

明日花川

Information Magazine ASUKAGAWA



特定医療法人明徳会 佐藤第一病院



No. 45

2017.4.1

仕事子育てサポート企業認定
子育てサポートをしています。



明日花川は地域の皆様に役立つ情報の発信を目指す広報誌です。

Topix

- ・新入職医師ごあいさつ
- ・医療ナビ「IVR」って何？
- ・DSA検査について
- ・行こうよ！春空ウォーキング！
- ・春はどうして眠くなる？

豊後高田市長崎鼻にて撮影
カメラマン リハビリテーション部
萩 彩乃

理 念

特定医療法人 明徳会 佐藤第一病院は、

1. 患者さまの尊厳を守り、地域に密着した質の高い医療を目指します。
1. たえず医療水準の向上に努め、チーム医療を推進します。

運営方針

1. わたしたちは、専門スタッフがそれぞれの役割を分担し、患者さまを中心としたチーム医療を行います。
1. わたしたちは、患者さまご家族との信頼関係を大切に、満足して頂けるように人格形成をはじめ、知識、技術の向上に努めます。
1. わたしたちは、病院職員としての誇りと責任を持って、他の医療機関、施設との連携をすすめます。
1. わたしたちは、よりよい医療を提供するために、相互啓発し魅力ある職場づくりを目指します。

新入職医師ごあいさつ

Dr's introduction

初めまして。昨年12月から佐藤第一病院と佐藤第二病院で勤務させていただいております、手島進と申します。

前任地は、お隣の豊後高田市の高田中央病院でした。主に、心不全、不整脈、肺炎などを中心に診療しておりました。出身地は、同じくお隣の中津市です。

宇佐地区に関しては、まだまだ分からないことが多いですが、できるだけ早く人にも土地にも慣れ、地域の皆さんのお役に立てるよう診療していきたいと考えております。当面は何かとご迷惑をおかけするかと思いますが、何とぞ宜しくお願い致します。



内科医師 手島 進

皆様初めまして。平成29年2月より呼吸器消化器内科として勤務となりました、新居英二と申します。

平成8年佐賀医科大学卒業後、徳島大学第三内科に入局、呼吸器疾患を中心に診療、その後、消化器内視鏡を含む消化器疾患の診療に携わらせて頂いてきました。出来るだけ幅広く内科疾患を診療させて頂き、地域医療に可能な限り、貢献させて頂きたいと考えております。

何卒宜しくお願い致します。



内科医師 新居 英二



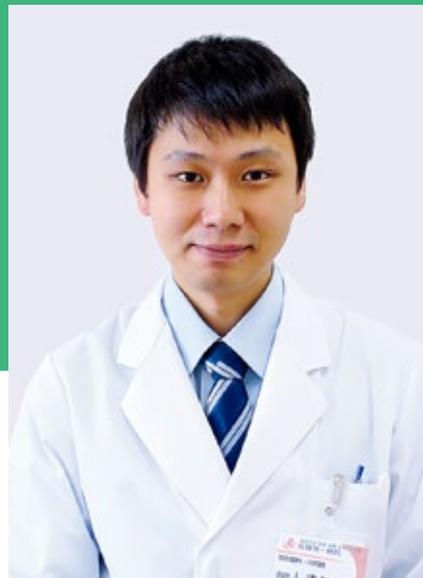
「IVR」って何？

当院では、IVR治療を行っております。正式にはInterventional Radiology=インターベンショナルラジオロジーといい、日本語では「画像下治療」と訳します。

レントゲンやCT、超音波などの画像診断装置で体の中を透かしながら、細いカテーテル等を血管に通して病気の元を治療する方法です。

IVRは、体への負担が少なく、しかも幅広い疾患に対応可能な頼もしい治療法です。

今回は当院のIVR治療について、専門医からわかりやすくお話をさせていただきます。



放射線診断科・消化器内科医師

島 本 大

● モットー ●

「皆さんに役立つ医療の実践」

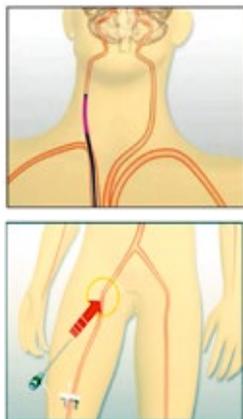
IVRは、X線透視、血管撮影、超音波やCTの画像を見ながら、細い管（カテーテル）や針を用いて病気を治療する方法です。



私たちの体内には、全部をつなぐと10万km（地球を2周半）の長さになる血管が張り巡らされています。また、胆管や尿管、消化管などの大切な管もあります。IVRはこれらの管にカテー

テルや針を挿入し、さまざまな治療を行います。

IVRには血管を扱う血管系IVRと、それ以外を扱う非血管系IVRがあります。手技の範囲が広く多岐にわたりますので、今回は血管系IVRに関して説明いたします。血管系IVRは血管内のカテーテルを操作して、がんなや血管の病気、出血などに対して治療を行うものです。



▼IVR治療の利点

他の外科治療などと比べて、患者さんへの負担が少ないこと、緊急で施行することができること等が優れています。治療後の入院期間も少ない傾向にあり、体にほとんど傷も残りません。

▼どんな治療が可能？

①血管塞栓術

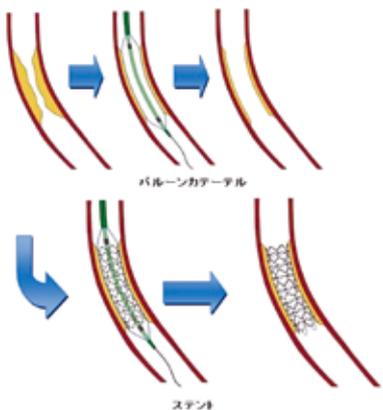
血管を詰めて、腫瘍や出血、動脈瘤などを治療するものです。ゼフチンスポンジや金属コイル、液体塞栓物質などをを使って、目的の血管や腫瘍を詰めます。

模式図
コイルを使った血管塞栓術



② 血管形成術

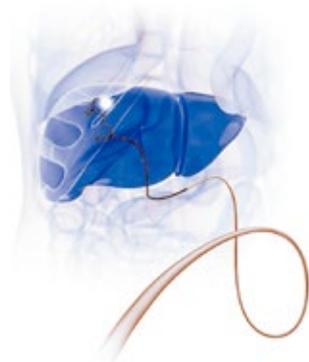
血管の狭い場所や詰まった場所をバルーンカテーテル（風船）で広げたり、金属ステント（筒状の編み目構造）を入れたりして拡張する治療です。



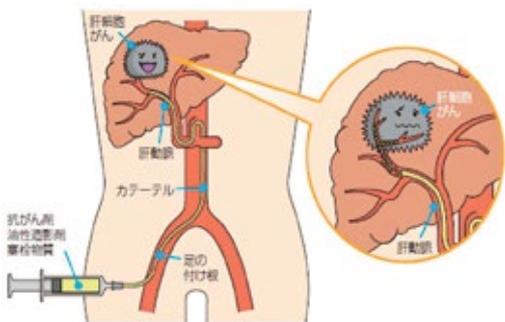
③ 薬物注入療法

肝臓癌などの腫瘍に対して、栄養動脈から抗癌剤を注入する、消化管出血に対し血管収縮剤を注入する、など薬剤をカテーテルから注入する治療です。

模式図
肝臓へのカテーテル挿入



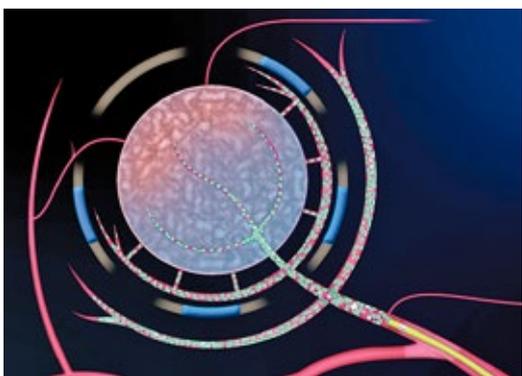
代表的な血管内治療
肝動脈塞栓術、動注化学療法



肝臓がん（主に肝臓細胞癌）に対する治療です。足の付け根に局所麻酔をして血管（大股動脈）にカテーテルを挿入し、肝臓の動脈まで進めます。さらに腫瘍のすぐ近くまでカテーテルを進め、そこから腫瘍を殺す薬（抗がん剤）や、腫瘍に栄養を運んでいる動脈を塞いでしまつ薬を入れます。

つまり腫瘍を「薬漬け・兵糧攻め」にする治療法です。肝臓がんは動脈で栄養を受けていますが、がんではない部分の肝臓は、動脈よりも腸から吸収されたものを血液にのせて、肝臓に運ぶ「門脈」という血管から主に栄養を受けています。従って、動脈を塞ぐと肝臓がんは死んでしましますが、肝臓の正常な部分は門脈から栄養を受けているため生き残ります。

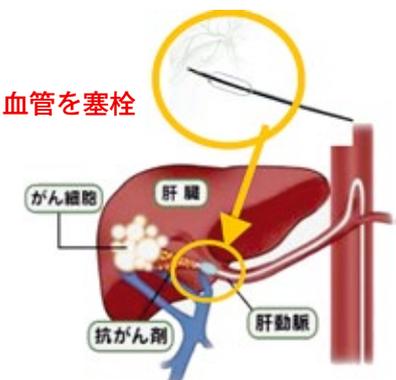
模式図 肝動脈動注化学療法



当院では通常のカテーテル治療の他、バルーンカテーテル（風船つきのカテーテル）を使用することで、さらに効果が高い腫瘍に対する治療を行っています。

バルーンを使用するかどうかは、実際の治療時の血管造影写真を見ながら決定しています。

模式図 バルーンカテーテル



造影剤を流しながら撮影を行い、出血している場所を確認します。
出血部位が見つければ、できる限りその近くの血管までさらにカテーテルを進めてから、血管を塞ぐための物質を注入して出血を止めます。

血管を塞ぐ際には、その先の臓器などの障害をできるだけ少なくするよう心がけられますが、緊急時には救命を優先して、臓器を犠牲にする場合もあります。また、塞栓術で急場をしのいだ上で、後日手術など他の治療を行うこともあります。

▼まじゆ

ーVRは体に対する負担が少なく有効な場面も多い治療法です。ただし、手技は簡単というわけではなく、必ずしも成功するとは限りません。うまくいかない場合には他の治療に切り替える、もしくは併用する必要があります。その点当院では複数科の医師が施行しておりますので、最適な治療結果が得られるように相談しながら行っています。何か不明な点がありましたら、お気軽にご相談ください。

治療時間は1〜2時間程度です。全身麻酔は不要で、カテーテルを入れる

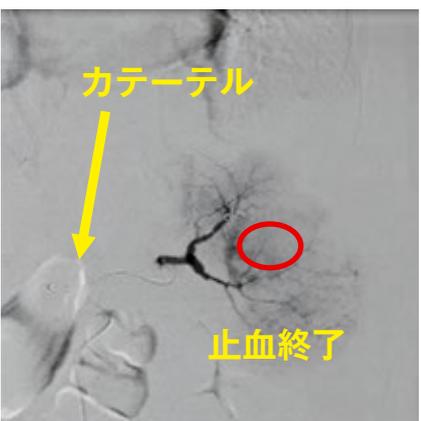
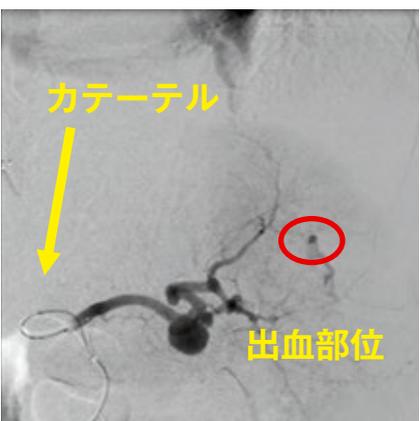
大腿の部分だけの局所麻酔で行います。

治療中から治療後1週間程度はみぞおちの痛み、発熱、時に嘔吐や食欲不振などが起きることがありますが、次第に消失していきます。カテーテルを入れるために、股の付け根に2、3mm程度の小さな傷ができますが、それ以外に傷は残りません。

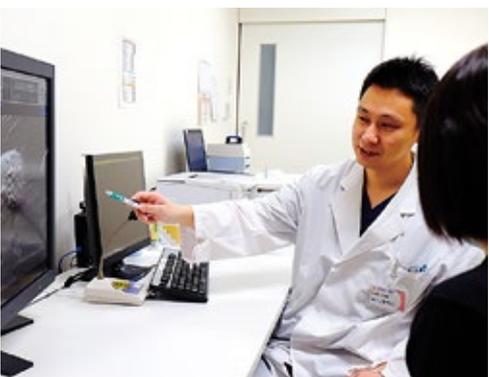
▼出血を止める動脈塞栓術

外傷による出血、腫瘍・血管奇形・動脈瘤などからの出血、消化管出血（胃十二指腸潰瘍、大腸憩室、胃十二指腸静脈瘤など）、術後出血などが主な対象です。消化管出血は通常、内視鏡による止血を先に試み、止血困難な場合に塞栓術を行います。

カテーテルを目的の血管まで進め、



出血部位が特定できない場合でも、CTや内視鏡でだいたい場所が分かっているときには、この領域全体の血液の流れを押さええるような処置を行うことができます。





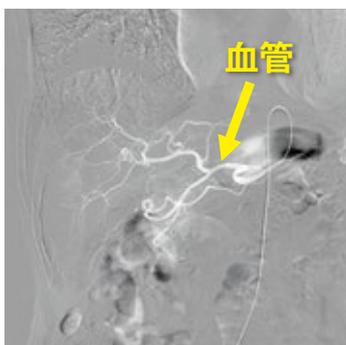
消化器内科 大森Dr 島本Dr

DSA検査について

DSAとは [Digital subtraction angiography] の略語。

画像信号をデジタル化し、造影剤注入後の画像から、注入前の画像を差し引いて、血管像のみを描出する撮影方法です。血管像をリアルタイムにテレビ画像に映し出すことができ、機種によっては3次元画像（3D画像）を構成することも可能です。

当院の血管撮影装置は、X線を直接電気信号に変換するフラットパネルディテクタ（FPD）を搭載しております。従来型の装置に比べ、少ないX線量で鮮明な画像が撮影できるため、患者さんの被曝低減にも繋がります。



血管像のみを描出
(背景の骨・臓器を引き算)



造影剤注入後



造影剤注入前

放射線科 岩本靖弘



血管撮影室

また、3D画像の撮影も可能ですので、血管の走行や重なりを立体的に評価が行え、より診断に役立つ画像を得ることが出来ます。

DSA検査は、血管のコブ(動脈瘤)や血管が狭くなっている(血管狭窄)、腫瘍に栄養を送っている等の血管の病気を診断するために、最も優れた検査といえます。

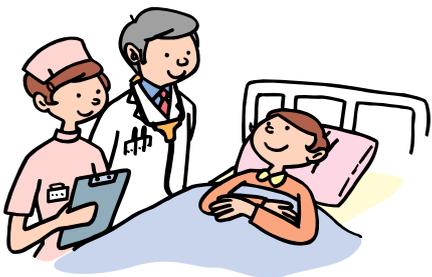
また、検査のみならずIVR(血管内治療)などの治療も同時に行えるため、診断から治療までの患者さん負担をより少なくできるという大きな利点があります。

◆検査

検査時間は30分程度で、治療を含めても2時間程度の時間で終了します。

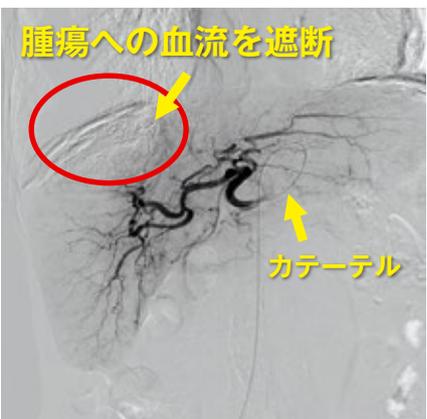
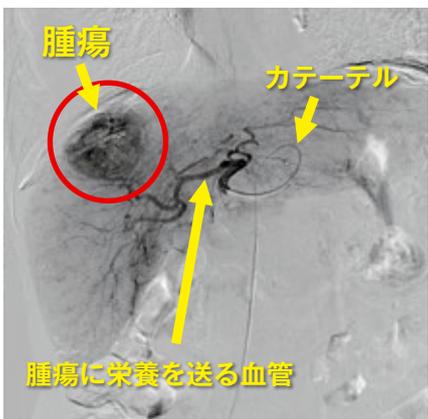
また、通常は局所麻酔で行うため、検査後の患者さんの早期回復も望めます。

ただし、カテーテルを挿入した太ももの付け根を曲げると、出血する恐れがありますので、数時間のベッド上安静が必要となります。



◆代表的なIVR治療

動脈瘤をコイルで詰めたり、狭くなった血管をステントと呼ばれるバスケットで広げてあげたり、腫瘍へ直接抗がん剤を流したり、腫瘍に栄養を送る血管を詰めたりなどの治療が行えます。



当院にも血管内治療専門の医師(脳血管、肝臓)が在籍しておりますので、詳しくは主治医へご相談ください。

検査等、ご不明な点がありましたら、放射線科スタッフへお気軽にご相談ください。

リハビリテーション部発!! 行こうよ! 春空ウォーキング!

健康増進のためにウォーキングが推奨されており、近年ウォーキング人口も増加傾向にあります。折角運動するなら効率よく、体に負担なく行いたいですよね。これから運動をはじめようとしている方に、是非読んで頂きたいコラムです!

ウォーキングの基本フォーム

- 1 背筋を伸ばして胸を張りましょう
※腰はそらない様にしましょう。
腰痛の原因となる可能性があります。
- 2 肩の力は抜きましょう
- 3 視線は数m先を見ましょう
- 4 肘を軽く曲げ、腕を大きく振りましょう
- 5 足の着地は踵から行い、歩幅を広くしましょう

ウォーキングは手軽に行える有酸素運動です。歩き方(フォーム)を意識することで運動効果も増大します!



ウォーキング前に 準備するものや注意点

① 服装・靴

動きやすい服装で、靴はウォーキングシューズで。
(踵がしっかりとついて、靴底が減っていないもの。)

② 水分補給

運動前にも必ず水分補給をしてください。
(水筒などを持参し、こまめな摂取も大切です)

③ 開始時間

食後2~3時間後をお勧めします。
● 食前などの空腹時は血糖値が低下しているため、めまい等が起きる可能性があります。
● 食後すぐに運動すると、運動によって筋肉に血液が必要となり、消化器活動に必要な血液量が不足し、お腹が痛くなる可能性があります。

④ 歩むべき運動のペース

● 運動頻度は週3日程度がよいとされています。
※ 普段活動量が少ない方が急激に運動すると、体に負担がかかりますので、まずは日々の生活活動量を増やすことをおすすめします。

● 運動強度に関して様々な方法がありますが、簡単で分かりやすいのは、「運動中軽い会話ができる程度」また「ややきつい」と感じる程度がよいと考えられています。

⑤ 運動時間

有酸素運動で脂肪燃焼されるのは、約20分程度必要とされています。

しかし、一度に20分ではなく、小分けにしても運動効果は十分に得られるといわれています。



ただ歩くだけではもったいない! さらに運動効果を高めてくれる

ノルディック・ウォーキング!

数年前からウォーキング界で流行しているノルディック杖を使用した健康法です。2本のポールを持って、クロスカントリースキーのように動かすことを指します。老若男女問わず使用できるのが最大のポイントです。



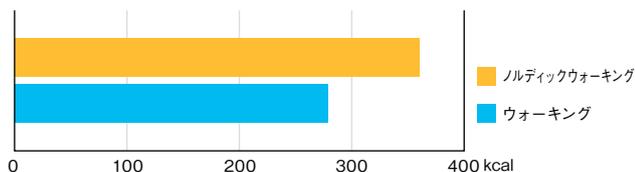
ノルディック・ウォーキングの嬉しい効果

ウォーキングより 消費カロリーが20~30%アップ

2本のポールを使用するため、自然と上半身も使って運動することができます。

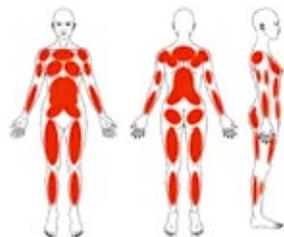
そのため、より効果のある有酸素運動が期待できます。

エネルギー消費量



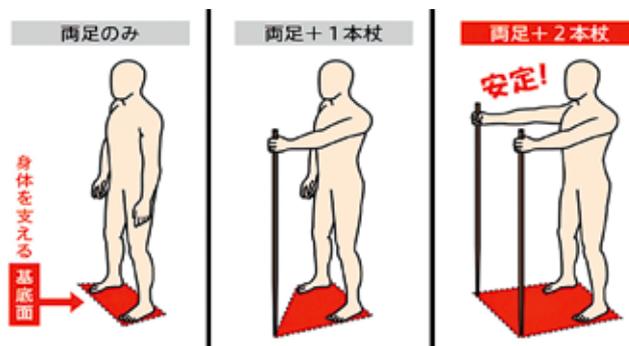
全身の筋力アップ・引き締めにつながる

上半身も使うため、身体の約90%の筋肉を活動させる全身運動となります。



2本杖なのでバランスがとりやすく「転倒予防」になる

身体を支える床との面積が大きくなるため、その分バランスもとりやすくなり、安心して歩くことができます。



歩幅が広くなることで 認知症予防にもつながる

近年、歩幅の狭さと認知症の関連性が高いと注目されています。バランスがとれやすくなり、さらに大きく一歩踏み出せることで認知症予防にもつながります。

※運動をはじめる前に、病院に受診されている方や、心配がある方は一度医師に相談されてから開始してください。

参考文献 1) 一般社団法人全日本ノルディック・ウォーク連盟/公認指導員養成指導教本より一部抜粋

ほっと
一息



春はどうして眠くなる？

ぽかぽかと暖かい春♪とても気持ち良い反面、朝起きるのが辛かったり、昼間うとうとしてしまったりと、普段より強い眠気に悩まされる季節でもあります。
今回はそんな眠気の原因と睡魔対処法について、ご紹介させていただきます。

眠気はどこからやってくる

人の体は、気温が変化しても一定の体温を保つよう、自律神経によってコントロールされています。例えば、寒い時は体温を逃さないように血管を収縮させ、暑くなると血管を広げて熱を放出しています。しかし、春は三寒四温というように、気温の変動が激しいため、自律神経はその変化についていこうと、必死に働きます。そして、その機能が気温の変化に追いつけなくなってくると、適切な調節ができない状況になってきます。



健康な人の自律神経のバランス

交感神経と副交感神経のバランスがよい。
昼間の疲れも夜の睡眠でしっかり回復。いつも元気。



自律神経のバランスが乱れた状態

ストレスで交感神経ばかりはたらいてしまう。
回復が追いつかず、疲労や不調の毎日で体がガチガチ。



さらに、暖かくなってくると活動量が増えます。太陽の出ている時間が長くなり、冬より活発に動き出すことで、疲労や睡眠不足も起きてきます。また、体内でも新陳代謝が活発になり、血液が体の隅々までいきわたり、皮膚や髪を作り替え、食欲も増進し、血液が胃腸に集まって消化吸収活動を行います。その結果、脳に血液が行かず、エネルギー不足になってしまい、眠気を引き起こすのです。

眠気の予防は？



自律神経を整える第一歩！早寝早起き朝ご飯♪

生活のリズムを整えましょう

- 1 決まった時間に就寝・起床する
- 2 睡眠時間は7～8時間を目安に
- 3 休日の朝寝坊は1時間を限度に
- 4 目覚めたらカーテンを開けて太陽の光を浴びる
- 5 朝食をしっかり取る



ビタミンB1を意識して摂りましょう



ビタミンB1は、糖質を効率よくブドウ糖に分解し、エネルギーに変える過程に必要な栄養素です。特に、脳のエネルギー源となるのがブドウ糖なので、ビタミンB1の不足は脳のガス欠状態を招き、活動量が低下して眠気を招いてしまうのです。そこで、ビタミンB1を多く含む食品を意識して取り入れることが薦められます。

ビタミンB1を多く含む食品



ビタミンB1は水溶性なので、体に蓄積されないため、意識して毎日摂取することが大切です。

ビタミンB1は、豚肉、うなぎ、玄米、ナッツ、豆類等に多く含まれています。特に、全粒粉や黒砂糖など、精製していないものを摂取すると、効率よく良質なビタミンB1を取り込むことができます。

それでも、どうしても眠たい!! そんなときは…

- 1 ガムを噛む・歩く・近くの人と会話する
リズム運動で、脳を覚醒させるセロトニン神経を活発化させる！
- 2 短時間の昼寝をする
10分から15分程度の昼寝は、短時間で脳に休息を与え、集中力UPや疲労回復につながります



医療機関の皆様へ

外来担当医一覧表の受付時間以外のご紹介につきましては、地域医療連携室へご連絡下さい。

直通TEL 0978-34-9322 FAX 0978-34-9323

編集 後記

春は公私ともにお忙しい方も多く、生活リズムの変化が避けられないこともあると思います。イライラしちゃうになったら、「眠気も一つの休息の仕方」と捉え、開き直って仮眠も良いかもしれません。すっきり目覚めたら、芽吹き春を楽しみましょう(*^o^*)♪

佐藤第一病院 広報誌

明日花川

Information Magazine ASUKAGAWA

45

2017.4.1 No.

企画・発行

特定医療法人 明徳会

佐藤第一病院

〒879-0454

大分県宇佐市大字法鏡寺77-1

TEL 0978-32-2110

FAX 0978-33-4918

http://www.sato-d1.com

E-mail:meitokukai@sato-d1.com



リハビリテーションについてのご案内

- 午前受付時間 11:30まで
- 午後は予約制

外来担当医一覧表 ~平成29年4月1日現在の外来体制です~

午前

●午前受付時間 11:00まで <ご注意>お電話での受付は行っておりません。

診療科目	曜日	月	火	水	木	金
内科(1診)		吉田加奈子	吉田加奈子	大森 薫	大森 薫	大森 薫
内科(2診)		姜 正広	姜 正広	姜 正広	姜 正広	島本 大
内科(3診)		藤井 郁夫	藤井 郁夫	藤井 郁夫	吉田加奈子	藤井 郁夫
内科(4診)		手島 進	手島 進	新居 英二	新居 英二	手島 進
消化器外科・肛門科		—	(大分大学)	宮崎 信彦	—	宮崎 信彦
消化器外科・乳腺外科		広瀬 宣明	—	—	広瀬 宣明	—
脳神経外科		中原 成浩	中原 成浩	中原 成浩	中原 成浩	園田 章太

午前・専門外来

完全予約制

予約のない方は受付していませんのでご注意ください。

受診を希望される方は、受付窓口にご相談下さい。

診療科目	曜日	月	火	水	木	金
整形外科		—	片岡晶志(大分大学)	—	—	—
神経内科		—	—	—	西江 信	—
膠原病外来		—	—	—	—	尾崎貴士(大分大学)
放射線診断科		佐藤仁一/島本 大	佐藤 仁一	佐藤仁一/島本 大	佐藤仁一/島本 大	佐藤 仁一

午後・専門外来

完全予約制

●午後診察時間 14:00~17:00

予約のない方は受付していませんのでご注意ください。専門外来はすべて予約制です。受診を希望される方は、受付窓口にご相談下さい。

診療科目	曜日	月	火	水	木	金
内科	糖尿病外来	—	—	—	藤井 郁夫	尾関良則(大分大学)
	生活習慣病外来	—	—	千葉政一(大分大学)	—	—
	肝臓内科	—	—	本田浩一(大分大学)	—	—
	神経内科	西江 信	—	[筋電図検査]	—	西江 信(第2・4外来)
	もの忘れ外来	—	—	—	—	西江 信(第1・3・5外来)
膠原病外来	—	—	—	—	尾崎貴士(大分大学)	
脳神経外科		園田 章太	中原 成浩	(大分大学)	中原 成浩	中原 成浩
消化器外科・肛門科		宮崎 信彦	—	—	—	—
消化器・乳腺外科		—	—	広瀬 宣明	広瀬 宣明	—
放射線診断科		島本 大	島本 大	佐藤 仁一	佐藤仁一/島本 大	島本 大

内視鏡担当医

時間	曜日	月	火	水	木	金
午前		大森 薫/新居英二	島本 大/新居英二	広瀬宣明/吉田加奈子	宮崎 信彦	所 征範(大分大学)
午後		姜 正広	大森 薫/新居英二	島本 大	吉田加奈子/新居英二	所 征範(大分大学)

患者さまの権利

わたしたちは、患者さまの以下の権利を尊重し、納得と同意に基づいた医療を行います。

1. 良質かつ適切な医療を公正に受ける権利をもっています。
2. 医師・病院を自由に選択し、他の医師の意見を求める権利をもっています。
3. 十分な説明と情報提供を受けた上で、治療方法などを自らの意思で選択する権利をもっています。
4. 人格や価値観が尊重され、人としての尊厳が守られる権利を持っています。
5. 意識がないか判断能力を欠く場合や未成年者の場合、代行者に決定を委ねる権利をもっています。
6. 自分の診療記録の情報を受ける権利をもっています。
7. 個人情報の秘密が守られる権利を持っています。

患者さまの責務

当院理念「患者さま中心のチーム医療」を進めるうえでの、大切な役割を自覚して頂くために、患者さま自身に求められる以下の責務をご理解下さるようお願い致します。

1. 正確な情報を提供するとともに、疾病や医療を充分理解する責務。
2. 医療に積極的に取り組む責務。
3. 快適な医療環境づくりに協力する責務。
4. 社会的ルールを守る責務。