健康に生活できる期間、いわゆる“健康寿命”がより重要と考えます。日頃から健康に気をつけて病気の予防に努めていただき、健康なお身体で日々の生活を満喫していただけたらと願っております。

心臓血管外科領域のことでお困りの事があればいつでも心臓血管外科外来に相談にお越し下さい。



新任医師

紹介



ヤマ ウチ タケ ト 山内 豪人医師

平成 30 年 6 月より心臓血管外科に赴任しました医師 4 年目の山内豪人と申します。関わる全ての方々に幸せにすることをモットーに日々診療しております。心臓血管外科領域の疾患でお困りのことがありましたら、お気軽にご相談下さい。これから春日部の医療に貢献できるよう精一杯頑張りますのでどうぞよろしくお願い致します。

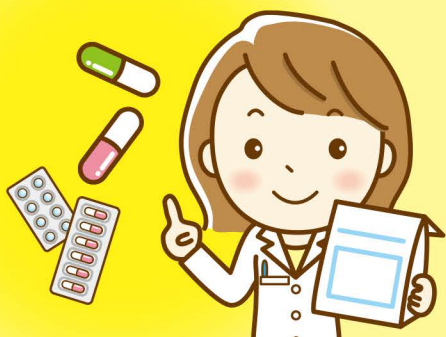
ハタ シン ヤ 畠 信哉医師

同グループのイムス三芳総合病院より異動して参りました、畠信哉（はたしんや）です。

北海道出身で 3 年前より埼玉県内にて仕事をしております。

同じ埼玉県とは言え、今までのエリアとも違い、日々新鮮な毎日を送っております。よろしくお願いします。

インフルエンザの 治療薬について



インフルエンザの病原は、ウイルスです。単体では増殖することが出来ないため、ヒトを含む様々な動物に感染して増殖します。ヒトの体（細胞）に入ったウイルスは、細胞内で増殖し、その細胞の外に出て、さらに他の細胞に感染することで発症していきます。

ただし、その効果はインフルエンザの症状が出始めてからの時間や病状により異なりますので、使用する・しないは医師の判断になります。

抗インフルエンザウイルス薬の服用を適切な時期（発症から 48 時間以内）に開始すると、発熱期間は通常 1～2 日間短縮され、鼻やのどからのウイルス排出量も減少します。なお、症状が出てから 2 日（48 時間）以降に服用を開始した場合、十分な効果は期待できません。効果的な使用のためには用法、用量、期間（服用する日数）を守ることが重要です。

このほかにも、妊婦や小児・高齢者への投与ができるのか、家族など周囲の人が感染した時に、予防として使用することができるのかなどの違いもあります。使い方や、なぜこの薬が処方されたのかなど、分からないことがあれば医師に聞いてみましょう。

表の“防ぐポイント”を見てもらうと、これらの薬

2017 年度も大流行したインフルエンザ、日本では、例年 12 月～3 月が流行シーズンと言われています。“ワクチンの接種”には、感染後に発症する可能性を低減させる効果と、発症した場合の重症化防止に有効と報告されており、日本でもワクチン接種をする方が増加する傾向にあります。

インフルエンザにかかったとき、飲み薬や吸入薬、点滴など、その時々で異なる種類の薬を処方された経験があるかもしれません。ここでは、いくつかある治療薬の違いについてご紹介します。みなさんが処方された際は参考にしてみてください。

薬の名前	防ぐポイント	使い方	回数
タミフル	ウイルスが細胞の外にでること	飲む	1日2回、5日間
リレンザ		吸う	1日2回、5日間
イナビル		吸う	1回
ラピアクタ		点滴	1回
ゾフル（新薬）	ウイルスが細胞の中で増えること	飲む	1回

剤は体に入ったウイルスを直接やっつけるものではないことが分かります。一般的に、インフルエンザ発症前日から発症後 3～7 日間は鼻やのどからウイルスを排出するといわれています。そのためにウイルスを排出している間は、外出を控える必要があります。

排出されるウイルス量は解熱とともに減少しますが、解熱後もウイルスを排出するといわれています。排出期間の長さには個人差がありますが、咳やくしゃみ等の症状が続いている場合には、不織布製マスクを着用する等、周りの方へうつさないよう配慮しましょう。



冬期の感染症

今年は、例年にもなく猛暑日が続き熱中症にならないように、注意をされたと思います。夏も終わり、これから寒い冬の季節がやってきます。冬の感染症といえば、ノロウイルス・インフルエンザウイルス感染症です。毎年のように流行しますが、皆さんもかかってしまったことはありませんか？下痢や発熱で辛い思いをされたことはありませんか？今回は、ノロウイルス・インフルエンザウイルスにかからないようにする為の、予防策を紹介したいと思います。

ノロウイルス

二枚貝等を摂取することが感染する主な原因です。激しい下痢、嘔吐が主症状で、予防するワクチンはありません。

〈予防策〉

- ① 食品はしっかり加熱すること
- ② ご飯の前、トイレの後には石けんによる手洗いを行うこと
- ③ 周囲に下痢・嘔吐症状の方がいれば、下痢・嘔吐後に手で良く触る場所(ドアノブ、便座、手すり、レバーなど)や、嘔吐物を片付けた後(床など)に消毒する。

以上、3つの事を行うことで予防できる可能性があります。



ノロウイルスは11月頃より、インフルエンザウイルスは12月頃より流行が始まります。体の免疫を高めることで感染症にかかりにくい体を作ることができます。日頃から適度な運動、睡眠、食事に注意して過ごして頂きたいと思います。また、11月に、2つの疾患について公開講座を予定しています。もっと細かな対応策などお話しさせて頂く予定ですので、ご参加をお待ちしております。詳細は、お知らせを流しますでお待ちください。

インフルエンザウイルス

毎年、冬になるとワクチン接種のお知らせがテレビや、病院などで行われます。皆さんの中には、ワクチンを打ったからインフルエンザにかからないと思っている方もいると思います。それは、間違いでワクチン接種をしても、インフルエンザにかかります。ワクチンは症状の軽減、重症化を防止するために接種するものです。1シーズンに2回もインフルエンザにかかることもあります。それは、インフルエンザはA型・B型の二種類があるからです。A型にかかった方は、同じA型にはなりませんが、B型にはかかる可能性があります。

〈予防策〉

- ① インフルエンザワクチンを接種すること
- ② 十分な睡眠・十分な栄養をとること
- ③ 外出時は、マスクをつけること
- ④ ご飯の前、帰宅時には石けんを手を洗うこと
- ⑤ 加湿器などを使って適切な湿度(目安40～60%)、室内温度20℃前後を保つこと、1時間に1回は換気をする。

以上、5つの事を行うことで予防できる可能性があります。

鮭のムニエル ～きのこバターソース～



〈1人分〉エネルギー 165kcal たんぱく質 19.1g 脂質 6.9g 食塩 0.9g

〈材料〉 ● 鮭 80g ● サラダ油 1g ● こしょう 7g ● 酒 5g
● しめじ 15g ● バター 4g ● 小麦粉 4g ● みりん 5g
● しいたけ 10g ● 塩 0.5g ● しょうゆ 0.5g ● パセリ 適量

〈作り方〉

- ① しめじはほぐして、しいたけは薄切りにする。
- ② 鮭に塩・こしょうをして小麦粉をまぶす。
- ③ サラダ油を熱したフライパンで鮭を両面焼き、皿に移す。
- ④ フライパンにバターを熱し、しめじとしいたけを炒めて、しょうゆ・酒・みりんを加えて煮立たせる。
- ⑤ ③に④をかけて、パセリを散らす。

鮭は秋(9～11月)が旬のお魚です。鮭は多くの栄養素を含んでいます。

その中でも豊富に含まれているのがDHAとEPAです。これらは、血液が凝固するのを抑制する効果があり、動脈硬化の予防になります。

医療公開講座のお知らせ

当院では毎月「医療公開講座」を開催しています。

病気、お薬、食事、運動、医療費など、様々な内容で少しでもみなさまのお役に立ちたいという
思いから情報発信しています。

今後も下記の日程・内容で講座を行いますので、みなさまふるってご参加ください。

日 付	内 容	講 師	場 所
平成30年 10月17日(水) 15:00～16:00	「代謝を上げる食事」 ～脂肪を溜めない食べ合わせ～	管理栄養士 坂井 悦子	春日部中央総合病院
平成30年 10月26日(金) 15:00～16:00	「不整脈を知ろう」 ～怖い不整脈、怖くない不整脈～	不整脈科 田中 数彦	ララガーデン春日部
平成30年 10月31日(水) 15:20～16:00	「健康をかنگえる」 ～専門職が伝える脳卒中予防～	リハビリテーション科 亀山 紘樹	春日部中央公民館



参加の申し込みは、総合受付または地域医療連携室へお声掛けいただくか
こちらの番号へお問い合わせ下さい。

春日部中央総合病院 地域医療連携室
TEL 048-736-1221 (代表)



IMS グループ からの お知らせ

医療・介護のことでお悩みはありませんか？

イムス総合サービスセンター(イムスGSセンター)は、病院選びに困った際にご利用いただける病院相談窓口です。
皆さまからの医療・介護のご相談をお受けいたしますので、
お電話かホームページ(メールフォーム)よりお問い合わせください。

〈受付時間〉平日／8:30～17:30 土曜日／8:30～12:30
(日祝・年末年始休み)



0800-800-1632

メールでも病院受診相談をお受けしています。右メールフォームをご利用ください。



イムス総合サービスセンターのサービス内容や、IMS グループの最新情報をWEBサイトでご覧いただけます。

<http://www.ims.gr.jp/gscenter/>

〒170-0013 東京都豊島区東池袋1-21-11 オーク池袋ビルディング 9F

IMS グループ 医療法人財団 明理会

春日部中央総合病院

〒344-0063 埼玉県春日部市緑町5丁目9番4号

TEL:048-736-1221 FAX:048-738-1559

<http://www.kasukabechuo.com>

編集後記

読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋、芸術の秋と
言いますが、皆様はどのような秋を堪能していま
すでしょうか。最近日は短くなり、ますます肌寒
く感じられるようになりました。この先、インフル
エンザなど感染症の流行する時期になりますので、
体調管理にはお気を付けください。

認定施設

厚生労働省臨床研修指定病院／日本医療機能評価機構認定病院／日本内科学会認定医制度教育関連施設／日本循環器学会認定循環器専門医研修施設／日本清血管イン
ターベンション治療学会研修施設／日本不整脈学会・日本心電学会認定不整脈専門医研修施設／腹部大動脈瘤ステントグラフト実施施設／胸部大動脈瘤ステントグラ
フト実施施設／日本外科学会外科専門医制度修練施設／日本消化器外科学会専門医制度修練施設／日本整形外科学会専門医研修施設／日本脳神経外科学会専門医認定制度指定訓練施設／日
本泌尿器科学会認定専門医教育施設／日本透析医学会専門医制度教育関連施設／日本静脈経腸栄養学会 NST 稼働施設／日本麻酔科学会麻酔科認定病院／看護大学・専門学校実習病院

〈お詫び〉 WITH A WILL Vol.24 及び Vol.36につきまして、植物性の粘性物質を「ムチン」と誤って表示してしまいました。訂正して、お詫び申し上げます。