悠ゆう

'06.3.17 栄

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24号
2012
春

平成24年5月発行　編集／広報委員会

INDEX

下肢静脈瘤外来について
心臓血管外科　中村 修子 …… 01

ハートデイサービスセンター水元店 オープン !!
（株）エイ・ブレイン　坂元 勇貴 …… 04

綾瀬循環器病院の手術室について
綾瀬循環器病院手術室認定看護師　首藤 尚美 …… 05

読むクスリ ～薬局だより～
薬局（財）日本薬剤師研修センター認定
実務実習指導薬剤師　藤田 直也 …… 08

みんな de リハビリ
理学療法科 理学療法士　原 正樹 …… 09

カーボカウント～血糖管理のための食事 ～
栄養科 管理栄養士　大野 寿子 …… 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

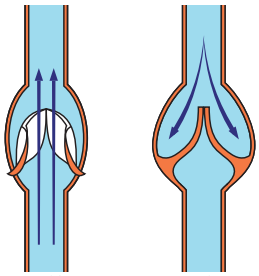
下肢静脈瘤外来について

文：心臓血管外科　中村 修子

当医院に新しく下肢静脈瘤外来ができました。第１水曜日・午後１時より開設しております。

下肢静脈瘤とは？

私たちの体に酸素や栄養を運ぶため、心臓から送り出された血液は動脈という血管を通って体中に運ばれます。足に送り出された血液はふくらはぎの筋肉に押し出されて心臓にもどりますが、このとき重力によって下がってくる血液の逆流を防いでいるのが、静脈内にある逆流防止弁です。



静脈の弁

下肢静脈瘤とは、この弁が壊れたため血液の逆流が起き、血管が拡張して足の表面に瘤のような膨らみができた状態のことを言います。

下肢静脈瘤によって膨らんでしまった足の表面

静脈瘤になりやすい人は？

女性：筋力が比較的弱い女性にできやすいと言われています。

年齢：加齢により血管の弁が壊れやすくなるためです。

遺伝：血縁の方に静脈瘤があると発生率が高くなります。

妊娠・出産：腹圧が高くなるため、静脈に圧がかかり、弁が壊れやすくなります。

立ちっぱなし（座りっぱなし）の人：
静脈に常に圧がかかっているため、静脈瘤になりやすくなります。教師・美容師・コックなど立ち仕事の人に多くみられます。

足の血流が悪い人：
下肢の筋肉が衰えている方、心臓の病気などで静脈圧が高い方など、足の血流が悪い場合も静脈瘤になりやすくなります。

どんな症状がありますか？

- 足の静脈が瘤のように膨らんで、でこぼこした状態になる
- 足がむくむ（靴下の跡がつく、押すと凹む）
- 足がだるい、重い、かゆい、ほてった感じがする
- 夜間から明け方にかけて足がつる（こむら返り）
- 下腿が黒ずむ（色素沈着）、皮膚が硬くなる、潰瘍ができる

このような症状は夕方になるにしたがって強くなります。

似たような病気がありますか？

●**脊柱管狭窄症・腰椎ヘルニアなど**：足にいく神経が圧迫されることで、足のしびれや痛みが生じます。歩き始めに症状が出る場合が多いです。

●**閉塞性動脈硬化症**：動脈が狭くなったり詰まったりして、足にしびれや冷感・痛みが生じます。歩行時に症状がでます。

●**リンパ浮腫**：リンパ管が詰まることで足にリンパがたまる病気です。むくみ・痛みなどが生じます。足首が太くなる、押した時に指の跡がつかなくなる、などの特徴があります。

●**結節性紅斑**：下腿前面に痛みを伴う赤い皮疹ができ、圧痛やだるいといった症状があります。

●**慢性静脈不全症**：筋肉内の深い部分にある静脈が逆流することで生じます。症状は静脈瘤と同じです。

検査方法は？

超音波（エコー）検査で静脈瘤の状態を調べます。どの静脈が逆流しているか、逆流の程度、他の病気（エコノミークラス症候群など）が合併していないかなどを調べます。

放っておくとどうなりますか？

静脈の弁が壊れたことが原因のため、自然に治ることはありません。薬でも治療できません。進行度には個人差がありますが、悪化する場合は治療が必要です。

静脈瘤のタイプ

●**伏在型**

足の表面にある太い静脈（伏在静脈）が逆流してできる静脈瘤で、最も太い瘤を形成します。足の内側やふくらはぎ後面にできます。

大伏在静脈が主体

小伏在静脈が主体（膝の後ろ側）

●**側枝型**

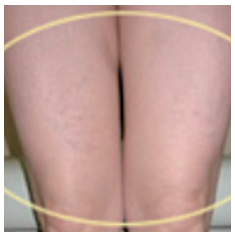
伏在静脈の枝が逆流してできる静脈瘤です。形状は伏在静脈瘤より細めです。

側枝（孤立型）

●**網目状・くもの巣状静脈瘤**

網目状は細い皮下静脈（径 2 ～ 3mm）が、くもの巣は真皮内静脈（径 0.1 ～ 1mm）が拡張してできる静脈瘤です。

網目状



くもの巣状

●**陰部静脈瘤**

卵巣や子宮周囲の血管から生じる静脈瘤です。足の付け根や太ももの裏に生じ、生理時に症状が強くなります。

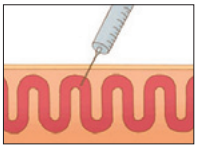
治療にはどのようなものがありますか？

●圧迫療法

弾性ストッキングや弾性包帯を用いて足を圧迫することで、静脈血が戻ることを助けます。足のだるさやむくみなどの症状を改善し、進行を予防します。

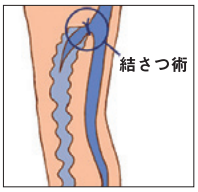
●硬化療法

拡張した静脈の中に直接硬化剤を注射して炎症を起こし、血管を詰めます。傷跡が残らない、繰り返し行えるなどのメリットがありますが、再発率が高く、詰まった血管が炎症を起こすこともあります。伏在型などの大きな静脈瘤では適用されません。



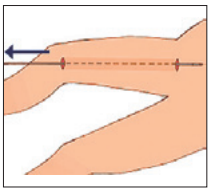
●高位結さつ術

逆流している静脈の付け根を縛って切り離す方法です。単独の施術では治療が不十分であり、再発率が高いことも分かっています。硬化療法を併用する場合もあります。



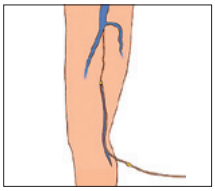
●ストリッピング手術

逆流した静脈を引き抜く方法です。根治率が高く、標準的な治療となっています。通常、全身麻酔か下半身麻酔で行います。入院は１泊２日です。



●血管内レーザー焼灼術

逆流している静脈内をレーザーで焼き、詰まらせてしまう治療です。ストリッピング手術とほぼ同等の効果が得られます。



手術をしたほうがいいのはどのようなときですか？

- 見た目が気になる場合（スカートがはきたいなどの美容的理由）
- 症状がすでに出ており、弾性ストッキングが着用できないとき
- 皮膚の黒ずみ（色素沈着）や潰瘍がある場合など

再発はありますか？

別の静脈で静脈瘤が起きる場合があります。

日常生活で気をつけることは？

- 立ちっぱなし、座りっぱなしの生活を避ける
- 適度な運動を心がける（筋肉が衰えを予防）
- 太らない（太ると腹圧が高くなるため、静脈に圧がかかります）
- 足を上げた体勢で眠る（血液が心臓に戻りやすくなります）

特集 2　ハートデイサービスセンターだより

ハートデイサービスセンター 水元店 オープン!!

文：（株）エイ・ブレイン　坂元 勇貴

3店舗目のハートデイサービスセンター

今春4月2日に、ハートデイサービスセンター水元店がオープンしました。ハートデイサービスセンターとしては3店舗目です。水元店は、午前3時間、午後3時間の2部制で、運動型のデイサービスセンターになります。

谷中店とはサービス内容が少し違い、レッドコードエクササイズの時間が約1時間あるほか、谷中店で好評のトレッドミル（ウォーキングマシン）1台、エアロバイク2台、ルームマーチ1台、Wiiゲームも2台ご用意しています。

加えて、足裏マッサージ器も1台置いてあります。運動後などに利用すると、非常に気持ちが良いと評判です。

ハートデイサービスセンター水元店

事業内容：通所介護・介護予防通所介護
住　　所：葛飾区水元5-2-6（水元神社のそば）
時　　間：8時30分～17時30分
午前の部：午前9時～午後12時15分
午後の部：午後1時30分～午後4時45分
定　　員：午前の部10名・午後の部10名
営業地域：
葛飾区・八潮市・三郷市・足立区（TELにてお問い合わせ下さい）

お申込み・お問い合わせ
電話 ▶ 03-5876-3195
FAX ▶ 03-5876-3194

安心してご利用下さい

谷中店のノウハウを利用していますので、安心してお使いください。理学療法士も常駐ではありませんが、巡回という形で参ります。リハビリについてのご質問はその際に受け付けますので、なんでもお気軽にお尋ねください。

葛飾区水元の閑静な住宅街の一角にあり、運動するにはとても適した場所です。ぜひ一度、見学・体験にお越しください。

詳細は右記の通りです。

◀明るく広々とした運動空間

休憩コーナーでリラックス▶

～看護部だより～

綾瀬循環器病院の手術室について

文：綾瀬循環器病院手術室認定看護師　首藤 尚美

皆さんは「綾瀬循環器病院の手術室はどんな感じなんだろう」と思ったことはありませんか？手術を受けたことのある方も、ベッドに乗った状態で手術室に入り、天井を見ながら「眠くなりますよ」と言われ、気づいたときには、目の前は集中治療室の天井だったことでしょう。

そこで今回は、救急医療の要とも言える当院の手術室についてご紹介させて頂きます。

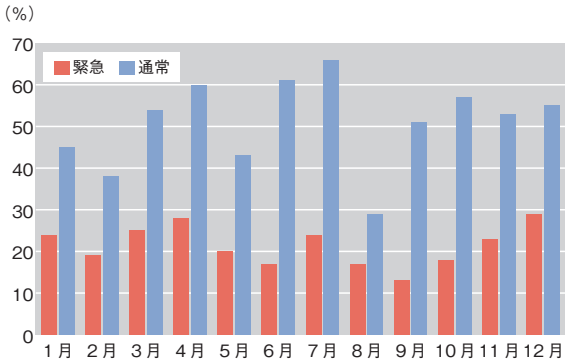
手術室の概要

手術室は２室あります。

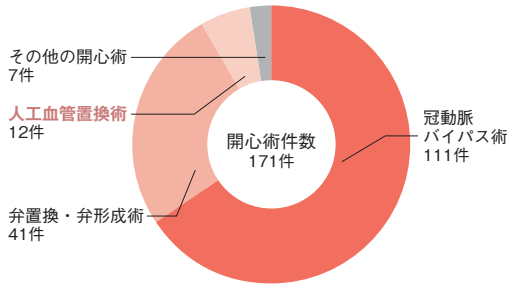
定例手術は火・水・木の週３日で、年間手術件数は2011年の実績で160件です。合併症の回避を図り、患者さんの安全・安楽を達成することを重要視し、共通のゴールに向かって医師・看護師・コメディカルのチーム医療で手術を行っています。

過去５年間の月別手術件数は（図１）になります。緊急手術は、冬から春にかけて集中しています。2010年の術式別のグラフ（図２）を見ると、冠動脈バイパス術が111件でトップになっていますが、昨年度（2011年）は人工血管置換術が増加傾向にありました。（図３）

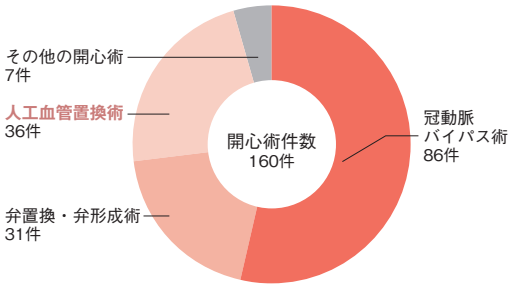
（図１）総手術件数・緊急手術内訳



（図２）2010年 開心術・術式別グラフ



（図３）2011年 開心術・術式別グラフ



（1）手術室看護師

手術室看護師は現在合計９名おり、心臓血管外科医５名と臨床工学技士１１名とで手術を行っています。

（2）教育

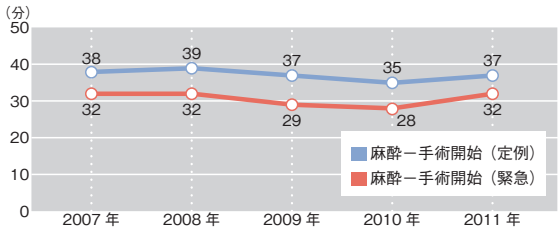
手術室未経験のスタッフには教育工程を設け、しっかり指導しています。

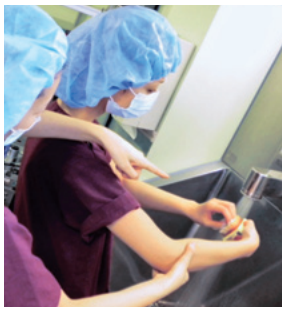
（3）手術の流れ

定例手術では、まず、カテーテル室で必要な点滴を首や股の太い血管から入れます。透視下で行うことで安全性が増します。それから、手術室へ移動。手術室全員の意識統一のために「手術安全チェック」を行ってから、手術が始まります。

緊急手術の場合、時間との勝負になります。夜間の場合、自宅で待機しているスタッフに連絡し、30分以内に集合。普段からすぐに緊急手術が行えるよう、物品、必要書類をセット化してあり、安全・確実に実行し、迅速に対応しています。

●入室から執刀までの時間平均




手術前の手洗い指導

医師への器械の渡し方指導

●手術安全チェックリスト

〈麻酔導入前〉（麻酔科医と看護師と）

- □ 麻酔器と薬剤の確認
- □ 患者にアレルギーはあるか？
- □ パルスオキシメーターは患者に装着され作動しているか

〈皮膚切開前〉

- □ 術式、切開部位の確認
- □ チームメンバーの自己紹介
- □ 極めて重要あるいはいつもと違う手順はあるか？
- □ 手術予定時間は？
- □ 必要な画像は表示されているか？
- □（直介に）器材は揃っているか？
- □（麻酔科医に）問題なく手術始めてよいか？

〈手術室退室前〉

- □ 器械・ガーゼ・針カウントは完了しているか？
- □ X-P と直介にて確認

〈手術室退出後〉

- □ 対処すべき器材はあるか？
- □ ハーモニック・電メス・麻酔器等全ての器機、物品
- □ 患者の回復と管理についての問題点等申し送りを麻酔科、受持ち看護師、主治医でおこなったか？

最後に

当院は、24時間緊急手術に対応できる体制が整っています。そのなかで手術室看護師は、チーム医療の要となることが強く求められています。この“要”である手術室看護師がしっかりと対応するからこそ、手術が安心、安全に行われると考え、日々業務を実践しています。

昨年の東日本大震災以降、世の中ではBCP（事業継続計画）が叫ばれ、我々医療機関についても、いかにして医療を継続して提供できるかが重視されています。当院も、大震災の日に緊急手術を行いました。54床の小さな専門病院ですから、多職種のチーム医療で成り立っていて、その分、輸血の確保や人員招集の際に電話が繋がらないなど、大変なことが沢山ありました。また、余震も続いていましたので、停電や大きな揺れに対しての緊張感もありました。

しかし院長をはじめ、医師、看護師、その他のスタッフ全員が「地震だから手術ができない」とは考えず、どうしたら安全に手術ができるかを一丸となって考え、無事、手術を乗り越えました。普段からチーム医療を実践していたからこそ、あのような大混乱のなかでも全員が円滑な行動を取れたのではないか、と今改めて考えています。

これからも当院の手術室は病院と共に地域医療に貢献していきたいと思いますので、安心して当院に通っていただきたいと思います。

読むクスリ～ 薬局だより ～

知っ得! おくすり情報箱

文：薬局（財）日本薬剤師研修センター認定
実務実習指導薬剤師　藤田 直也

今年は薬剤師にとって変革の年

今年は６年制の薬学教育を卒業した薬剤師がついに社会に出てきました。

今回は〈知っとく!おくすり情報箱〉をお休みし、「６年制教育は今までとどう違うのか?」について書かせていただきます。

質と量が変化した６年制薬学教育

６年制薬学教育は、単に今までの４年制+2年追加というだけではありません。質・量ともに今までと大きく変わりました。

講義中心の授業→討議形式中心へ
- スモールグループディスカッション

実習前のハイレベルな薬学共用試験
- 知識試験：CBT
- 実技試験：OSCE

臨床現場実習の充実
- 病院実習：４週間→１１週間へ
- 調剤薬局実習：なし→１１週間へ

１１週間病院実習では

実習期間中なんと**「113項目!」**もの到達目標が細かく設定されており、全ての目標を達成することが求められます。

→そのため、受入病院に「認定実務実習指導薬剤師」を配置することが義務づけられました。

病院薬剤師の役割は大きく変化

薬学教育がこれほど変化したのは、薬剤師の役割がチーム医療の一員として、大きく広がった背景があります。

広がる薬剤師業務
- 積極的な処方提案
- 病棟常駐
- 持参薬管理　など

求められるスキル
- コミュニケーション能力（他職種、患者さんに対して）
- 情報収集能力
- 薬以外を含めた幅広い医療知識

上記を踏まえ、６年制のカリキュラムは卒業後すぐに臨床現場で活躍できるよう対応しています。

当院では今年も薬学生を受け入れます

平成22年に続き、綾瀬循環器病院およびあやせ循環器クリニックでは、5～7月と9～11月に２名ずつ薬学生を受け入れます。未来を担う若者のために、医療全体の向上のために、患者の皆様にはご理解とご協力をお願いいたします。

次回から数回に渡り実習生の実習状況をレポートしていきます。学生達の奮闘ぶりをぜひご覧下さい!

みんなdeリハビリ

第13回 運動を行うのに良い時間帯は?

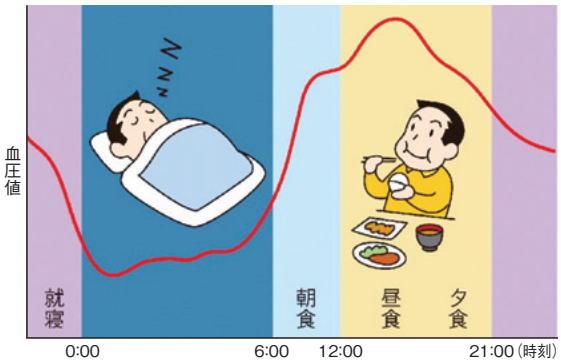
文：理学療法科 理学療法士　原 正樹

運動することは、体力をつけるため、ダイエットのため、循環器疾患を再発しないためなど、健康維持にとても大切です。「よし！運動をしよう！」…でも、三日坊主になっていませんか？

運動習慣を身につけるためには、いつ、どこで運動するか、１週間のスケジュールを立てることが望ましいです。そのために、まず運動を行うのに良い時間帯を知っておきましょう。

血圧の日内変動との関係

血圧の変動は人によってさまざまですが、一般に起床時前後に一時的に高くなり、その後低くなり、夕方５～７時頃にいちばん高くなり、夜間は低くなっています。目覚めるころに血圧が高くなるのは、日中の活動開始に備え交感神経が緊張し、ストレスホルモンが分泌されるためです。したがって、朝目覚めてからすぐの運動は自律神経バランスの不安定な時間帯と重なり、心血管系の事故につながりやすいので避ける必要があります。



食事・服薬との関係

早朝の空腹時や、朝の薬を服用する前の運動も体調を崩しやすくなるので避けましょう。食後は、食べ物を消化するために血液が消化器系に多く循環しています。そのため、食後１～２時間たってから運動を行うのが好ましいです。

運動を行うのに良い時間帯

午前中なら朝食後２時間後の時間帯、午後ならば昼食後２時間後の時間帯、夕方は夕食前がおすすめです。忙しくて夜間しか時間がとれない場合は、夕食後２時間後の時間帯が良いでしょう。しかし夜間に運動をする場合は、就寝前の活発な運動によって入眠が妨げられないように、軽めの運動にしましょう。また整理体操（ストレッチ）を行い、体をリラックスさせることも効果的です。

夏などの暑い季節は、気温・湿度ともに高くなる午後を避け、午前中もしくは夕方に行います。冬などの寒い時期は、午後の温かい時間に行うのがよいでしょう。

さあ、まずは１週間、しっかりとスケジュールを立てて、運動を始めてみませんか？ご自身のため、ご家族のためにも運動習慣を身に付けて、健康維持に努めていきましょう。

カーボカウント ～ 血糖管理のための食事 ～

文：栄養科 管理栄養士　大野 寿子

従来の糖尿病のための栄養療法のイメージは、糖尿病交換表に基づいた、厳格な「カロリー制限」を思い浮かべる方が多いと思います。美味しいものが食べられないとがっかりされる患者さんも多く、肥満ではない患者さんが「カロリー制限するの？」と疑問を抱くことも。

そこで、「カロリー制限」だけでなく、バランスや炭水化物を管理する「カーボカウント」の手法をご紹介します。

カーボとは英語で「炭水化物」です。カーボカウントとは、食事に含まれる炭水化物（ごはん、パン、麺類、おいも類、かぼちゃ、果物など）を管理する手法です。食後の血糖値はカロリーだけでなく、炭水化物摂取量に影響を受ける＝食べた食物が代謝されて、どのくらいブドウ糖に変化するかで血糖値が決まる、という根拠に基づいています。

お肉やお魚、卵、大豆製品には炭水化物はほとんど含まれていません。したがって、これらの食品を食べても、あまり血糖値に影響はないのです（高脂質のものを除く）。だからといって、おかずしか食べないなどの極端な炭水化物制限はおすすめしません。主食となるごはんには食物繊維が豊富に含まれ、バランス食には欠かせないからです。

カーボカウントは１カーボ＝炭水化物 10gとして数えます。医師から指示されたカーボ数に従って、炭水化物の多い食品を数えていきます。

そうすると、今までカロリーばかりを気にしてお昼はおそば（ただし大盛り）しか食べなかった患者さんが、おそばを適量（ふつう盛り）にして、代わりにおかずを２品つけるようになりました。さらに牛乳も加え、バランスの取れた食事を意識するようになりました。そこで、血糖測定をはじめたところ、なにを食べると血糖値が上昇するのか、自分で分析できるようになりました。

このように糖尿病指導は、新しい手法での取り組みが始まっています。従来の献立指導だけでなく、患者さんが自分の血糖値を測定、記録し、目標値を設定する。その達成に向けて、栄養士もその患者さんにもっとも適した栄養療法を提案しています。

減塩でおいしい春のレシピ　**さばのかばやき**

材料（1人分）

さば切り身	70g	白ゴマ	1g
小麦粉	5g	大根おろし	50g
オリーブオイル	5g	しそ	1枚
しょうゆ	5g		
みりん	5g		
さけ	5g		
さとう	1g		
だし汁	10g		

A

エネルギー 188kcal　脂質 9.2g　たんぱく質 15.5g　塩分 1.0g

作り方

1. さばはペーパーで水気をふきとり、小麦粉をつける。フライパンにオリーブオイルをいれ、中火で火が通るまで、こんがり焼きます。
2. かばやきのたれを作ります。Aをあわせて、鍋にかけ、とろみがつくくらいまで煮立たせます。
3. ②に①の焼けたさばをからめます。
4. 器に盛って炒った白ごまを飾り、大根おろしとしそを添えて完成。

お知らせ
INFORMATION

足立区特定健診について

平成24年度の「足立区国保特定健診」「後期高齢者医療健診」が5月ゴールデンウィーク明けより始まりました。
該当者の方には足立区より「特定健康診査のご案内」の用紙が送付されます。

当院で特定健診をご希望の方は、事前にお電話にてご予約が必要となります（完全予約制）。
受診当日は下記2点を必ずご持参の上、クリニック受付までご来院ください。

予約専用電話　03-3605-2117

受診条件
- 健診当日に足立区在住の方
- 区役所より特定健診関係書類（受診券）が届いた方

持ち物
①健康保険証
②足立区より届いた「健診関係書類」一式（水色の封筒）

※ 健診検査後は、各診察室にて診察となります。
※ 健診結果をお伝えする為、1週間後以降には再度診察をしてください。

- ご質問・ご不明の点はクリニック受付までお問い合わせください。

新任医師の紹介

2012年4月1日より着任いたしました。

遊佐（ゆさ） 裕明（ひろあき）医師
心臓血管外科　獨協医科大学医学部卒

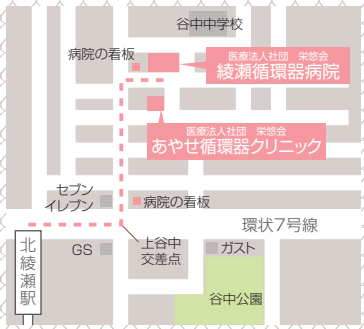
外来担当日	①毎週　月曜 午前 第2診察室 ②毎週　金曜 午前 第5診察室

下肢静脈瘤外来を開設

新しく下肢静脈瘤外来を開設いたしました。

開設日	毎月　第1水曜日 午後1時～
担当医	心臓血管外科　中村 修子医師

編集後記

4月に遊佐先生をお迎えし、またハートデイサービスセンターで3つ目の施設、水元店がオープンとなりました。法人全体が活気に満ち溢れております。4月、5月は、開心術も例年と比しても非常に多く、忙しい毎日でした。今後も医師とスタッフ全員で、地域の循環器センターとしての社会的責任をしっかり果してまいります。　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