

WITH A WILL

2021春 Vol.48
春日部中央総合病院
ウイズ ア ウィル

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

『人は血管とともに老いる』

～あなたの血管年齢はいくつですか？～

心臓病センター／下肢救済センター センター長 安藤 弘

これはアメリカの著明な医学者である、ウィリアム・オスラー博士 (William Osler 1849-1919) の言葉です。血管が老いる?あまりピンと来ないかも知れませんので、かいつまんで説明します。血管には心臓から全身の臓器に必要な酸素や栄養分を送る動脈と、役割を終えた血液が心臓に戻ってくる静脈とがあります。どちらも大切ですが、老いに関係するのは主に動脈です。この動脈の壁に、コレステロールを中心とした様々な物質が沈着することによって“動脈硬化”、すなわち動脈が硬くなったり、内腔が狭くなることにより、様々な障害を起こし健康を失っていくのです。「心筋梗塞を患い命は取り止めたものの心不全を繰り返す」、「脳梗塞を発症し手足に障害が残る」、「閉塞性動脈硬化症となり足が腐って切断になってしまった」、これらは全て動脈硬化が原因です。

この怖い動脈硬化ですが、残念ながら完全に予防する手立てはありません。しかし生活習慣病と呼ばれる高血圧、糖尿病、脂質異常症、高尿酸血症をしっかりとコントロールし、食べ過ぎず、十分な運動を心がけ、禁煙をすることにより、その進行を遅らせることは十分可能です。健康で長生きしたいのなら、まずは動脈硬化の予防が大切だということです。

では運悪く病気になってしまったらどうしたら良いのでしょうか?私たち心臓病センター／下肢救済センターでは、心臓を含めて全身の動脈硬化性疾患に24時間365日対応致します。主に対象とする動脈硬化性疾患は、狭心症、心筋梗塞、閉塞性動脈硬化症、大動脈瘤、頸動脈狭窄症、腎動脈狭窄症などです。特に閉塞性動脈硬化症(最近は末梢動脈疾患と呼ばれる)は下肢救済センターで対応していますが、中でも閉塞性動脈硬化症の最も重症なタイプである“包括的高度慢性下肢虚血”的治療はチーム医療が必要不可欠で、速やかに血流を改善する手術が必要です。当センターには近郊の大学病院等での手術不可能症例や不成功症例、また透析病院等で足に傷ができてしまった患者が多数紹介され来院します。もし皆様のお知り合いで下肢の切断を宣告された方がいましたら、是非ご相談下さい。場合によっては切断を免れるかも知れません。

最後になりますが、健康長寿の秘訣は血管を大切にすることです。そうそう、認知症の原因の一つも動脈硬化なのですよ。健康でぼけずに長生きしたいあなた、年に一度は血管年齢を調べることをお勧め致します。ABIという血圧を測定するだけの簡単な検査で調べられます。皆様の主治医にご相談下さい。そして人生百年を目標に一緒に頑張りましょう。



新任医師



シ ミズ トシ カズ
清水 寿和 医師

2020年12月より前任の山内医師に代わり赴任しました心臓血管外科の清水寿和と申します。定時手術だけではなく、命に直結する急性大動脈解離や大動脈瘤破裂などの緊急症例も積極的に受けさせていきたいと思います。また心臓血管外科の術後患者は重症で複雑な疾患背景も多く、他科の先生ならびに各コメディカルの皆様にもお世話になることが多いと想いますのでよろしくお願いします。

ミ カミ タケ ヒコ
三上 武彦 医師

2021年1月より赴任しました整形外科の三上武彦と申します。整形外科の外来診療、外傷、骨粗鬆症、リハビリテーションをメインに診療を行って参りました。IMSグループの新越谷病院では4年間回復期リハビリテーション専従医として勤務していました。当院では急性期から慢性期まで手術を含めて幅広く診療を行っていき、地域医療に貢献できるよう頑張りたいと思います。どうぞよろしくお願い致します。

脳卒中セルフチェック

	質問	該当する
1	60歳以上である年齢	
2	喫煙をしている	
3	肥満である	
4	睡眠時無呼吸症候群である	
5	血圧が高い(高血圧)	
6	血糖が高い(糖尿病)	
7	血液のコレステロール値が高い(脂質異常症)	
8	腎臓の機能が悪い(慢性腎臓病)	
9	心房細動(不整脈)がある	
10	飲酒量が多い	
11	運動しない	
12	野菜をほとんど食べない	
13	家族に脳卒中を罹った人がいる	
14	家族に脳動脈瘤が発見された人がいる	
15	狭心症や心筋梗塞など他の血管疾患の既往がある	



脳梗塞、脳出血は突然発症します。脳の血管が詰まり、脳が栄養不足で死滅するのが脳梗塞、脳の血管が切れて脳内に出血し、脳を破壊するのが脳出血です。

左記の簡易的な質問にお答えいただくと、受診した方が良いかの目安になります。

「○」の数が**3個以上ある場合は
脳ドック等の健診を
受けてみましょう。**



	質問	該当する
1	片側の手足の動きが鈍くなったことがある	
2	片方の目が全く見えなくなったことがある	
3	言葉が出なくなったことがある	

「○」の数が**1個以上ある場合は
一度病院受診を
検討してみましょう。**



目薬と眼軟膏について



目薬の正しい点眼方法

- 手を石鹼でよく洗う
- 下まぶたを軽く引き、1~2滴を確実に点眼する
※このとき、容器の先がまぶたやまつげに触れないように注意する
- しばらくまぶたを閉じるか目頭を軽く押さえる
(手術後は傷口に触れることがあるため、目頭を押さえるのではなく、目を閉じるだけにする)
- あふれた点眼液は清潔なガーゼやティッシュで拭き取って下さい

注意事項

- 薬が2種類以上ある場合は、後の薬は5分程度あけてからさししましょう
- 冷暗所保存(冷凍室には入れない)などの指示がある場合は、それに従い、特に注意がなくても直射日光を避け、なるべく涼しい所に保管してください
- 容器に記載されている使用期限は開封前の期限です。開封後の使用期限は1ヶ月を目安に考え、濁り等が見られたら、1ヶ月以内でも使用を止めましょう
- 目薬、眼軟膏を他の人に貸さないでください

眼軟膏の正しい点眼方法

- 手を石鹼でよく洗う
- 鏡を見ながら、下まぶたを軽く引き、チューブの先がまぶたやまつげや眼球に触れないように注意しながら、チューブを少し押して下まぶたに薬をつける
- 目を閉じ、軟膏が溶けて全体に広がるまで少し待つ
- 目の外にあふれた軟膏は清潔なガーゼやティッシュで拭き取る

※可能ならば清潔な綿棒にチューブから軟膏を少し取り、下まぶたに薬をつけてもよい

花粉症や乾燥で目薬や眼軟膏をつける時期です。
正しい点眼方法で症状を和らげましょう



アサリと春野菜のパスタ

管理栄養士おすすめメニュー

1人分

エネルギー	366kcal
たんぱく質	13.6g
脂質	11.4g
炭水化物	39.7g

材料

アサリ	100g	ニンニク	一欠片
キャベツ	70g	オリーブオイル	適量
アスパラガス	2本	酒	50ml
パスタ	100g	しおこしょう	適量

作り方

- アサリは砂抜きし洗っておく。キャベツ、アスパラガスは一口大に切る。
- フライパンにオリーブオイルをいれて弱火にかけ、ニンニクを加え香りがしてきたら中火にしアサリを加え軽く炒める。
- 酒を加え蓋をし3分ほど蒸し焼きにしキャベツ、アスパラガスを入れ軽く炒めたら火をとめる。
- 鍋に水をいれ火にかけ沸騰したら塩を適量加えパスタを茹でる
- フライパンを再度中火にかけ、パスタをいれしおこしょうで味を調える。



アサリは3~5月の春と9~10月の秋にかけて旬をむかえます。鉄、カルシウム、カリウムや亜鉛などのミネラルが豊富に含まれ、動脈硬化予防が期待できるアミノ酸の一一種タウリンやビタミンB12などの栄養素が豊富に含まれています。

また、春野菜であるキャベツやアスパラガスもビタミン類など豊富に含まれています。

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。

※新型コロナウイルス流行中のため、
日程や内容等につきましては
その都度、病院までお問い合わせください。



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

長い冬も終わりを迎え、暖かい風が感じられる季節になりましたね。コロナ禍でなかなか外出することは難しいですが、たまには桜を眺めながら、太陽の光を浴びて心と身体のリフレッシュをしてみてはいかがでしょうか。どうかお身体に気を付けてお過ごしください。

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制度修練施設／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 穢動施設／日本麻醉科学会麻醉科認定病院／看護大学・専門学校実習病院