

TRIANGLE

2022 | vol.83

TAKE FREE

（自由にお持ちください）



ふむふむメディカル・冬に気を付けたい心臓の病気

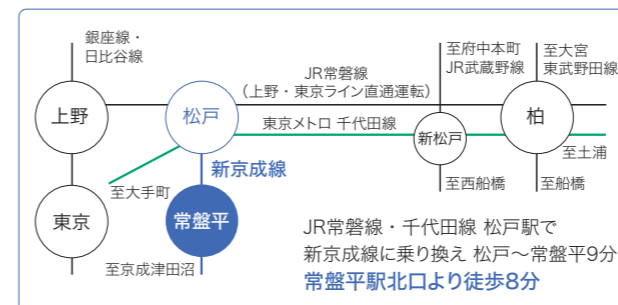
TRIANGLE

発行日：2022年1月
発行：千葉西総合病院

〒270-2251 千葉県松戸市金ヶ作107-1
TEL.047-384-8111
<http://www.chibanishi-hp.or.jp>

Contents ちばにし医心伝心／らくらくエクササイズ／Information／季節のひとさら

Access



- 無料バス運行中
- 1 千葉西 ⇄ 常盤平駅北口 往復バス
 - 2 千葉西 ⇄ 常盤平駅北口 ⇄ 小金原 循環バス
 - 3 千葉西 ⇄ 光ヶ丘団地 ⇄ 新柏駅 ⇄ 増尾駅 ⇄ 柏南部 循環バス
 - 4 千葉西 ⇄ 新八柱駅 ⇄ 牧の原団地 ⇄ 常盤平 循環バス



千葉西総合病院の基本理念

“生命だけは平等だ”を基本理念に、
誰もが最善の医療を受けられる社会をめざして

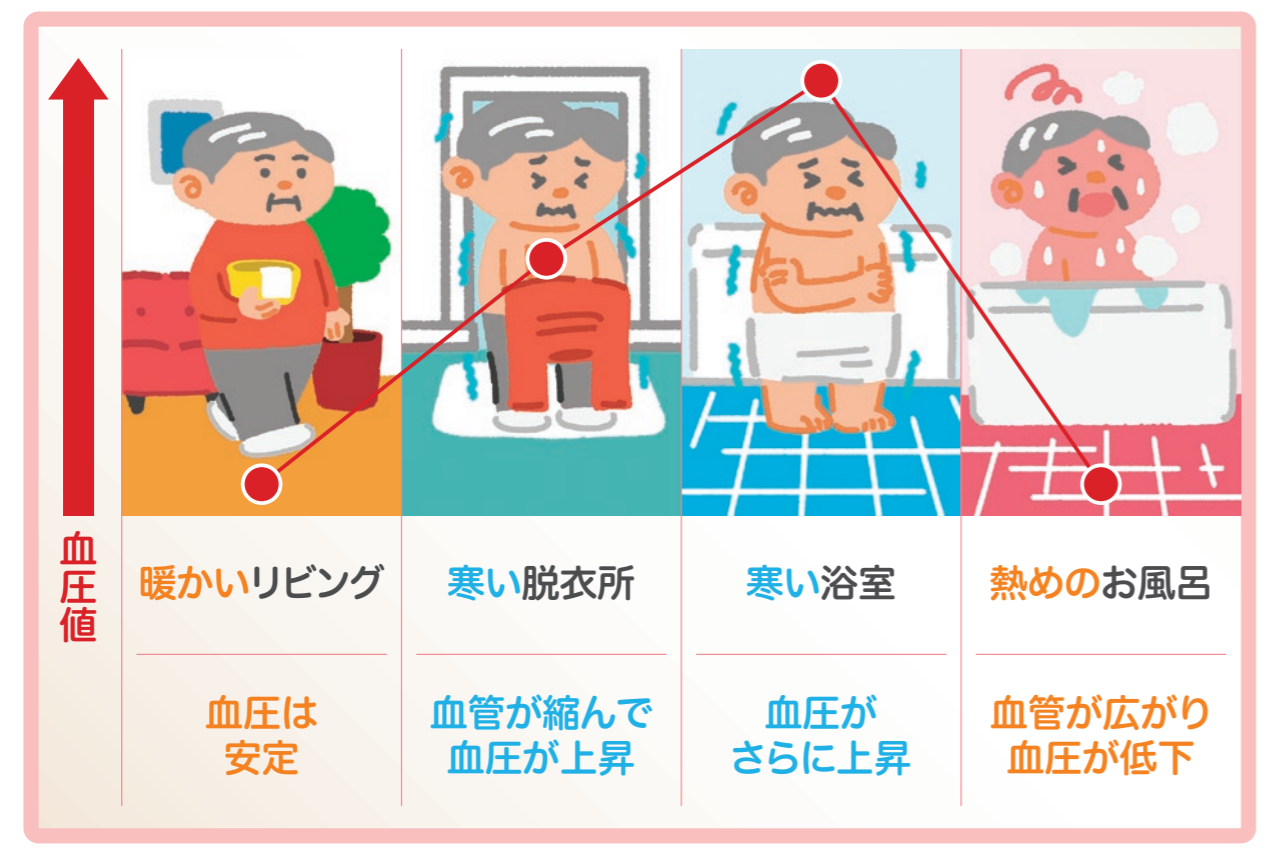
(生命を安心して預けられる病院、健康と生活を守る病院)

[基本方針]

- 1 年中無休・24時間オープンで救急を絶対断らない。
- 2 地域医療機関との連携を確立し、高度な医療を担います。
- 3 病める人の生命を尊厳し、倫理観をもって良質の医療を提供します。
- 4 安心と安全の医療、行って良かったと感動を与える病院をめざします。
- 5 チーム医療の推進で、患者様を癒しの場、家庭へ早く復帰できるよう支援します。



急激な温度差と血圧の推移イメージ



寒い季節にご用心

冬に気を付けたい心臓の病気

冬場に増える心疾患

気温がぐっと下がる12〜2月は、一年の中でも特に心臓の病気に注意が必要な時期です。心疾患で亡くなる方の数は、夏季よりも冬季に多くなることが厚生労働省の統計から明らかになっています。

この時期に気を付けたい心臓の病気には、狭心症や心筋梗塞などの虚血性心疾患があります。これらはいずれも放っておくと心不全の原因となってしまう怖い病気です。高齢の方に多い病気ですが、近年では40〜50代の若い方の発症も増えています。

冬場に心疾患が増える理由には低い気温が関係しています。私たちの体には寒さを感じると血管を

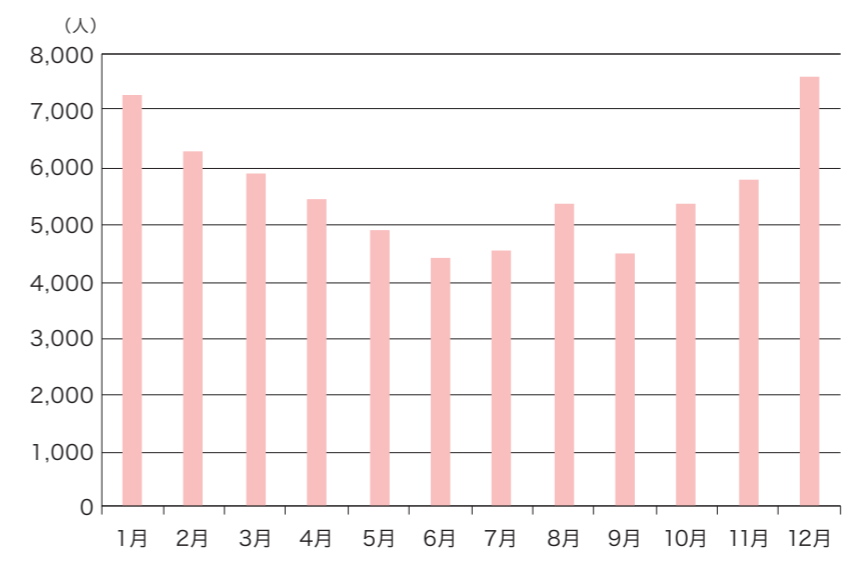
収縮し、体温の発散を防ごうとする働きがあります。そのときに動脈硬化などによって血管内が狭くなっていると血液の流れが滞ったり、詰まりが発生したりしてしまいます。

このような血管の狭窄や閉塞が心臓に血液を送る冠動脈で起きると、狭心症や心筋梗塞を引き起こしてしまふのです。また、血管が狭くなると、体は血圧を上げて全身に血液を送ろうとします。そのためポンプの役割をしている心臓の負担も大きくなってしまいます。

「気温差」に要注意

寒さに加えて注意したいのが、冬場の「気温差」です。例えば、暖かいリビングから寒い脱衣所へ、

心疾患の月別死亡者数(2020年)



厚生労働省「令和2年人口動態統計月報(概数)より「急性心筋梗塞」と「その他の虚血性心疾患」による死亡者数の合計値を算出



さらに衣服を脱ぎ寒い浴室に入ると、血管が収縮して血圧はどんどん上がります。その状態で熱いお湯に浸かると、今度は血管が広がり血圧は一気に下がります。このような急激な血圧変化も心臓に負担をかける要因の一つ。冬は屋外だけでなく、家の中でも温度変化に気を付けることが大切です。

階段を上がったり、急いで歩いたりしたときに胸が痛くなり、休憩すると痛みが治まるというのが狭心症の典型的なサインです。時間が経ってもなかなか胸の痛みが引かなかったり、冷や汗が出てきたりするときには心筋梗塞の疑いがあります。こういった症状が現れたときには我慢をせず、すぐに救急車を呼ぶことが大切です。

次のページでは、心臓の病気の具体的な予防や検査、治療方法について、専門医が解説します。

心臓病の症状は？

心臓病を疑う症状には、動悸、息切れ、胸痛などが挙げられます。

虚血性心疾患セルフチェック

狭心症

- 締め付けられる胸の痛みがある
- 階段を上ると動悸や息切れがする
- 安静にしていると動悸や息切れが治まる

心筋梗塞

- 強い胸の痛みが続く
- 意識が遠のいたり、冷や汗をかく
- 動悸や息切れが30分以上続く
- 安静にしても動悸や息切れが改善しない

こんな症状があれば救急車を呼びましょう。

ちばにし
医心伝心

最善の医療を目指して日々奮闘する千葉西総合病院のエキスパートたち。
高い志を胸に成長する後輩、それを支える先輩、そんな彼らの“医のこころ”をお伝えします。

明るい笑顔と患者様の心に寄り添う看護で
安心・安全の入院生活を提供

後輩

2021年入職
看護部/看護師
齋藤 侑希
(あいうえお・ふくろ)



—2人の担当は？
齋藤 私たちは、循環器内科の入院患者様を担当しています。患者様が安心して入院生活を送っていただけるよう、患者様の健康状態を把握し、療養上のサポートを行うことが私たちの仕事です。風通しのよさや、チームワークは随一だと自負しています。
—仕事のやりがいは？
齋藤 担当している患者様から「齋藤さんでよかった」と、感謝や労いの言葉をいただけたときには大きなやりがいを感じます。まだまだ学ぶことばかりですが、素直さや誠実さを忘れずに患者様に向き合うことが大切だと感じています。
村上 患者様からの「ありがとう」の言葉は「看護師になってよかった。明日からも頑張ろう！」といつも私を奮い立たせてくれます。入院中であっても、その方らしく気持ちよく過ごしていただけることが何より。そのためには努力を惜しみません。
—お互いの仕事ぶりについて
村上 齋藤さんは行動で期待に応えてくれる、努力家の後輩。1年目はたくさんのご

先輩

看護部/看護師
村上千里
(あいうえお・ふくろ)



を吸収しなければならないので、目の前のことだけでいっぱいになってしまいがちですが、自信をもって仕事をしている姿からは忙しい中でもしっかりと勉強していることが確実に伝わってきます。
齋藤 村上さんはどんなに忙しくても笑顔を絶やさないうれしの先輩です。患者様に接するときはもちろん、周りのスタッフの方に対しても常に明るく朗らかに接する姿は、私の理想です。また、先輩は私たち後輩の些細な変化にも気づいて褒めてくださいます。村上さんからの声掛けに勇気づけられているのは私だけではないはず。
—患者様に向けて
齋藤 入院生活は不安の連続だと思います。患者様が少しでも安らかな気持ちで過ごすことができるよう、まずは自分にできることから全力で取り組んでいくつもりです。
村上 現在、新型コロナウイルス対策として面会はオンラインで行っています。面会時間内にご家族が伝えきれなかった思いを聞いて患者様に伝えるなど、直接会えない寂しさを少しでも取り除けるように努めています。

Doctor Interview

副院長・循環器内科副主任部長
倉持 雄彦



【くらもち・たけひこ】島根医科大学卒(1988年)/日本循環器学会 専門医/日本内科学会 総合内科専門医・指導医/日本心血管インターベンション治療学会 専門医/日本不整脈心電学会 植込み型除細動器(ICD)/ペーシングによる心不全治療(CRT) 研修証/医学博士

冬場の心疾患を予防するために、気温差による血圧変化を緩やかにする工夫が大切です。屋外では脱衣所や浴室などを使用前に温めたり、湯の温度をぬるめ(40度前後)にしたたりするなど、温度の変化をなるべく抑えましょう。

それから、脱水も血圧上昇の要因の一つです。入浴前や就寝前、起床後には水分補給も忘れず。

血圧の高い方は、普段から血圧を計る習慣をつけておくのがおすすめです。日常的に自身の血圧を把握しておくことで、血圧が高くなる状況や時間帯などに注意を向けやすくなります。

体の変化に気を配り
できる予防からコツコツと
不安があればご相談ください

血圧の変化に注意する

検査・治療について

精密な心臓の検査は一般的に数日から場合によっては1週間以上を要することもあります。当院では全ての検査を早ければ1日で完了し、その日のうちに結果をお伝えすることもできます。心臓の造影検査には「スペクトラルCT7500」という高速撮影が行える不整脈対応型のCTを導入しています。検査時に服用する造影剤の量も従来の半分程度なので、腎機能が低下した患者様であっても撮影が可能になりました。

治療が必要な場合には、当院の循環器内科・心臓血管外科の専門医が疾患や患者様の状態に合わせて最良の治療をご提案いたします。狭心症や心筋梗塞の手術の約9割は低侵襲なカテーテル手術で行えるため、早い方であれば翌日の退院も可能となっています。

心臓病はがんに次いで死亡率の高い病気です。冬場は特にご注意ください。不安があれば、いつでもお気軽にご相談ください。

【最新世代CT】
フィリップス スペクトラル
CT7500



広範囲にわたって高精細な画像が撮影できるCT。冠動脈造影CTを4秒で施行できるなど、圧倒的なスピードで撮影が可能です。当院では国内で第1期に導入し、より質の高い検査と患者様への負担軽減に努めています。

\\やってみよう\\
らくらく
エクササイズ
足先ぽかぽか体操

寒い季節になると気になる冷え性やむくみ。どちらも原因の一つには血行不良があるといわれています。特に足は心臓から遠く、冷えを感じやすい部位です。足の運動で血流を良くして、冷え性やむくみを改善しましょう！



EXERCISE 1 つま先を地面に付けたまま、かかとの上げ下げを繰り返します。

EXERCISE 2 かかとを地面に付けたまま、つま先の上げ下げを繰り返します。

EXERCISE 3 足の指でグーとパーの動きを繰り返します。

①足の指でグーをつくる ②足の指をひらく

皆さま健康やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。旧年は新型コロナウイルスへの対応に追われた年でした。当院では、新型コロナウイルス感染症治療は当院に求められる社会的責務であるという考えに基づき、本館、別館と完全別棟の感染症棟C・I・W・S（シウス）にて、多数の新型コロナウイルス感染症患者の診療にあたりました。結果、受入れ患者数は950名を超え、地域の医療崩壊を食い止める一助を担えたのではないかと自負しております。

通常診療においては、狭心症や心筋梗塞に対する心カテーテル治療件数全国1位を11年連続で達成しました。2021年の心カテーテル治療件数も過去最高に迫る勢いとなり、新型コロナウイルス診療と通常診療を両立させることができました。

設備面ではフィリップス社

職員一同、本年も努力してまいりますので、変わらぬご指導ご鞭撻を賜りますよう、よろしくお願ひ申し上げます。



千葉西総合病院
病院長 心臓病センター長

三角 和雄

また、新たに経カテーテル的大動脈弁置換術（TAVI）の専門施設および日本脳神経外傷学会研究施設認定を受けました。学会による認定は、日々の診療に真摯に取り組んだ結果であり、非常に光栄に感じております。



千葉西総合病院
看護部長

小林 裕子

新年明けましておめでとうございます。皆様におかれましては、健康かな新年を迎えられた事とお慶び申し上げます。



千葉西総合病院
事務部長

中野 康広

新年明けましておめでとうございます。

1

施設認定取得情報(新規取得分)

新たに下記2件の施設認定を取得しました。

- 経カテーテル的大動脈弁置換術（TAVR）専門施設
- 日本脳神経外傷学会研修施設



2

当院は指標（Quality Indicator）を用いて医療の質の改善を行うQI活動に取り組んでいます。その一環として各部署の事例、成果を持ち寄り発表するQI大会を実施しており、本年は「COVID-19 流行期における入院患者数と入院待機時間の関係（救急外来・木村恭介）」が最優秀賞に選ばれました。今後もより良い医療の提供に向け、質の向上、改善に取り組んでまいります。

最優秀賞

「COVID-19 流行期における入院患者数と入院待機時間の関係」
救急外来・木村恭介

優秀賞

「透析中の下肢運動療法の有効性について
～下肢運動療法による血圧低下軽減を目指して～」
透析センター・大道真依

優秀賞

「退院指導率の向上を目指して」
5階北病棟・堀内美麗



ココロとカラダに美味しい野菜料理 季節のひとさだ

鮭とカブのクリーム煮

新しい年のはじまりです。今回は「春の七草」でも知られるカブを使った料理を紹介します。カブは11月～1月頃に旬を迎える野菜で、ビタミンAのひとつであるβカロテンを含みます。皮膚や粘膜を健康に保つ作用があり、年末年始の食べ過ぎ・飲み過ぎでお疲れ気味の胃腸を調える効果が期待できます。特に葉の部分は栄養が豊富なので、料理に活用することをおすすめします。



材料 (2人分)

- [A] ● 鮭…2切れ (120g)
● 塩…少々 ● こしょう…少々
● 片栗粉…適量
● 揚げ油…12g
- [B] ● カブ…1個 (80g)
● マッシュルーム…2個 (20g)
● 水…400ml
● 鶏がらスープの素 (顆粒)…2g
● 塩…0.3g ● こしょう…少々
● エバミルク(無糖練乳)…100ml
● 片栗粉…適量

作り方

- [A] ① 鮭を一口大に切り、塩・こしょうをふるい、片栗粉をまぶす。
② ①を180度の油で揚げる。
- [B] ① カブは皮をむき、8等分のくし切り、マッシュルームは一口大に切る。
② 鍋に水を入れてお湯を沸かし、鶏がらスープの素、①を加え、火が通ったら一度取り出す。
③ ②に塩・こしょう、エバミルクを加え、味をととのえる。
④ ③に[A]・カブ・マッシュルームを入れてひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
⑤ 皿にもりつけて完成。

栄養価(1人分)

- エネルギー: 216kcal ● たんぱく質: 17.4g ● 脂質: 12.7g
- 炭水化物: 9.8g ● 塩分: 1.0g

「私たちがつくりました!」



調理師 高橋 幸喜
管理栄養士 松村 夏生