

明日花川

Information Magazine ASUKAGAWA



特定医療法人明徳会 佐藤第一病院



No. 47

2017.10.1

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

- ・医療ナビ「不整脈について」
- ・教えて!減塩のコツ!
- ・不整脈の検査について
- ・カラダ活き活き 簡単エクササイズ
- ・ズームアップ! SATO
- ・ご利用ください! 乳がん検診無料クーポン券

大分県国東市安岐町両子寺にて撮影
撮影: 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。

不整脈について

健康診断などで不整脈と言われたことはありませんか？不整脈と言われると、心臓が悪いのかと心配になる方もいらっしゃると思いますが、不整脈には様々なタイプがあり、治療が必要なものだけでなく、そのまま経過をみて良いものもあります。しかし、「たいしたことはない」…と自己判断してしまうと、重大な疾患を引き起してしまう可能性があります。

今回は、内科・手島医師より、不整脈のタイプや治療法について、詳しくお話をさせて頂きます。



内科医師 手島 進

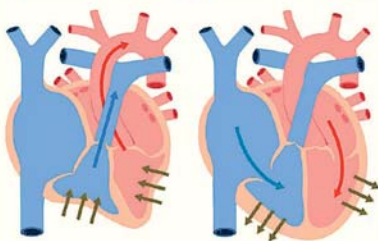
心臓は、規則的な収縮と拡張を繰り返すことにより、全身に血液を送り出しています。この規則的な拍動は、心臓が自ら作り出す電気的な刺激によって起こります。

この電気を発生させる場所（洞結節）

や、電気的興奮が伝わる伝導路などに異常があると、心臓の拍動リズムが不規則になります。これを、不整脈といいます。

血液を送り出す
(収縮)

血液を吸い込む
(拡張)



心拍が起きる仕組み

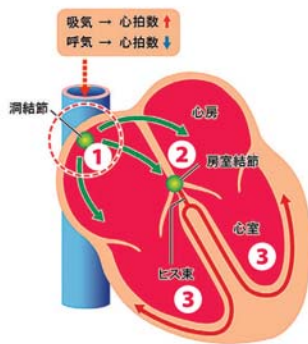
ヒトの心拍数は、正常では大体1分間に50から100の間と言われています。心臓は、この回数だけ収縮と拡張を繰り返して、血液を全身に送っています。この血液を送り出す際の拍動の回数を、心拍数と呼びます。

ご注意いただきたいのが、この心拍数と脈拍数は違う、ということなのです。

心臓が血液を全身に送る際に、全身

の動脈には脈動（脈拍）が生じます。この脈動（脈拍）を測定した数が脈拍数です。

ヒトの心拍は、洞結節と呼ばれる、上大静脈が右心房に接続する部位に存在する細胞の集まりから、電気刺激が心房へ送られることで始まります。



図の①～③の順で電気が伝わります

①洞結節にある細胞は、他の心筋細胞よりも、早期に再分極から分極が始まり、ある時点で脱分極※を起し、その興奮が心房筋を興奮させ、心房と心室の間にある房室結節に刺激を起させます。

（※細胞が興奮することを脱分極と言います。）
興奮が収まることを再分極と言います。）

②房室結節では、刺激の伝達速度が遅くなりますが、これは心房が収縮して、血液を心室に十分送る間合いをとるためです。

③次に、心臓の刺激はヒス束に到達して特殊伝達経路に入り、心室を一気に興奮させます。それにより、心室の筋肉が力強く収縮し、全身の臓器に血液を送る仕組みとなっています。

不整脈の治療

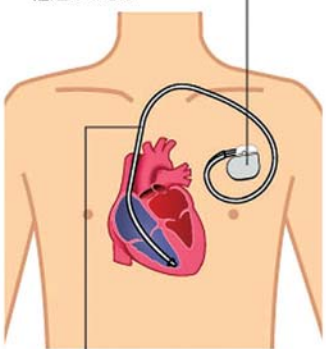
不整脈には、大きく分けて心拍数の異常とリズムの異常の2つがあります。

■徐脈・頻拍の治療

一般的に、心拍数が1分間に50以下の場合を徐脈と言います。100以上の場合を頻拍と言います。ヒトの心拍数は、出生時が一番多く、年齢を重ねるとともに低下していきます。そのため、乳児期では、心拍数が100以上でも正常範囲となり、逆に高齢者では、心拍数が1分間に45前後でも問題ないことがあります。

徐脈が見られる場合、甲状腺ホルモンや副腎皮質ホルモンの値に異常がなければ、洞結節の機能低下や、房室結節で刺激が遮断されたことが原因となつていきます。このようなとき、一般的には、永久ペースメーカー植込みが治療の原則となります。

心臓ペースメーカーを体の中に植込みます。



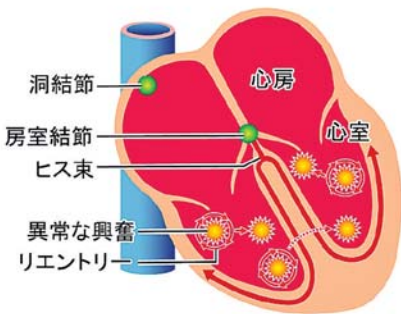
導線を心臓内に留置します

また、マラソンランナーなどに見られるスポーツ心臓でも、比較的徐脈が見られることがあります。

頻拍の場合

頻拍の場合は、心臓以外の原因、例えば、貧血、発熱、甲状腺機能亢進症などによることが多いです。

しかし、心臓の各部位で、電気刺激が「不応期」と呼ばれる、刺激に反応しない時期を過ぎたタイミングで入り込むと、期外収縮と言われる不整脈を発生し、刺激が回路(リエントリー)を形成すると、頻拍症となります。



電気信号が、予想外のタイミングで心臓の壁を刺激すると、収縮が起きて脈が乱れる

本来、脈拍数と心拍数は同じ数になります。しかし、期外収縮といわれる、心臓の電気刺激が早期に発生した場合、心拍は2つですが、脈拍は1つとなります。交互に正常の心拍と期外収縮が発生すると、心電図上の心拍数は脈拍数の2倍になります。

そのような場合は、抗不整脈薬を使用する必要があります。抗不整脈薬によって不応期を延長させたり、短くしたりして、刺激の回路を遮断し、頻拍を押さえる治療を行います。

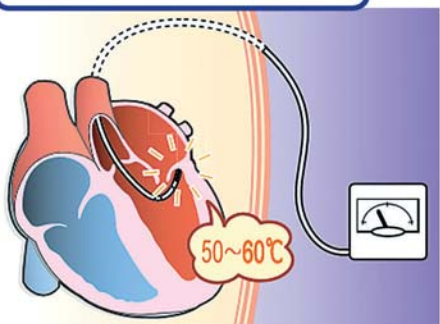
また、もう一つの期外収縮が発生するメカニズムとして、自動能の亢進があります。これは、心筋細胞が再分極

した後後位と呼ばれる電位上昇が起こり、心筋の興奮が発生します。この場合は、心臓の興奮性を抑制するような抗不整脈薬を使用します。

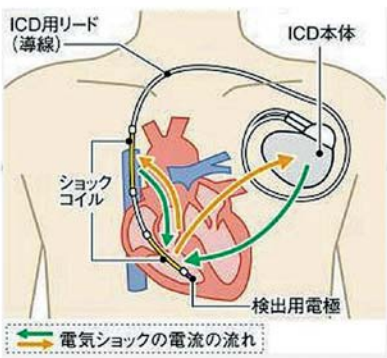
しかし、どの薬剤でも、逆に不整脈を誘発する恐れがあります。不整脈の薬を飲んだら、却って動悸がひどくなったり、徐脈が起きて、全身倦怠感や呼吸困難に陥る危険性があります。異常を感じたら、すぐに主治医に相談して下さい。

ある種の頻拍症では、回路が心臓のどの部位に存在するかある程度分かっていますから、最近はその部位にカテーテル電極と呼ばれる電線を押当てて、電流を流し、焼却して、刺激の回路をブロックして頻拍を起させないようにするカテーテルアブレーション(経皮的カテーテル心筋焼灼術)という治療が行われています。完治する例も、9割以上見られます。

心臓内のカテーテルアブレーション



また、**心室頻拍**や**心室細動**などは、心臓が痙攣するような**危険な不整脈**です。治療は、薬物療法とともに、ICD(植込み型除細動器)と呼ばれるペースメーカーを体内に植え込み、万が一危険な不整脈が発生したときは、自動的に電気ショックを心臓に与えて命を守ります。



■リズム異常の不整脈

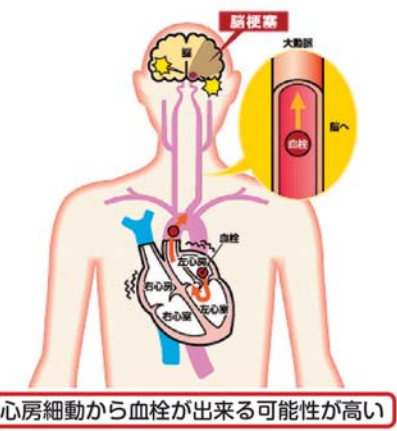
次にリズム異常に関してですが、先にお話した、心臓の各部位で刺激の回路を形成すると、リズム異常が発生します。

つまり、洞結節内で刺激回路が形成されると、心拍数が100以下でも洞結節回帰性頻拍症となり、心房内で回路を形成すると心房性頻拍症となり、房室結節内で起こると房室結節性頻拍症、同様に心室性頻拍症、さらに刺激が無秩序に発生する、心房細動や心室細動といった不整脈があります。

それぞれ頻拍のところで話したように、薬物療法、カテーテル焼却療法、ICD植込みなどの治療法を選択します。

心房細動は慢性心不全を有する人、高齢者、肺疾患のある人などに多くみられます。

この不整脈は、心房収縮が十分行えず、心房内で血栓を形成し、脳血栓症を高率に引き起こします。治療は、抗不整脈薬と抗凝固剤と言われる血栓を抑える薬が必要になります。



カテーテル焼却療法も行われており、若い人には薬を長期間使用しなくてはむのですが、再発が約50%近く見られます。

心房細動があっても、脳血栓を予防しておけば、そんなに心配な不整脈ではありません。(日常生活で怪我や事故を起こさないよう注意が必要です。)

似たような不整脈に**心房粗動**があります。これは、心房内で刺激が規則正しく200前後の収縮を起こしている状態です。この場合は、カテーテル療法でほぼ100%治療できます。しかし、心房細動に移行すると、脳血栓を形成する危険があります。

同じ細動でも、**心室細動は非常に危**

険な不整脈です。そのほとんどが心筋梗塞、心筋炎などの病気に合併して起こります。早期に適切な治療を必要とします。

今では、各地にAEDと呼ばれる除細動器を設置しているところが増えています。ちなみにICDは植込み型除細動器で、AEDは体外式の除細動器の略です。

万が一、身近で意識不明者を発見したときは、心臓マッサージを行い、救急車を手配し、できればAEDを探して、音声ガイドに従って操作してください。



最後に、一言で不整脈と言っても、放置してよいものから、各種の治療を要するもの、一刻を争うような危険なものまであります。

とくに、心房細動は自覚症状がなくても高齢者には見られることがあります。検診などで指摘されたり、脳血栓を発症して不整脈の存在が分かることも多々あります。ご自身やご家族に心当たりがある方は、病院で、心電図検査を受けることを勧めます。

教えて！ 減塩のコツ！

管理栄養士 百留 恭子

うすしお さっぱり しおけひかえめ 宇佐市！

日本食に欠かせない塩分は、動脈硬化や高血圧を悪化させるだけでなく、不整脈にも悪影響を与えてしまうものの一つです。

宇佐市でも、「うすしお さっぱり しおけひかえめ」のスローガンで減塩を推進し、生活習慣の改善を呼びかけています。

しかし、「減塩」と聞くと、「細かく分量を計るのは面倒」、「塩気の少ない食事は美味しくない」と、ストレスを感じる方も少なくありません。そこで今回は、いつもの食事をちょっとした工夫で減塩するコツをご紹介します。



減塩マジック1・2・3！

お酢の利用

物足りない味に加えるなら、是非お酢（レモンやかぼすも可）にしてください。酢をかけると味がまとまりやすくなり、物足りなさが弱まります。

また、お酢は血糖値改善や血圧低下、疲労回復、カルシウム吸収の促進、内臓脂肪の減少、食中毒予防、食欲増進などにも効果があるので、酢物やサラダなど、1品はメニューに加えて、摂取することをお勧めします。

汁物は器の 大きさにご注意

野菜・海藻・きのこ類の貝だくさんの汁はカリウムも多く、汁のナトリウムを排出する機能があります。

しかし、汁椀が大きな物であったり、朝作りすぎたので昼も食べようとする、意外に汁を飲んでしまったり、結果的には食塩量は多くなったりします。

汁物は食事の中でも食塩量の多い物になりますので、飲む量・回数に注意しましょう。

ドレッシングの活用！

ドレッシング類は醤油より食塩量が少ないので、サラダだけでなく、料理の味付けや食材の下味などにも使用してみてください。

● 大きじ1当たりの食塩相当量 ●

濃口醤油	2.17g
ノンオイル和風ドレ	1.11g
オイル入り和風ドレ	0.55g
ごまドレ	0.45g
フレンチドレ	0.45g
サウザンアイランドドレ	0.54g
マヨネーズ	0.27g

不整脈の検査について

臨床検査科 鶴島 幸子

心臓は、全身に血液を送るポンプのようなもので、そのポンプとしての動きに不具合が生じたものが、不整脈（脈の乱れ）といわれるものです。



不整脈を検査するには様々な方法があります。

心電図、ホルター心電図、心エコーなどは皆さんが良く耳にされる検査ではないでしょうか？

① 心電図



心電図は、脈の乱れ、胸の痛み、動悸、呼吸困難、失神などの症状を評価する検査です。

心臓は、心臓自らが作り出す電気で動きます。その心臓を動かす電気の流れを記録した検査が、心電図です。

患者さんの体内から生じる電気の流れを記録しますので、決して患者さんに電気を流して行う検査ではありません。ビリッとしませんので、ご安心下さい。

手足と胸に電極を付け、心臓の電気信号を10秒程、記録します。

不整脈の種類、心筋虚血、心臓肥大、心筋炎などの可能性がわかります。このように心電図は、心臓検査の中で最も基本的な検査です。

不整脈の種類

▼ 頻脈性不整脈

心拍数100回以上/分



▼ 徐脈性不整脈

心拍数50回未満/分



▼ 期外収縮

リズムが乱れる



② ホルター心電図

ホルター心電図は、24時間連続して、心電図を記録する検査です。

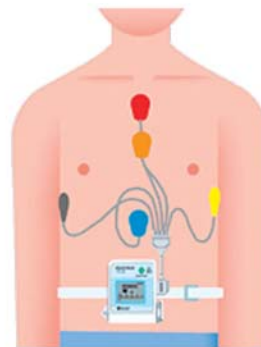
心電図検査は、10秒程の検査で、検査中の異常しか検出できません。不整脈の中には、終日続くものもあれば、一日のうち数分だけであるようなものもあります。

『胸が痛かったので病院に行ったけれど、着いた時には痛みが消えていて、心電図検査をしたけれど、異常なし』と、言われた経験はありませんか？

このような一過性の異常を検出するための検査が、ホルター心電図です。

携帯電話より小さな機械を胸に取り付け、帰宅して普段通りの生活を送って頂き（入浴だけはできません）、翌日、取り外しに来院して頂きます。その後、詳しい解析を行います。

不整脈の種類、出現頻度、出現時間帯など、より詳しい診断がつきます。一日の心電図を全て見る事が出来ますので、不整脈の診断には欠かせない検査です。



③ 心エコー



心エコーは、心臓のポンプとしての動き具合を動画で見ることが出来る数少ない検査です。心臓の収縮する力、弁の動き、筋肉の厚さ、大きさ等を評価します。

不整脈の種類によっては、心臓内に血栓（血液の塊）を作りやすく、心エコーは、その血栓の確認のためにも行います。

このように心エコーは、不整脈の診断に必要な、心臓自体の病気の有無を評価する検査です。

当院でも、心電図・ホルター心電図・心エコー検査を行っています。

動悸、息切れ、ふらつき、脈がおかしいなどの不安をもたれている場合は、是非一度ご相談下さい。

カラダ活き活き 簡単エクササイズ

秋になると、気候も過ごしやすく、運動に適した環境になってきます。

夏の疲れも回復して体調が整ってきたら、寒い冬に備え、継続して関節を動かすことが、意欲の向上や転倒予防にもつながります。

そこで今回は「椅子があればどこでもできる」簡単で役立つエクササイズをご紹介します！

ストレッチ

体幹回旋



- 両手を胸の前で組み左右へ体を捻ります
- 体が前に倒れないように注意します
- 左右 10 回

体幹側屈



- 組んだ手を頭上へ上げ体を横に傾けます
- 体幹を捻らないように注意します
- 左右 10 回

三角筋ストレッチ



- 姿勢を正しくして、胸の前に腕を上げ、反対の手で肩をひっぱります
- 左右 10 回



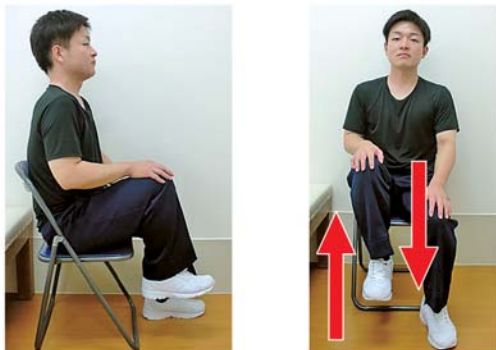
運動の前は、ストレッチによって柔軟性を高め、次の運動に入りやすくなる体づくりをしましょう。

また、運動した後の整理体操にもオススメです。



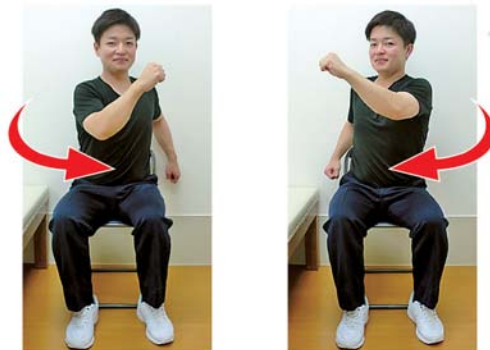
運動

ももあげ運動



- 背もたれから体を離して、姿勢を正しくした状態で
行います
- 左右交互 10回

体を回す運動



- 背もたれから体を離して、姿勢を正しくして行います
- 手を振りながら、体を捻るように、交互に腕を振ります
- 左右交互 10回



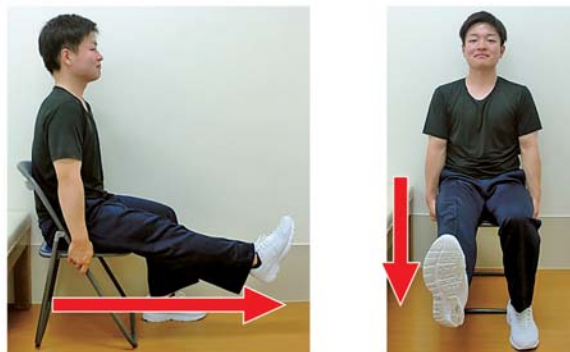
ふともも

太腿を上げることが意識して運動することにより、太腿の筋肉が強化され、足を前に降り出しやすくなります。



健康維持のために
足の筋力はとても重要です。
簡単な運動から
毎日行う習慣を
つけていきましょう。

膝を伸ばす運動



- 背もたれに体を付けた状態で行います
- つま先を上げた状態で膝を伸ばします
- 左右交互 10回



当院のフェイスブックから、ロコモティブ・シンドローム（骨や関節、筋肉などの運動の衰え）予防のための運動が動画でご覧頂けます。当院ホームページから視聴できますので、是非アクセスされてみて下さい。



3病棟主任
看護師

野尻 貞子



輝いているスタッフを紹介!

ズームアップ! SATO

今回は排泄ケア専門員を取得した野尻さんをズームアップ!!

認定取得のきっかけは?

4年前、回復期リハビリ病棟への異動を機に「排泄チーム」に参加しました。

排泄の問題で悩んでいる患者さんやご家族と関わり、また看護研究に取り組む中で、自分の中で、もっと排泄について深く学びたいという想いが強まってきました。そんな時、日本コンチネンス協会の存在を知り、排泄ケアをより専門的に学ぶ機会に恵まれました。

コンチネンスとは?

コンチネンスとは、排泄（尿・便）がコントロールできている状態を表す言葉です。加齢に伴い、尿失禁や頻尿、残尿感、便秘や下痢など、排泄に問題を抱える人が増える一方、羞恥心から他者に相談できない方が多くおられます。

こうした悩みに対し、日本コンチネンス協会は「すべての人が気持ち良く排泄のできる社会を目指して」を理念に、尿失禁予防体操の指導や、排泄に関する相談窓口の開設、ま

排泄ケア専門員とは

排泄の悩みを持つ方に、スムーズな排泄コントロールができるよう支援する排泄ケアのエキスパートです。介護が必要な方をはじめ、尿漏れや神経障害からの排泄障害など、排泄に悩む方へアドバイスをを行い、問題解消に向けた援助を行います。

たQOL向上へのサービスを提供するための人材育成として、排泄ケア専門員を育成しています。

受けて良かった点は?

私は、初級・中級セミナーを経て、認定試験を受けました。セミナー受講により、「歳をとれば誰もが抱える排泄問題」について、解決のヒントを見いだすことができました。排泄状況をみて現状把握し、どのようなケアが必要か分析する力は以前よりついたと思います。

漏れればオムツやパッドを使えば良い、と安易に考えるのではなく、ご本人やご家族は何を望んでいるのか? 治せる失禁ではないか? など、考えるようになりました。また、排泄ケアに取り組んでいる他施設のスタッフとも連携し、情報交換の機会が持てるようになりました。

今後の抱負

排泄の問題で悩んでいる方の力になれるよう、家族教室を開催したり、相談窓口となっていきたいです。また、一緒に活動をしてくれるスタッフの協力もあるので、チームの活動を活性化させ、一人一人に質の高いケアが提供できるよう、知識の向上に努めていきたいと思っています。





ご活用ください!

「乳がん検診無料クーポン券」

宇佐市発行の

「乳がん検診無料クーポン券」が、ご自宅に届いていませんか?



無料クーポン券の対象年齢は、平成29年4月1日時点で、40・45・50・55・60歳になられている、宇佐市在住の女性です。

「40代半ばから60代」にかけての世代が、乳がんになりやすい年齢と言われ、

近年、特に子育てや仕事で多忙な、40代前後から罹患率が上昇しています。

当院には、乳腺外科専門医および、検診マンモグラフィ撮影認定取得の、女性診療放射線技師が常勤しています。マンモグラフィの他にも、乳腺エコー・CT・MRI等、より精密な検査にも対応可能です。

ご自身のために、ご家族のために…是非この機会を利用して、乳がん検診を受診してください。(クーポン券は平成30年2月末まで有効。)

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



食欲の秋がやってきました。サンマに秋茄子・柿に栗など…冬を越えるために滋養のある食物が豊富になります。旬の時期は特に栄養価が高まるそうです。また、季節ごとの食材は、健康リズムと深い関係があります。夏野菜は体の熱を冷まし、秋は冬に備えて脂肪の多い木の実や魚が旬となり、冬には体を温める根菜が豊富になるといった具合です。

四季折々の滋養を味わいながら心身のリズムを整え、春夏秋冬をはつらつと過ごしていきたいですね(*^-^*)

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10月6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	佐藤 邦智

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		佐藤 邦智	中原 成浩	大西 晃平	中原 成浩	武石 英晃
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		佐藤仁一/島本 大	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

内視鏡担当医

※第1・3・5土曜日の午前中、胃カメラ検査を実施しています(予約制)。

ご希望の方は、事前に受付窓口へご連絡下さい(TEL0978-32-2110)。

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	久松朱里(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	久松朱里(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。