

Vol.46

# IMS Miyoshi

イムス三芳総合病院広報誌

愛し愛されるIMS

「プラザイムス」は、患者さま、ご家族のみなさまに院内やIMSグループの医療活動、病気に関する情報をお伝えするコミュニケーションペーパーです。

## 冬場に怖い心疾患

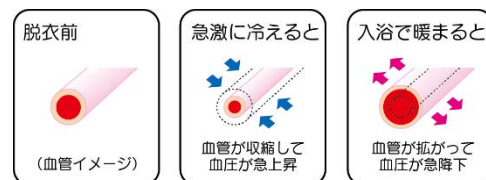
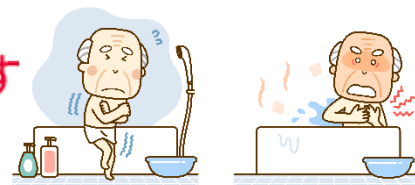


冬の寒い季節になると、心筋梗塞・不整脈・心不全などの心疾患が起こりやすくなることをご存じでしょうか。実際に、10月から4月の寒い時期には、心筋梗塞による心停止の発生や、急性心不全で入院される方が増えることが分かっています。

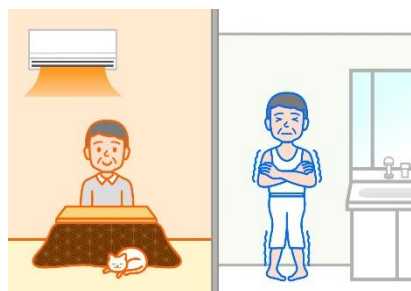
これらの心臓の病気は、血圧の上昇がきっかけとなって起こったり、悪化したりすることがあります。血圧が急に上がると心臓に負担がかかり、心不全が悪化したり、血管の中にあるプラーク（汚れのようなもの）が破れて急性の心臓病を引き起こすこともあります。

### 寒い季節は「ヒートショック」にも注意が必要です

ヒートショックとは、温かい場所から寒い場所へ移動したときに、急激な血圧の変動が起こる現象です。寒さを感じると血管がぎゅっと縮まり血圧が上昇します。こうした急激な血圧変動は、心臓への負担を大きくします。特に高齢の方は、血管の働きが弱くなっているため、温度変化に対応しにくく、若い方よりも血圧が大きく上がりやすいと言われています。



### 日本の住宅は「寒暖差」が大きくなりがち



日本の住宅は「夏は暑く、冬は寒い」と言われ、部屋ごとの温度差が大きくなりやすい構造です。

ヒートショックを防ぐためには、リビングだけでなく、脱衣所や浴室にも暖房器具を使うなど、家の中の温度差を小さくする工夫が大切です。断熱リフォームなど、住まいの環境を整えることも効果的です。

### 日頃の血圧管理も重要

普段から高血圧の薬を服用している方は、まずは引き続き薬でしっかり血圧をコントロールすることが大切です。

さらに、運動を習慣にすることや、食事内容を見直すことも、血圧の変動を小さくするうえで有効だといえるでしょう。



# 心臓疾患に対する 当院での主要な検査・取り組みの紹介

普段から高血圧の薬を服用している方は、まずは引き続き薬でしっかり血圧をコントロールすることが大切です。さらに、運動を習慣にすることや、食事内容を見直すことも、血圧の変動を小さくするうえで有効だといえるでしょう。

## ♥ 心電図検査

不整脈や狭心症の有無がわかる

両手、両足、胸にそれぞれ電極を付けます。心臓が収縮・拡張するときの電気信号を記録します。主に、不整脈や狭心症などの心筋やそれらを刺激する電気の伝わり方（伝導）の異常を調べます。他に24時間、胸だけに電極をつけて記録をするホルター心電図という検査もあります。

## ♥ 血液検査

心不全や心筋障害の兆候がわかる

採血によっても心臓の状態を評価できます。BNPは心臓に負担がかかると上昇するため、心不全が疑われる際に測定されます。また、心筋梗塞などで心筋が障害されると、CKやトロポニンが上昇します。ただし、これらは他の病気でも高くなることがあるため、他の検査と組み合わせることで総合的に判断します。

## ♥ ABI（血圧脈波検査）

血管の老化度（血管年齢）がわかる

両腕・両足に血圧計を巻き、同時に血圧を測定します。血圧の差や脈波の状態から、血管の固さや狭窄の有無を推測します。動脈硬化の程度や「血管年齢」を知ることができます。



ABI（血圧脈波検査）の様子

## ♥ 心臓超音波検査（エコー検査）

心臓の動きや弁の異常がわかる

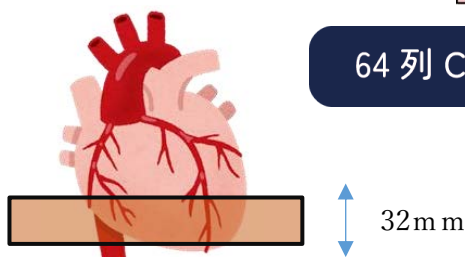
心臓全体の動きや、心臓の弁に異常がないかを調べる検査です。リアルタイムで心臓の動きを確認でき、心臓の働き（心機能）の評価に役立ちます。

## ♥ 冠動脈 CT 検査（現検査の仕様に関して）

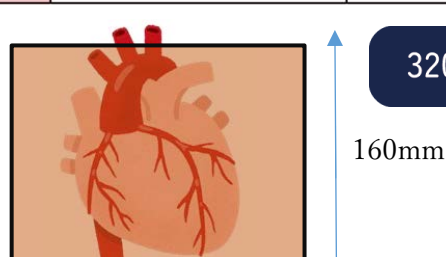
心臓の血管の詰まりを詳しく調べられる

2023年11月に導入された【Aquilion ONE】320列CTは、従来の64列CTと比べて冠動脈CTの精度が向上し、被ばく量も大幅に低減されました。

項目	64列CT（従来）	320列CT（新機種）
撮影時間	5～10秒程度	最短0.275秒
被ばく量	従来比	約6割減
造影剤量	多め	50ml以下
息止め時間	長め	1～3秒
不整脈への対応	不安定な場合は難しい	対応可能
画像の質	解像度・ブレに限界	高解像度・ブレが少ない
スキャン範囲	1スキャン32mm	1スキャン160mm



分割して心臓全体を撮影。  
心臓の動きで段差（ブレ）が生じる可能性がある。



1スキャンで心臓全体を撮影。  
動きによるブレが生じにくい



# 心臓病と上手につき合うための運動療法

## — 体力づくりと早期チェックのすすめ —

心臓リハビリテーションとは、心不全や心筋梗塞といった心臓病の患者さんへ、運動療法により体力の向上や自信につなげ、快適な日常生活や社会生活の獲得を目指すリハビリテーションです。



### Q.どんな効果が得られるの？

運動療法により心臓への血流の増加、血管の拡張による高血圧の改善、自律神経の調整による不整脈の予防など、様々な効果が得られます。



### Q.どんなことをするの？

主にストレッチングやトレッドミル、NUSTEP、エアロバイクを使用したウォーキング・ジョギングなどの有酸素運動がメインとなり、特に大胸筋・大腿四頭筋・下腿三頭筋などを鍛えると良いといわれています。

(その他にもウエイトマシンなどを用いた抵抗運動(レジスタンストレーニング)を行っている他施設もあります。)

### トレーニング機器の紹介



トレッドミル

ウォーキングやランニングなどに使用する機械



NUSTEP

キッキング(蹴とばすような筋トレの運動)の機械。負荷設定可能。



エアロバイク

自転車のように漕ぐ有酸素運動の機械。当院では背もたれがあるものとなないものがあり高齢者でも背もたれ付きで安全に運動できます。

## 心臓ドックのご案内

心臓ドックには2つのコースがあります。

**心臓ドック(A)** (内容: 超音波検査・血管年齢・心電図・身体測定・血圧測定)

**心臓ドック(B)** (内容: 冠動脈単純CT検査※・超音波検査・血管年齢・心電図・身体測定・血圧測定)

※狭心症や心筋梗塞などの虚血性心疾患のリスクを確認できます。造影剤を使用しない簡易な検査のため、気軽に受けていただけます。

ご家族に心疾患を患った方がいる場合や、高血圧症・糖尿病・脂質異常症・喫煙などは、心疾患の危険因子とされています。ご自身の健康を守るためにも、ぜひ受診をご検討ください。

# 今日からできる、体にやさしい 禁煙

禁煙は“やめる”というより、体をいたわるための“ケア”のひとつです

禁煙というと「強い意志が必要」「続けられないかも」と感じる方も多いかもしれません。しかし、禁煙は“気合い”だけで乗り切るものではありません。自分の行動パターンを知り、ちょっとした工夫を取り入れるだけで、ぐっと成功に近づきます。今日から無理なく始められる3つのステップをご紹介します。

## ステップ1 吸いたくなる“きっかけ”を知る

まずは、自分がどんな場面でたばこを吸いたくなるのかを知ることが大切です。これは「我慢するため」ではなく、「対策を立てるためのヒント」になります。よくあるきっかけには、こんなものがあります。

- ◆ 食後の一服が習慣になっている
- ◆ 仕事の区切りや休憩時間について手が伸びる
- ◆ ストレスや不安を感じたとき
- ◆ 誰かが吸っているのを見たとき
- ◆ 移動中や待ち時間の“手持ちぶさた”な瞬間



## ステップ2 置き換え行動を！

吸いたくなる瞬間は、完全には避けられません。

だからこそ、たばこの代わりにできる行動をあらかじめ用意しておくことがポイントです。おすすめの置き換え行動はこちら。

- ◆ 深呼吸をする・・・ゆっくり息を吸って吐くだけで、気持ちが落ち着きます。
- ◆ 水を一口飲む・・・口の中がリセットされ、気分転換になります。
- ◆ ガムや飴を口に入れる・・・“口がさみしい”という感覚をやわらげてくれます。
- ◆ 軽いストレッチをする・・・肩や首を回すだけでもリフレッシュ効果があります。



こうした行動は、たばこを吸うよりも体にやさしく、しかもすぐにできるものばかり。

「吸いたい気持ちが来たら、まずはこれをやってみよう」と決めておくと、禁煙がぐっと楽になります。

## ステップ3 周囲に宣言して応援をもらう

禁煙は一人で抱え込むより、周りのサポートを得たほうが成功率が高いことがわかっています。

- ◆ 家族に「禁煙を始めるよ」と伝える
- ◆ 職場の同僚に協力してもらう
- ◆ 喫煙者の友人には、吸っている場面を見せないようお願いする
- ◆ 禁煙仲間をつくる

「応援してくれる人がいる」というだけで、気持ちが折れにくくなります。また、周囲に宣言することで、自分自身のモチベーションも自然と高まります。



## 完璧を目指さなくて大丈夫

禁煙は、失敗しながら少しずつ前に進むものです。1本吸ってしまっても、またやり直せばいいのです。

大切なのは、今日からできる小さな一歩を積み重ねること。あなたの体は、禁煙を始めたその瞬間から確実に変わり始めます。無理なく、やさしく、今日から自分のペースで禁煙に取り組んでみませんか。

※イムス三芳総合病院では、病院の療養環境向上のため、病院敷地内は全面禁煙になっております。

## 24時間救急対応

お問い合わせ先 049-258-2323(代)

救急の場合は24時間体制で、できる限り対応しております。 診察可能かどうか必ずお電話で確認してください。



イムス三芳総合病院

埼玉県入間郡三芳町藤久保 974-3

2026(令和8)年1月発行 発行責任者:イムス三芳総合病院 広報委員会 Vol.46