

つくしんぼ

2016年 秋号

vol.176



特集

1. 循環器科 かくれ心不全、こげつき心不全と戦う専門家集団へ
2. メンタルヘルスセンター開設

北研病院の人間ドック「動脈硬化検診」
白金・高輪・麻布健康友の会
～楽しみながら健やかな長寿～
管理栄養士が教える!つくしんぼレシピ

内視鏡検査室を増設／イベントスケジュール
高齢患者さまの医療支援に対する取り組み④
新任医師・退職医師紹介／編集後記

循環器科 循環内

かくれ心不全、こげつき心不全と 戦う専門家集団へ

循環器内科部長 猪又孝元

循環器内科は、4月より新体制となりました。新たなシステムとして「カテーテル診療の充実」と「オンコール体制の徹底」、診療の目玉として「チーム二丸の心不全管理」と「循環器予防」を紹介します。

急増する心不全と不足する専門家

心不全とは病名ではなく、心臓のポンプが悪化し毎日を元気に過ごせない状態をいいます。日本循環器学会の統計データによると、心筋梗塞は頭打ちなのに対し、心不全は患者数が急増し、CCU※での死亡率も20%と心血管病のトップになっています(図参照)。高齢化により心臓の機能低下があらわとなり、さらには、カテーテル治療により救命された心筋梗塞患者が増えたた



めです。この傾向はますます助長されるため、心不全は今後も増加の一途をたどると考えられます。しかし、この心不全を専門とする循環器医は、日本でも少数なのです。

こげつき心不全には、包括的な管理を

心不全は、例えば手術だけすればすっかり治るという単純なものではありません。いろいろな角度から患者さま一人ひとりの多様な病態を把握し、多くの職種がさまざまな治療に携わりながら、最終的にはオーケストラが美しいハーモニーを奏できるように全体を取りまとめていく、そんな包括的な管理が必要です。当科には都内でも類を見ない、それを実現させるスタッフとシステムが用意されています。

心不全は、ときに心血管病の最終段階です。病気を「治す(cure)」だけでなく、苦痛を取り除いたり、どのようにお見送りをするかなどといった「ケア(care)」の医療も必要になります。

クから動脈硬化や心臓肥大が生じ、心筋梗塞などの心臓病が発症した後に、最終段階としての心不全へと進みます。心不全は、心臓に異常があっても症状が出ない時期が非常に長く、最近では「かくれ心不全」と呼ばれています。

心不全を疑う第一歩は、症状としての「息切れ」や「むくみ」です。頸静脈怒張※という首の皮膚が揺れる所見が現れたら、心不全として間違いありません。そのうえで、心エコーや冠動脈CTなどの画像診断と、脳性ナトリウム利尿ペプチドというホルモンの血液中の分泌量をみる血液検査(BNP検査)を用い、かくれ心不全を確実に診断します。BNP検査は採血のみで心不全を診断でき、当院ではこの4月から迅速検査となったことで、1時間ほどで検査結果が分かり、心不全の診断がスムーズになりました。

心不全は病状が進むと、打つ手が限られます。かくれ心不全の段階で見つけ出し、先手先手に治療を進める「先制治療」を行うことで、「元気な心不全」も今や夢物語ではないのです。

循環器予防の意識を高める・広める

心臓はとても重要な臓器なので、からだ全体で何とかやりくりをしてみたい、心臓が悪くなってもギリギリのところまで症状が出てきません。症状が現れて病院にいらした時点では、すでに手がつけられないことすらあります。ですから、心血管病には「予防」がとても大切です。

PICK UP!

カテーテル治療数は昨年の4倍のペースに！

冠動脈(血管)のつまりという見た目ではなく、血液が心臓に十分に送られているかという新しい指標「TPO-TPO(冠血流予備量比)」を用いた最新のカテーテル治療を取り入れています。



心カテチーム

循環器オンコール体制が開始に！

胸の症状を来したときなどに、いつでも循環器専門医が対応できる新たな体制がスタートしました。心血管病は、専門医による判断が第一です。ぜひご相談下さい。

当院周辺の港区、渋谷区、目黒区では、超急性期病院が多く林立しています。このような病院は性質上、一命を取り留めることが主たる役割であり、その後に傷んだ心臓をいたわったり、病状の再発を未然に防ぐといった循環器二次予防に十分に力を割けません。急性心筋梗塞で命が助かって、傷んだ心臓で生きていくという事実はなくなりません。これが、かくれ心不全の本丸です。当科では、地域の診療所と連携をとりながら、「循環器予防」という新たな動きを進めていきます。そのひとつは、心臓リハビリテーションの推進です。

当科は、心不全専門医はもちろん、理学療法士や薬剤師、栄養士など多職種のスペシャリストがチーム医療を展開します。そして、その要は慢性心不全看護認定看護師の活動です。

かくれ心不全には、先制治療を

心不全の多くは、突然に現れるわけではありません。生活習慣病や喫煙といった心血管病のリス

また、当院は企業健康診断や、人間ドック、港区の検診も盛んです。受診者さまのなかには、高血圧、糖尿病、高脂血症など心血管病のリスクを持たれている方がたくさんいらっしゃいます。その方たちは、病気を起こす前としての循環器二次予防が必要であり、いかなれば「プレかくれ心不全」です。「プレかくれ心不全」は血管が傷むことが特徴なので、「血管を守る」ことにポイントを置き、専門的な診断と治療を進めていきます。

不調に気づいたら医療機関へ

心不全は、常にリスクから始まるものです。多くのリスクを抱えておられる方(とくに糖尿病で喫煙歴のある高齢男性)は心血管病リスクがとても高く、胸の痛みや違和感がなくても血管の動脈硬化やBNP検査を受けることをお勧めします。また、症状として息切れやむくみがある場合は、心不全専門医に相談してみるとよいでしょう。

※1 CCU: 心臓血管系疾患を抱える重篤患者を対象とした集中治療室

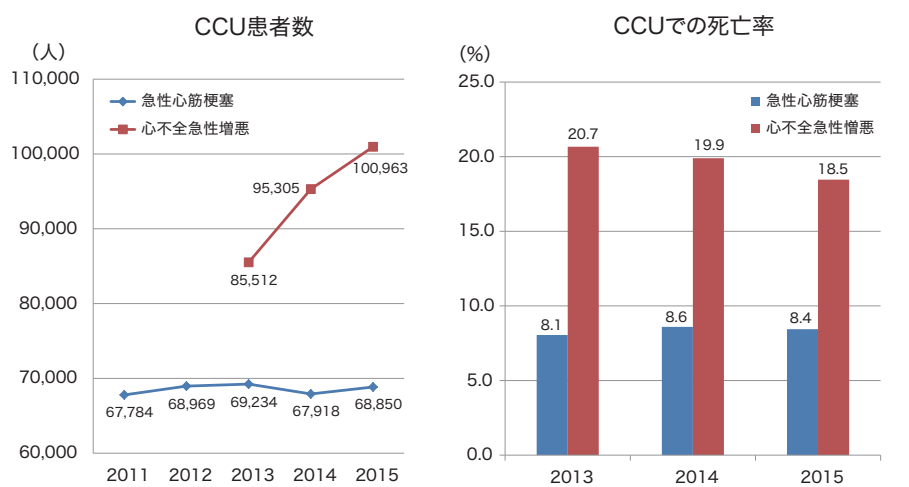
※2 頸静脈怒張: 頸静脈(血管)が腫れ、拡張してしまうこと

Profile

猪又 孝元

(いのまた たかゆき)
循環器内科 部長

専門: 心不全、心臓病一般
1989年 新潟大学医学部卒業、1996年 医学博士、独・マックスプランク研究所留学、2000年 北里大学医学部循環器内科学 講師、2016年より現職、北里大学医学部循環器内科学教授(兼務)。



循環器疾患診療実態調査(JROAD)
http://www.j-circ.or.jp/jittai_chosa/

メンタルヘルスセンター開設

メンタルヘルスセンター長／精神科部長 高橋 恵

ストレスチェックの法制化を受けて、5月よりメンタルヘルスセンターを開設いたしました。



メンタルヘルスセンターでは、ストレスで心が疲れて職場でのパフォーマンスが悪くなってきたり、ご自身で疲れ・不安や憂鬱な気分を感じている方向けに活動しています。ストレスがかかり社会への適応が悪い状態が長く続くと、うつ病になってしまう。そうなる前にストレスへの対応力を高め、感情を整えることが大切です。そこで当センターでは、特にストレスになりやすい対人関係の対処能力を伸ばし、ストレス耐性を上げ、メンタルヘルスの向上につなげることを目標としたプログラムを開始しました。

このプログラムは、ソーシャルスキルトレーニング(SST)をベースにしています。SSTは、もともと重度の精神障害の方が社会復帰するためのリハビリテーションプログラムで、特に対人



コミュニケーション力を向上させる目的で開発されました。誰しも対人関係で苦労した経験があると思います。

「ここでもう一言うまく言えたら…」と思うことがありますよね。それを頭でわかっていても実践できない方が多いので、できるようにしようというのがこのプログラムの目的です。どなたでも参加いただけますが、言いたいことがうまく伝えられない、なかなか言えずにストレスをためてしまう等にお悩みの方のご参加をお待ちしています。

またお勤め先の会社で実施されているストレスチェックで高ストレス状態と判定された方に向けたメンタルヘルス相談も実施しています。会社とは関係のない中立的な立場で相談を受けられる場所が必要だと考え開設しました。

病院内のセンターですので、精神科専門医もいますし、プログラムにはSST認定講師の作業療法士なども関わっています。最近、「メンタルヘルスについて」や「ストレス耐性を上げる方法」などが注目されていますが、当センターのプログラムは医学的根拠をもとに行っており、安心してご参加いただけます。

Profile

高橋 恵 (たかはし めぐみ)

メンタルヘルスセンター長／精神科部長

横浜市立大学医学部卒業。神奈川県立精神医療センター(キンコウ)病院や横浜市立大学医学部付属病院などでの勤務を経て、2002年7月より北里大学医学部精神科学専任講師。2008年1月より准教授。2015年4月より北里研究所病院精神科部長。

2015年より日本SST普及協会理事。SSTやコミュニケーションの精神医療への応用などに関する講演も行っている。

メンタルヘルス向上プログラム

ストレスと密接に関連しやすい対人関係の基本を学びます。

●単回プログラム

所要時間：2時間 定員：10名 料金：3,000円(税抜・自費診療)

●全5回プログラム

Aコース「自分を知り、整える」
Bコース「対人関係を円滑にするコツを身につけよう」からお選びいただけます。

所要時間：2時間(1回につき) 定員：10名
料金：15,000円(税抜・自費診療)※初回一括払い

メンタルヘルス相談窓口

お勤め先の会社のストレスチェックで高ストレス状態であると判定された方、もしくはそれに準ずる方を対象に行っています。
所要時間：45分 定員：1名 費用：18,000円(税抜・自費診療)

申込み・お問い合わせ

予防医学センター TEL: 03-5791-6146(直通)
※月～金曜 9時30分～16時00分／土曜日(第4を除く) 9時30分～11時30分
当院ホームページにも情報を掲載しています。

※ストレスチェックとは
ストレスに関する質問票に回答することで自分のストレスがどのような状態にあるのかを調べる検査のこと。事業所は毎年1回実施するよう労働安全衛生法で義務付けられている。

北研病院の人間ドック

動脈硬化検診



当院の人間ドックは、病気の早期発見はもちろん、予防に重点を置き「将来病気になる健康」をサポートしています。これからは生活習慣や持病に合わせて不要な検査は行わず、自分にあった検査を選ぶ時代に。

当院のオプション検査から皆さまに知っていただきたい検診をご紹介します。



脳梗塞、心筋梗塞を引き起こす原因となる「動脈硬化」。検診ではごく初期の動脈硬化も発見できるので、早い段階から予防ができるという大きなメリットがあります。早い段階ならば通院や服薬ではなく生活習慣の見直しでかなり改善できるのです。病気になる前にリスクを知り、治療を始め、病気を予防することは、新しい医療の考え方である「先制医療※」の考え方に通じます。

当院で行っている動脈硬化検診は、①PWV／ABI／TBI(以下、脈波)、②頸動脈エコー、③FMD検査(血管内皮機能検査)の3種類です(表参照)。

喫煙、高血圧、糖尿病、脂質異常症は、一つあてはまるごとに動脈硬化のリスクが倍になっていきます。あてはまる方はもちろんのこと、健康に自信のある方もリスクはゼロではないので、一度しっかり調べてみるのもいいかもしれません。

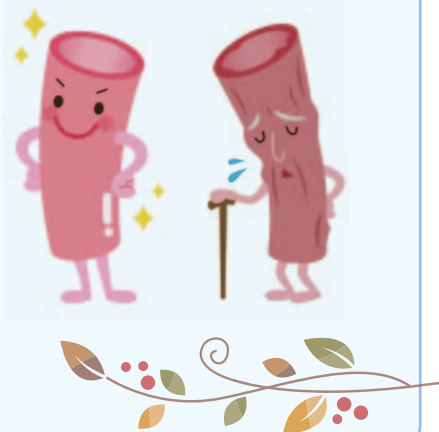
特殊な機器を使用するため導入している施設は少ないですが、初期の動脈硬化を発見できるのがFMD検査です。ヒトの皮膚と同じように血管の

内側にも内皮と呼ばれる皮膚があり、働きが悪くなると壁にこぶのような膨らみがついて血管が狭まり動脈硬化が進みます。この内皮の状態を超音波で調べます。脈波は、血管年齢検査で知られていますが血管のしなやかさを計測し血管が硬くなっていないかどうかを、頸動脈エコーは、頸動脈が脳血流と関係が深いことから、その部分の血管が詰まっていないかどうかを調べる検査です。喫煙、高血圧、糖尿病、脂質異常症の自覚がある方は、脈波と頸動脈エコーの検査を、また、40代以上で健康の心配はないが日々多忙な方は、FMD検査がおすすめです。

当院の人間ドックでは、オペレーターがオプション検査のご相談に乗っているほか、人間ドックを受けていない方でも、区民検診の結果の見かたや自分に合った検診選びをサポートするフォローアップ外来も行っています。

※先制医療：病気と診断されるより以前の段階(発病以前の段階)で、将来罹患する可能性の高い病気を見つけ、発病を予防するという考え方。0(ゼロ)次健診とも呼ばれる。(通常の健診は1次健診)

検査名	検査内容等	金額(税込)
PWV／ABI／TBI(脈波)	両手、両足首の4箇所の血圧を同時に測定。動脈硬化の有無を調べます。	¥1,400 (¥1,512)
頸動脈エコー	①動脈の狭窄や、血流・プラーク(血管中のこぶのようなふくらみ)の有無を調べます。 ②全身の血管に動脈硬化があるかどうかを調べます。	¥3,500 (¥3,780)
FMD検査 (血管内皮機能検査)	動脈硬化の早期発見をする検査。腕を圧迫し解放することでどれだけ動脈が拡張するかを超音波で調べます。	¥4,000 (¥4,320)



管理栄養士が教える!

つくしんぼ
レシピ

● 美味しく食べる ●

減 塩 食

今回は減塩食の紹介です。減塩食は塩分を少なくしている食事ですが、当院では美味しく継続して食べていただけるよう3つのポイントがあります。①**提供するお料理のうちの一品はしっかりと味付けをする**。全てのお料理を薄味にしてしまうと味気なくなり食欲が落ちてしまいます。②**だしはしっかりと取る**。だしの利いたお料理は少量の調味料でも美味しく感じることができます。③**野菜や果物を多く取り入れる**。これらにはカリウムという成分が含まれており、体内の余分な塩分を排出する効果があります。市販のミートソースは塩分が多いので、当院ではトマトをたくさん使い手作りしています。このように「減塩＝薄味＝まずい」というイメージにならないよう工夫しています。



ミートソース 材料(2人分)

合挽き肉	200g	小麦粉	大さじ1
玉葱	1/2 個	トマト	2 個
人参	30g	ケチャップ	100cc
塩・胡椒	適宜	ウスターソース	小さじ1
サラダ油	大さじ1		

く作り方

- 1 玉葱・人参は皮をむいてみじん切り。トマトは1cm位の角切り。
- 2 鍋にサラダ油をひいて熱し、合挽き肉、塩・胡椒、人参、玉葱、小麦粉の順に加えよく炒める。
- 3 角切りにしたトマトを加えさらに炒め、弱めの中火で焦げないように気を付けながら約10分ほど煮詰める。
- 4 さらにケチャップ、ウスターソースを加え調味し3分程煮る。

イベントスケジュール 1

■がんの患者さま向け勉強会「がんを学ぼう」
～がん診断から治療まで～(無料)

開催日 2016年9月3日(土)
時間 午前10時00分～午前11時30分
場所 アネックス棟(東洋医学総合研究所棟)5階A会議室
内容 専門医、専門看護師等によるがんについての講習
申込方法 申込不要
問合せ先 TEL 03-5791-6161(代表)
※腫瘍センターまたはソーシャルワーカー室へとお伝えください

■救急の日「AED使用方法・心肺蘇生法」講習会(無料)

開催日 2016年9月9日(金)
時間 第1回目 午後1時30分～午後2時20分
第2回目 午後2時30分～午後3時20分
第3回目 午後3時30分～午後4時20分
場所 アネックス棟(東洋医学総合研究所棟)5階A・B会議室
定員 各回10名
内容 心肺蘇生法、AED(自動体外式除細動器)の使用方法の紹介
申込方法 TEL 03-5791-6143(事務部総務課)

■生活習慣病予防教室(無料)

開催日 2016年9月10日(土)
時間 午前10時00分～午前11時30分
場所 アネックス棟(東洋医学総合研究所棟)5階A・B会議室
定員 30名
申込方法 TEL 03-5791-6146(予防医学センター)

内視鏡検査室を増設しました!

2016年6月より内視鏡検査室を2部屋増設いたしました。場所は3階フロアです。これにより実施できる内視鏡検査の数が増え、以前よりスムーズに検査をお受けいただけるようになりました。

また、この施設には検査室の他に、検査のための薬剤を飲んだり、説明を受けていただく前処置室や、検査後に体を休めていただくリカバリー室もご用意しています。これからもより充実した検査を提供できるよう努めてまいります。



検査室



リカバリー室



～楽しみながら健やかな長寿～

白金・高輪・麻布
健康友の会

輪・麻布健康友の会」の事務局を担い、活動をサポートしております。

活動内容は、健康ハイキング(春)、地域商店街夏祭りの出店(夏)、バーベキュー大会(秋)、七福神巡り(冬)、が主なものになっており、どの活動も「白金・高輪・麻布健康友の会」会長を中心とした役員の皆様方による斬新なアイデアが盛り込まれ、健康を意識した工夫が加えられた内容になっております。

今年度最初のイベントとなりました健康ハイキングでは、横浜駅から横浜中華街を目指し、全行程約8.5kmを歩きました。天候にも恵まれ、道中は海沿いの景観が素晴らしく、また、赤レンガ倉庫、大桟橋、山下公園など、横浜の観光名所にも立ち寄り、終始楽しみながら歩いて、全員が無事に横浜中華街にゴールすることができました。横浜中華街では、健康ハイキングの成功を祝って昼食会を行いました。ハイキングで乾いた

「白金・高輪・麻布健康友の会」は、「健やかな長寿」を合言葉に、地域の有志により1999年12月に設立され、今年で活動17年目を迎えました。会員の方々は、港区、渋谷区、品川区の住民・在勤者で構成されており、会員数は現在約50名です。当院は、「白金・高

喉を潤し、本格中華に舌鼓を打ちながら道中の観光名所を振り返り、楽しい宴の時間を過ごしました。

夏のイベントでは、毎年恒例の地域商店街の四の橋夏祭りに出店しました。地域の方々にはすっかり馴染みとなった射的のお店で、今年も大盛況を頂き、2日間で延べ700人近い方々に射的を楽しんでいただきました。来年も個性豊かな景品を取り揃え、夏祭りで「白金・高輪・麻布健康友の会」の射的を楽しんでいただけるよう邁進していきます。

この後も秋には、会場まで歩いて集合する「健康バーベキュー大会」、新年には、七福神が奉安されている7箇所の神社を歩いて巡る「健康七福神巡り」など、年間を通じて楽しみながら、しっかりと体を動かせる健康的なイベントを計画していきます。

「白金・高輪・麻布健康友の会」では、今後もし身共に元気でいられるイベントを企画し、「健やかな長寿」を推進します。

(健康友の会事務局) 事務部総務課 荒井 孝



北里研究所病院の

高齢患者さまの医療支援に対する取り組み④

高齢患者さまは、入院により体力や全身の筋力の低下、また、認知機能の低下を招くことがあります。これらにより、今まで行っていた日常生活での動作が出来にくくなり、回復に長期間を要することが多く見受けられます。当院では、早期からリハビリを開始することで、それらの予防に努めています。リハビリは、理学療法士による運動療法などの機能訓練や歩行訓練、作業療法士による日常生活動作訓練や退院後の生活に向けての支援、言語聴覚士による嚥下訓練や言語訓練などです。元気なスタッフが早期回復・退院に向けて患者さまをサポートしています。何かございましたら、リハビリテーションセンターまでお気軽にお問い合わせください。

(作業療法士 穴田 聡)



新任医師紹介

◆5月1日付



眼科 医師
宇井 理人
(うい りひと)

患者さまとともに、症状・病状と向き合っていこうと思います。

◆7月1日付



婦人科 医長
石谷 健
(いしたに けん)

親切丁寧で安心できる診療を心がけます。



麻酔科 医師
千田 絢子
(せんた あやこ)

患者さまに満足度の高い麻酔を提供できるよう努力します。



泌尿器科 後期研修医
坂田 裕介
(さかた ゆうすけ)

今年の7月に異動してきました。よろしくお願ひ致します。



退職医師紹介

◆4月30日付

眼科 緒方 正虎

◆6月30日付

泌尿器科 天野 統之

編集後記

9月といえば秋の夜長を楽しむ「お月見」があります。今年の十五夜は9月15日(木)、十三夜は10月13日(木)とされていますが、由来や意味をご存知でしょうか。お月見は奈良～平安時代初期に中国から伝わった風習で、「月を鑑賞し楽しむ習慣」や「神様へ農作物の豊作祈願と収穫の感謝を捧げる儀式」が合わさったものだと言われています。また、十五夜か十三夜のどちらか一方しか観ないことを「片月見(かたつきみ)」と呼びますが、それは昔、縁起が悪いと思われていたそうです。

秋の月日は、1年の中で最も美しいとされています。この機会にじっくりと鑑賞されてみてはいかがでしょうか。

(松尾)

イベントスケジュール 2

■眼瞼下垂セミナー(無料)

開催日 2016年9月28日(水)
時 間 午後2時00分～午後3時30分
場 所 アネックス棟(東洋医学総合研究所棟)
5階A・B会議室
定 員 20名
内 容 眼瞼下垂治療についての事前講習
申込方法 TEL 03-5791-6148
(美容医学センター)

■リビングウィルセミナー(有料)

開催日 2016年10月29日(土)
時 間 午前10時00分～午前12時00分
場 所 アネックス棟(東洋医学総合研究所棟)
5階A・B会議室
定 員 30名
内 容 リビングウィル作成について、延命治療についての講習
受講料 2,000円(税抜・テキスト代を含む)
申込方法 TEL 03-5791-6345(予約センター)

■がん対策とうきょう・みなと2016(無料)

開催日 2016年10月30日(日)
時 間 午後1時30分～午後4時30分
場 所 品川グランドホール ホワイエ(東京都港区港南
2-16-4 品川グランドセントラルタワー3階)
定 員 なし
内 容 血圧、血糖測定、糖尿病専門医による
無料相談
申込方法 申込み不要
その他 港区主催のがん対策イベント内で実施いたします。
(イベント開催時間 午前11時～午後5時)

■腫瘍センター市民公開講座

「～診断から治療まで～乳がんの今を知る」(無料)

開催日 2016年11月5日(土)
時 間 午後1時30分～午後3時30分
場 所 北里大学薬学部新2号館2201講義室
(北里大学北里研究所病院向かい)
定 員 250名
内 容 専門医による乳がんについての講演
申込方法 申込み不要
問合せ先 TEL 03-3444-6161(代表)
※腫瘍センター市民公開講座窓口へとお伝えください

■ロコモ教室(有料)

開催日 2016年11月14日(月)
時 間 午後2時00分～午後3時30分
場 所 アネックス棟(東洋医学総合研究所棟)
5階A・B会議室
内 容 ロコモティブ症候群についての解説、簡単な運動
のご紹介等
受講料 1,000円(税抜・資料代を含む)
申込方法 TEL 03-5791-6345(予約センター)

■薬膳料理講習会

開催日 2016年12月3日(土)
時 間 午前10時00分～午前11時00分
場 所 アネックス棟(東洋医学総合研究所棟)
5階A・B会議室
定 員 20名
内 容 薬膳料理のご紹介
受講料 500円(税込・材料費・資料代を含む)
申込方法 TEL 03-5791-6345(予約センター)