絆

'06.3.17 華

病める人の悲しみは　私達の涙
病める人の喜びは　私達の幸福
病める人のわれらへの感謝と賞賛は
私達の生命力と情熱の源
彼らこそ　われらが恩師

「医人とその心 ～丁 栄市」より

第18号
2010
秋

平成22年11月発行　編集／広報委員会

INDEX

心臓カテーテルセンター開設
カテ室 主任　田中 悟史 …… 01
多剤耐性菌（多剤耐性アシネトバクター、NDM−1産生多剤耐性菌）と感染予防について 病棟看護師長　広兼 妙子 …… 05
読むクスリ
薬局 薬剤師　田中 友紀 …… 07
みんな de リハビリ
理学療法士　小竹 優平 …… 08
はじめての栄養 ～ナトリウムと塩分～
栄養科　大野 寿子 …… 09
医療相談室だより
メディカルソーシャルワーカー　島瀬 哲徳 …… 10

医療法人社団 栄悠会 綾瀬循環器病院／あやせ循環器クリニック　http://www.ayaseheart.or.jp

特集 1

心臓カテーテルセンター開設

文：カテ室 主任　田中 悟史

2010年10月1日より開始！！

日帰りカテーテル検査が迅速に、快適に、安全に受けられるよう心臓カテーテルセンターを病院１階に開設いたしました。

早朝ご来院いただき、カテーテル検査後すぐに説明があり夕方には帰宅できるので、ご好評をいただいています。これにより、ひとりでも多くの急性期循環器疾患患者さんを受け入れることができるようになり、地域医療に貢献できると確信しています。

これからも地域のみなさんの期待に応えられるよう、向上心を持ち続けて成長していきたいと思います。

＜検査の特徴＞

心臓カテーテル検査（冠動脈造影・左心室造影）は、主に左の手首から行います。従来は、１泊２日の入院で行っていた診断カテーテル検査が日帰りで行えるようになりました。仕事が忙しくて入院できない方、子供がまだ幼くて手が離せない方、家を長時間空けられない方など、日帰りなら拘束時間を大幅に短縮できます。

＜検査の対象となる方＞

○胸痛があり狭心症が疑われる方
○検査（CT・心電図・超音波など）の結果、狭心症が疑われる方
○カテーテル治療後のフォローアップの方

＜お持ちいただくもの＞

○診察券・保険証・印鑑・内服中のお薬（他院から処方されている薬があればご持参ください
○検査衣・スリッパ・タオル

＊検査衣は200円で貸出、スリッパは100円で売り出しています。ご希望があれば来院時、受付に伝えてください。

日帰りカテーテル検査のスケジュール

1. クリニック外来受付

はじめに、あやせ循環器クリニックで
診察を受けてください

- 検査内容の説明と同意。
- 検査日程の調整。

2. 病院外来受付

検査当日は
綾瀬循環器病院で受付します

- 更衣室にご案内します。ロッカーに荷物を預け、検査衣に着替えます。
- 心臓カテーテルセンターに案内します。

心臓カテーテルセンター入り口

3. 心臓カテーテルセンター

ソファーに座って待機してください
ソファーはテレビ付きです。（有料）

- 血圧・脈拍・体温を測定します。
- 点滴の注射を行います。
- 再度、検査内容と同意の確認をします。
- 入れ歯・指輪・腕時計などははずしていただきます。眼鏡・補聴器はつけたままで結構です。
- ご家族など付き添いの方は２階のラウンジでお待ちいただきます。
  このときに呼び出しベルをお渡しいたしますのでベルが鳴りましたら病状説明室までお越しください。検査終了時にベルを鳴らします。

＊ご不明な点がありましたら、看護師にご相談ください。

心臓カテーテルセンター

呼び出しベル

4. カテーテル検査室

検査開始です

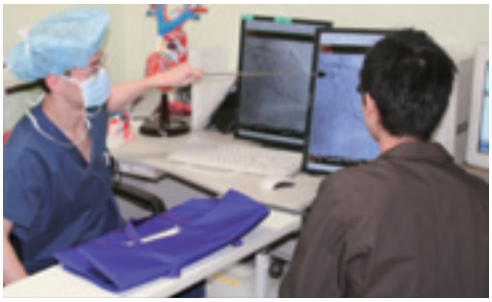
- 検査台に仰向けに寝ていただきます。基本的に左手首からの検査になりますので、左手首を消毒し、心電図をつけ、血圧計を巻きます。
- 清潔なシーツを体の上にかけます。局所麻酔をしたあと、カテーテルを心臓まで挿入し、冠動脈・左心室造影を行います。
- カテーテルを抜いた後、手首をバンドで固定しますので手首を動かしたり、力を入れたりしないように十分注意してください。
- 検査後は歩行可ですので、そのまま歩いて病状説明室へ向かいます。

カテーテル検査室

5. 病状説明室

検査結果の説明があります

- 検査結果はすぐにパソコンで見ることができますので直接画像を確認しながら説明があります。
- 病状説明が終わりましたら、１階のカテーテルセンターへ戻ります。



病状説明室

6. 心臓カテーテルセンター

止血が終わるまで待機してください

- 昼食がでます。
- 検査が終わって４時間後に止血を確認します。

7. 会計

会計後、帰宅です

- 日帰り心臓カテーテル検査終了となります。

特集 2 ～看護部だより～

多剤耐性菌（多剤耐性アシネトバクター、NDM－1産生多剤耐性菌）と感染予防について

文：病棟看護師長　広兼 妙子

～ポイント～

1. 多剤耐性菌とは、多くの抗菌薬（抗生剤）がきかなくなった細菌のことです。
2. 健康な方については、一般的には、からだの中に入ったり、皮膚や粘膜の表面についたりするだけでは、すぐに病気になるわけではありません。
3. しかし、からだの抵抗力が落ちているときには、多剤耐性菌による感染症にかかることがあり、この場合、抗菌薬（抗生剤）がきかないため、治療が難しくなります。

さらに詳しく・・・よくあるご質問

Q1　多剤耐性菌とは？

- 細菌のうち、変異して、多くの抗菌薬（抗生剤）がきかなくなった細菌のことです。
- 耐性菌・多剤耐性菌については、1970年代以降、MRSA（メチシリン耐性黄色ブドウ球菌）が広がっており、2000年代に入って、多剤耐性結核菌など、さまざまなものが全国に広がっていることが知られています。

Q2　NDM－1産生菌とは？

- NDM－1は大腸菌や肺炎桿菌などの腸内細菌科の菌種で確認されており、ほぼ全ての抗菌薬に耐性を示す株が大半を占めるといわれています。（NDM－1とはカルバペネムを含むほぼすべての広域β－ラクタム薬を分解する酵素）

Q3　どうやってうつるのですか？

- 細菌は、自分で動いたり飛んだりしません。人の手や物を介して人から人へ伝播します。
- 手などについた細菌が、何かのきっかけで、口などから入って感染します。

Q4　何が問題になっているのですか？

- からだの抵抗力が落ちているときなどには、多剤耐性菌による感染症にかかることがあり、この場合、抗菌薬（抗生剤）が効かないため、治療が難しくなります。

Q5　感染しているかどうか検査は必要ですか？

- 症状がなければ、検査をする必要はありません。
- 膀胱炎や肺炎などの感染症にかかって、抗菌薬（抗生剤）などによる治療をしてもよくならない場合には、詳しい検査をする必要があります。
- 詳しい検査ができるところは、専門の検査機関などに限られています。

Q6　体調が悪くて心配なときは？

- 熱がでるなど、体調が悪いときには、早目に受診し、必要な検査を受け、正しく診断をしてもらい、適切な治療を受けることが重要です。
- 感染症にかかった人が、過去に飲み忘れて保管してあった抗菌薬（抗生剤）などを自分の判断で飲むことは、多剤耐性菌を増やしてしまうことがあるので、とても危険です。

Q7　家族が多剤耐性菌による感染症と診断されたときに注意することはありますか？

- 患者さんのかかっている多剤耐性菌による感染症が、ご家族の方にうつることは、ほとんどありません。
- 手についた菌が口に入ってしまう場合などに、多剤耐性菌に感染することがあるので、患者さんに接触した後の手洗いはきちんとすることが大事です。
- 症状のないご家族の方には、日常生活の中で、特別の対応をする必要はありません。

Q8　多剤耐性菌が問題となっている地域から帰国しましたが、検査をする必要がありますか？

- 症状がなければ、検査をする必要はありません。
- 体調不良を感じたら、早めに医療機関を受診してください。受診するときには、渡航先などを医師に話して下さい。

Q9　多剤耐性菌に有効な消毒方法はありますか？

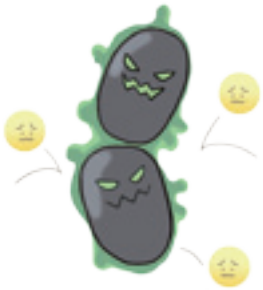
- 腸管出血性大腸菌（O－157など）やサルモネラなどの食中毒をおこす菌の消毒と同じように、加熱やアルコール系などの一般的な消毒薬が有効です。

～当院での取り組み～

当院では、CDC（米国疾病予防管理センター）ガイドラインに沿った感染対策を実施しています。このガイドラインにより提唱されている標準予防策を土台とし、感染経路別（菌やウイルスの種類により、感染の仕方が異なる）の予防策を実施しています。標準予防策とは感染症の有無に関わらず、病院でケアを受けるすべての患者様に適用する予防策であり、手指衛生、防護具（マスクや手袋）の使用、咳エチケットなどがその内容です。

また、細菌は、人の手を介して人へ接触することで伝播が拡大されます。感染者が使用した器具やベッドなどの環境表面の汚染が医療者などの手を介しても伝播されます。この感染経路に対する予防策を接触感染予防策といいます。接触感染予防策のポイントは手指衛生、手袋やエプロン（ビニール製）の着用、感染者の個室管理と専用物品の使用などです。特に手指衛生は流水での手洗いと各部屋の入り口に設置されている、擦式手指消毒液での消毒、処置の際は手袋を着用します。１処置１手洗い１手袋を励行し、患者様間での感染が発生しないように努めています。

そして、細菌が耐性化しないよう、薬剤師・医師の連携により、抗生剤の適正使用を行うなど、患者様に関わるすべての医療スタッフで感染対策に取り組んでいます。



読むクスリ～ 薬局だより ～

知っ得! おくすり情報箱

第９回 ステント治療と抗血小板薬

文：薬局 薬剤師　田中 友紀

ステント治療とは？

心臓病の中で最も多い狭心症・心筋梗塞の代表的な治療法です。開胸手術をせずに、腕や足の付け根の血管からカテーテル（細い管）を挿入し、血管の狭くなった場所をステント（網目状の金属製のチューブ）で押し広げて治療する方法です。開胸手術と比べると患者さんの身体的負担が少ないというメリットがあります。

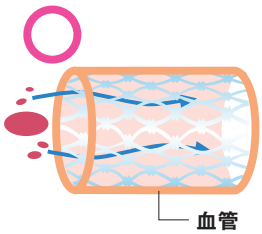
薬剤溶出性ステント

ステント治療後のお薬は大切！

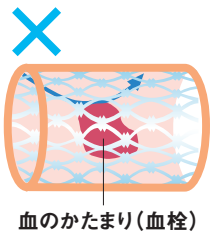
ステント留置後、ステントに血栓が付着しないよう、血液をさらさらにして血栓をつくりにくくするお薬（抗血小板薬）が処方されます。

このお薬を決められた期間服用しないと再び血管が狭くなってしまい再治療が必要となる場合があります。

抗血小板薬を服用すると



服用しないと



ステント治療後に処方される抗血小板薬は基本的に２種類あります。

①アスピリン製剤（商品名：バイアスピリン）
⇒原則常に継続服用
②クロピドグレル（商品名：プラビックス）又は
　チクロピジン（商品名：パナルジン）
⇒ステントの種類によって１ヶ月から１年以上

（注）
・薬剤溶出ステントによる治療を受けると、薬剤が塗られていないステントでの治療に比べて、お薬の投与期間が長くなる場合があります。

・すでに他の抗血小板薬を服用中の方は、上記のお薬とは異なる場合もあります。（詳しくは医師・薬剤師にご確認ください）

お薬服用中の注意事項

① お薬は指示通りきちんと飲みましょう。（自分の判断で中止しないで下さい）

② 抗血小板薬を中止する場合は必ず医師にご相談ください。（特に、副作用が現れた時、内視鏡検査を受けるとき、抜歯する時、手術をする時など）

③ お薬が身体に合わないと感じた場合はすぐにご相談ください。（副作用、採血検査の実施ついてはお薬の説明書を参照してください。）

④ 他の医療機関にかかるとき（歯科も）は抗血小板薬を服用していることを必ず伝えてください。

みんな de リハビリ

第7回 肥満について

文：理学療法士　小竹 優平

暑い夏が過ぎ、「○○の秋」と言われる季節になりました。今年は例年になく猛暑が続きましたね。夏バテで食欲が低下していたけど、現在は戻ってきた方も多いのではないでしょうか。食欲があることは非常に良いことなのですが・・・心配なのが「太ったかも！？」とあちこちで聞こえる声。そこで、今回は「肥満」についてお話します。

肥満って何？

はじめに、肥満の定義を簡単にご説明します。

肥満は一般的にはからだが太っているという意味で使われますが、**医学的には脂肪が一定の割合以上に多くなった状態のことを言います。**人のからだはさまざまな物質でできていますが、**大まかには水分と、筋肉に多い糖質とたんぱく質、骨に多いミネラル、脂肪でできている**と言えます。肥満というのはこの中の脂肪の割合が多すぎることを言います。だから体重が重くてもプロレスラーやハンマー投げの選手など筋肉や骨の割合が多い人は脂肪が少ないから肥満ではないのです。

肥満は病気なの？

肥満は病気なの？と、気になる方も多いと思いますが、肥満だけでは病気とは言えません。しかし、**肥満は糖尿病や高血圧症、脂質異常症**などの病気を招きやすいと言われています。そしてこれらの病気は**動脈硬化性疾患（心筋梗塞、狭心症、閉塞性動脈硬化症など）を誘発しやすい**とも言われています。・・・そうです、肥満の方は、現在は血圧や血中コレステロール、血糖値に異常がなくても、今後は十分に注意しなければならないのです。逆に言えば、減量することでこれらは予防できるとも言われています。

私は肥満？肥満度チェック！！

では肥満ってどうすればわかるの？と、気になりますよね。もちろん皆さん体格が異なりますから、**肥満の判定は身長と体重から計算されるBMIという数値**で行われています。これはBodyMassIndex（肥満指数）の略で次の式で計算し、次の基準を元に判定できます。

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重（kg）}}{\text{身長（m）} \times \text{身長（m）}}$$

例：身長 175cm、体重 68kg の方の場合・・・
BMI = 68 ÷（1.75 × 1.75）= 22.22

判定	BMI
低体重	18.5 未満
普通体重	18.5 ≦測定値＜ 25
肥満（1 度）	25 ≦測定値＜ 30
肥満（2 度）	30 ≦測定値＜ 35
肥満（3 度）	35 ≦測定値＜ 40
肥満（4 度）	40 以上

計算できましたか？肥満の方は要注意です。肥満になるメカニズムは複雑ですが、その多くが運動不足によるエネルギー消費の低下、食生活の習慣による過剰摂取によると考えられています。つまりは運動と食事が大切なのです。

はじめての栄養

～ ナトリウムと塩分 ～

文：栄養科　大野 寿子

診察で、医師より「あなたは血圧が高いので、食事の塩分を控えましょう」と言われたことがあるかもしれません。そうでなくでも、健康のため塩分のとりすぎに敏感な方も多いのではないでしょうか。

食塩＝塩分量ではない？

食塩は、化学名を塩化ナトリウム（NaCl）といい、ナトリウム（Na）と塩素（Cl）が結合したものです。

ナトリウムは食塩として摂取することが多いため、食塩相当量で示されますが、実際には食品そのものやグルタミン酸ナトリウム、アスコルビン酸ナトリウムなどとしても摂取されます。栄養価計算では、食事から摂取したナトリウムの総量を算出したうえで、食塩の量に換算し、これを「食塩相当量」あるいは一般には「塩分」と呼びます。

生活習慣病の予防のために塩分制限している方は、「塩分」とは「塩の摂取量」でないことに注意しましょう。

ナトリウム換算法

食品の栄養表示をみると、塩分量でなくナトリウム値で出ていることがあります。ナトリウム量（g）に2.54を乗じたものが食塩相当量です。

Naの値（mg）×2.54÷1000=食塩相当量（g）

2.54という数字はNaの原子量に対するNaClの分子量から算出したものです。

日本人は世界的にも塩分摂取量が多く、高血圧になりやすいといわれています。このまま放置すると、脳卒中や心筋梗塞を引き起こす原因ともなるので、塩分の摂り方について正しく理解し、毎日の食事に役立てましょう。

減塩でおいしい秋のレシピ　いり鶏

エネルギー 296kcal　脂質 14.7g　たんぱく質 13.6g　塩分 1.3g

材料（1人分）

にんじん	20g	油	3g
里芋	60g	みりん	5g
干しいたけ	2g	砂糖	3g
れんこん	30g	酒	5g
ごぼう	20g	醤油	8g
こんにゃく	20g	だし汁	50g
鶏もも肉	60g	インゲン	10g

作り方

1. 鶏肉と野菜は一口大の乱切りにする。里芋・こんにゃく・インゲンはあらかじめ茹でておく。
2. 鍋に油を入れ、熱くなったら鶏肉を入れて炒める。
3. 鶏肉に火が通ったら、火の通りにくい野菜から順に入れていき炒める。
4. 全体に油がまわったら、だし汁を入れて煮込む。
5. ひと煮たちしたらあくを取り、調味料を入れてさらに弱火で煮込む。
6. 味が馴染んだら器に盛り、茹でておいたインゲンを添える。

医療相談室だより

文：メディカルソーシャルワーカー　島瀬 哲徳

はじめまして。この度、綾瀬循環器病院にて、医療ソーシャルワーカーとして、今年の５月より勤務しています「島瀬（シマセ）」です。患者様などのお力になれるよう一生懸命頑張っていきたいと思いますので、宜しく御願い致します。

さて、「医療ソーシャルワーカーって何しているの？」と思っている方は多いと思いますので、ここで簡単にご紹介をしたいと思います。

医療ソーシャルワーカーは、大学病院、急性期病院、亜急性期病院、回復期リハビリテーション病院、療養型病院、介護老人保健施設など配置されており、患者様などのご相談にのったりしています。

例えば、

- 医療費や療養中の経済的な問題の相談
- 医療保険・介護保険などに関する手続きや利用できる制度のご案内
- 障害者手帳や年金に関する手続きや制度のご案内
- 在宅療養の準備についてのお手伝い
- 機能訓練・療養を継続する転院先などのご相談
- 社会復帰などの支援
- 病気やご家族のことなどの不安やご心配などの相談

など、病気や障害を抱えた方やそのご家族の心配事などを一緒に解決するお手伝いをする事が主な仕事です。当病院は急性期の病院なので、必要な治療が済むと次の救急患者を受入れるために、治療が終わった患者様には、退院していただいていますが、患者様のご状態や家庭環境などにより、病院・介護施設か自宅に退院するか迷ってしまう事があると思います。そのような時には、悩まずご相談下さい。一緒に考え、またアドバイスなどさせていただき、患者様やそのご家族にとって最良の生活の場を探して行き、笑顔で退院していただきたいと思っております。

疑問に思う事や心配な事など些細な事などでも、お気軽にご相談下さい。

お知らせ
INFORMATION

インフルエンザの予防接種について

●期間

平成22年10月1日(金)～平成23年3月31日(木)迄

●受付方法

接種希望者は予約電話にて、お申込み下さい。

予約専用電話　03-3605-2117
(月曜日～土曜日 13:00～17:00)

●接種を受けるにあたって

健康状態をよく把握する必要がありますので、予診票の質問事項には正確に記入してください。医師が健康状態や体質などを考慮し、不適切であると判断した場合には接種を受けられないこともあります。接種を受けられなくても、「予診料」が発生する場合がありますので予めご了承ください。

接種の直前であっても不安や体調不良にかかわらず、取りやめ･延期を致しますので、遠慮なく申し出てください。

●予防接種料金

一部負担者

・足立区発行の予診票をお持ちの方は自己負担金として2200円となります。
・1歳～18歳までの方と妊婦は1500円となります。

免除対象(0円)

・足立区発行の予診票に『自己負担免除』と印刷されている予診票をお持ちの方。
・足立区以外の区で発行されている予診票に『自己負担免除』の表示がある方。

※その他の一般希望者は3600円となります。

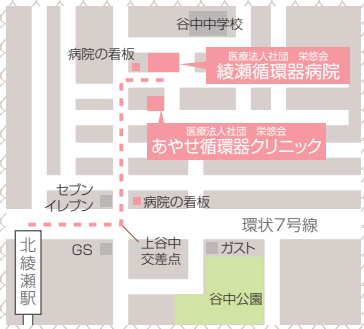
●注意事項

足立区発行の予診票をお持ちでない方で、生活保護受給者、中国残留邦人、の方は福祉事務所に申請して、証明証をお持ちいただくと、免除対象になります。

60歳～64歳までの方で、障害者手帳1級相当を有している方は、区役所に申請することで、区発行の予診票を受け取ることができます。

編集後記

だいぶ、朝晩の気温もさがり、秋から冬へと季節が移りかわる今日この頃です。
編集委員は、今年の5月頃受けた健康診断で思わしくない結果がでて、生活改善(食事、運動)を始めました。食事も気をつけ、運動(ランニング)を始めたところ、余計な体重が減り、体調がよくなりました。もちろん食事もおいしく感じられ、日々の生活が活動的になりました。みなさんも今回の「みんなdeリハビリ」にもあります、「肥満度」をチェックして、適度な運動を心がけてみてはいかがでしょうか。

広報誌編集委員

医療法人社団 栄悠会
綾瀬循環器病院／あやせ循環器クリニック
〈病院〉
〒120-0006　東京都足立区谷中3-12-10
TEL 03-3605-2811(代)　FAX 03-3605-2118
E-mail : eiyuukai@ayaseheart.or.jp
〈クリニック〉
〒120-0006　東京都足立区谷中3-6-9
TEL 03-3605-2821(代)
東京メトロ千代田線 北綾瀬駅より徒歩5分
診療科目:循環器･心臓血管外科
東京都2次救急指定病院／東京都CCUネットワーク加盟施設
日本医療機能評価機構認定病院