

TRIANGLE

2024 | vol.91

TAKE FREE

(自由に持ち帰ってください)



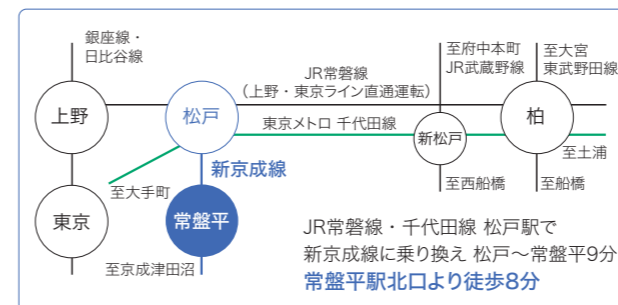
ふむふむメディカル・下肢静脈瘤のはなし

TRIANGLE

発行日：2024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>

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。



Contents ちばにし医心伝心／あたまのエクササイズ／Information／季節のひとさら

足のたるさ、むくみ、QOL低下の原因 下肢静脈瘤のはなし

QOLに関わる
身近な足の病気

下肢静脈瘤とは、足の静脈にある弁が壊れてしまうことで血液が逆流し、血管の蛇行や瘤（こぶ）ができてしまう病気です。正常な状態であれば、ふくらはぎの筋肉が収縮して静脈の血液を押し上げ、途中にある静脈弁が血液の逆流を防いでくれるため、血液は一方通行で心臓へと戻ってきます。ところが、この逆流を防ぐ弁が正常に機能しないと、心臓に戻ってくる血液が逆流し、溜まってしまいます。

め、血管の形が変化しやすいのです。下肢静脈瘤は基本的に良性疾患であるため、瘤が破裂したり、血栓ができて血管を詰まらせたりといったことはなく、すぐに命にかかわるようなことにはなりません。ただし、人によっては足のたるさやむくみ、湿疹やかゆみなどを引き起こしたり、足がたりやすくなったりすることがあります。また、進行すると、うっ滞性皮膚炎や潰瘍になってしまう場合も。慢性的に生活の質を落とすことがあるため、こうした症状がある場合は治療をおすすめします。

下肢静脈瘤の種類



伏在型
浮き出る血管が4mm以上と最も太く、見た目に目立つ場合の多いパターン。一般的に症状があり、外科的な治療が必要になるのはこの伏在型のみ。

側枝型
伏在静脈瘤から枝分かれする形で発症する。浮かびあがる血管の太さは3~4mmほどとやや細め。治療を必要としない場合がほとんど。

網目状
網の目が広がるように、肌のすぐ下にある太さ1~2mmの静脈が浮かび上がるパターンの静脈瘤。治療を必要としない場合がほとんど。

クモの巣状
網の目状静脈瘤よりもさらに細い、太さ1mmに満たない毛細血管が肌の表面上に浮かび上がる。治療を必要としない場合がほとんど。

下肢静脈瘤のメカニズム



静脈弁
弁が正しく機能し、一方向のみに血液が流れる

壊れた弁
弁が機能せず血液が逆流し、静脈が拡張



ため、調理師や美容師、販売員など、立ちっぱなしの仕事をする方に発症しやすいといわれています。中高年の方に多い病気ですが、生活スタイルに影響を受ける病気のため、若い方であっても発症する可能性があります。また、女性の場合は出産を契機に発症するケースも見られます。

下肢静脈瘤の4つの種類

静脈瘤は「伏在型」「側枝型」「網目状」「クモの巣状」4つの種類に分けることができます。主に治療が必要となるのは伏在型です。もっとも浮き出る血管が太く、蛇行が見て分かりやすいパターンです。症状が出やすいだけでなく、目立つことから治療を選択する人も少なくありません。

伏在型以外の3つは軽傷で、目立たないため、気づかれない場合も多く、治療も必要ないことがほとんどです。

次ページでは下肢静脈瘤の治療法について、専門医が解説します。

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。

ちばにし 医心伝心

美味しく、食べやすく、心身を元気にする 栄養管理や食生活の指導を心がけています

後輩

栄養管理科/管理栄養士
門脇 愛 (かどわき まなみ)

— 担当している業務は？

齋藤 私たち栄養管理科は患者様の治療をサポートするための栄養管理、栄養指導を行っています。患者様の回復に向けて病態を把握し、可能な限り早期からチームによる栄養サポートを実施するよう努めています。

また、糖尿病をはじめとする生活習慣病の患者様や予備群の方を対象とした病予防・改善のための食事療法について、外来でのご相談なども受け付けています。

— 心がけていることは？

門脇 患者様の状態に合わせて、適切な内容・形態の食事を提供できるように心がけています。実際に食べている時に訪問して、食事の味付け、嗜好、食べやすさを本人から聞き取り、看護師やリハビリ担当者からの情報も確認しながら食事内容を調整しています。

齋藤 栄養指導の際は、単にカロリーや塩分制限のお話をするのではなく、患者様の生活スタイルに合わせて無理なく続けられる食事内容や食べ方の工夫を併せて提案すること

を心がけています。

— 患者様へのメッセージを

門脇 生活スタイルは患者様お一人おひとり異なります。食事は毎日の習慣になることなのでストレスなく続けられ、食事の楽しみをあきらめなくてもよい提案ができるよう努めています。また、今後は栄養サポートチーム専門療法士の資格を取得し、知識を広げて患者様の栄養管理にさらに役立てるようになりたいと思います。

齋藤 昨年秋からオンラインにて「糖尿病教室」を再開しており、その中で食事療法についての解説も行っています。今後も定期的開催する予定ですので、ご興味がありましたらぜひ、お気軽にご参加ください。

オンライン糖尿病教室

日程のご確認・お申込みはコチラから



先輩

栄養管理科/管理栄養士
栄養サポートチーム専門療法士
齋藤 広美 (さいとう ひろみ)



Doctor Interview

心臓血管外科医長
林 祐次郎



[はやし・ゆうじろう] 東京慈恵会医科大学（2010年）/日本外科学会 専門医/心臓血管外科専門医認定機構 専門医/日本脈管学会 専門医/下肢静脈瘤に対する血管内焼灼術の実施基準による実施医/日本フットケア・足病医学会 フットケア指導士

ふむふむ メディカル

専門医による治療のはなし

心臓血管外科の専門医を迎え 下肢静脈瘤の検査・治療を 当院で新たに開始します

下肢静脈瘤の検査・診断について

下肢静脈瘤は主にエコー（超音波）を用いて検査します。超音波で体の表面から静脈の状態を調べ、エコー検査は、体への負担も少なく、痛みもありません。下肢静脈瘤は基本的に良性の病気であるため、だるさやかゆみ、潰瘍などの

症状がなければ、投薬や手術などの治療をしないことも考えられます。そのため、治療の方針は検査の結果を踏まえて、患者様と相談しながら決めていきます。

治療方法は？

症状や見た目が気になり、治療が必要だと判断した場合には、ま

ず医療用ストッキングを使った圧迫療法から始めます。足を圧迫し、原因となる血液の滞留を防ぐわけです。この圧迫療法で症状が改善するケースも少なくありません。潰瘍ができていたり、症状が重かったりする場合は、注射で血管を固める硬化療法や、手術を検討することになります。手術は主にカテーテルを使ったレーザー治療です。下肢静脈瘤ができる静脈は閉じても問題がない場合がほとんどのため、瘤ができている静脈を焼き、血管に血液が流れないようにします。この手術は局所麻酔で行うため、痛みや出血が少なく、また傷も小さいもので済みます。1カ所であれば手術時間も30分〜1時間程度と、低侵襲で行うことが可能です。

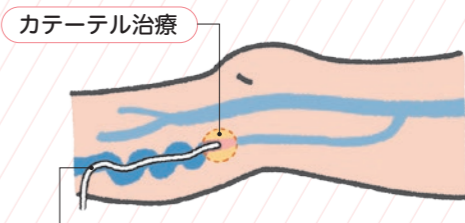
当院でも治療を開始

下肢静脈瘤は潜在的に多くの人がかかっている病気でありながら、症状が出ない場合も多いため、見過ごされてしまいがちな病気でも

あります。しかし、こうした病気があることや、治療法を知ること、慢性的に悩んでいた足の辛さや、気になる見た目を解消できるかもしれません。

また、どの病院や診療科に相談したらよいかを迷ってしまう方も多く伺います。当院心臓血管外科では、本年より本格的に治療を開始しました。足に違和感や気になる症状があれば、まずは気軽に来院してご相談ください。

カテーテルによるレーザー治療（イメージ）



小さな穴 穿刺で小さな穴からカテーテルを挿入し、レーザー照射で静脈を焼いて収縮させ、血液の流れを止める。

\\やってみよう\\

あたまのエクササイズ

「脳トレ」クイズで認知症予防!

加齢とともに多くの方が悩む「認知症」。厚生労働省の推計では2025年に認知症高齢者が約700万人になるとされています。健康寿命を伸ばすためには、体はもちろん脳も衰えさせないことが重要です。脳を鍛える「脳トレ」のクイズにチャレンジして認知機能を活性化させましょう。

QUIZ 1 下にある円形に並んだ10個の文字は、ある2つの野菜の名前からできています。その2つの野菜とは何でしょう。



QUIZ 2 下の文字はある言葉の上下を反転させ、向きを変えたものです。2つの○にひらがな1文字を入れて言葉を完成させましょう。



答えが分からなくても大丈夫

目的は考えて脳を刺激すること



作業療法士
川名 凌太 平山 裕太

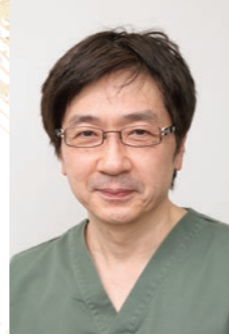
脳トレ問題は1日5〜10分で良いので、毎日続けることが重要です。

読み・書き・計算問題も脳は活発に働き、脳トレに良いとされています!

*クイズの答えは6ページの下

皆様、あけましておめでと
うございます。
2020年より始まったコ
ナ禍も昨年の5類移行を受け、
ようやく終息の兆しが見えて
まいりました。本院も面会制
限の緩和など、正常化に向
けて慎重に動き出しています。
昨年、本院は15年連続で心
臓カテーテル治療件数全国1
位となりました。加えて、こ
れを独立したコロナ病棟（C・
I・W・S）による強固な感染
症対策のもと達成したことは、
我々が誇りとするところです。
また、診療機能強化のため、
内視鏡センターの移転や救急
病棟の新設オープンなどの取
り組みも実施しました。
さて、本年は昨年より建
設を進めている第二別館（名
称R棟）がいよいよオープン
します。回復期リハビリテ
ーション病棟や最新の放射線治

療、検査設備を備え、地域
の皆様へ、より質の高い医療
サービスの提供を可能としま
す。これにより従来から本院
が強みとする循環器内科、心
臓血管外科領域に加えて、各
種がんに対する治療体制も更
なる強化が図られます。内科、
産婦人科、小児科などにおい
ても体制は充実しており、引
き続き地域の総合病院に求め
られる使命を堅実に果たして
まいりたいと思う所存です。
本院スタッフ一同は、日々
の努力と連帯の精神をもって、
患者様の健康を守るために全
力を尽くします。新しい年が
希望に満ち、健康で平和な年
であることを願いつつ、皆様
にとって幸福な一年となりま
すよう心よりお祈り申し上げ
ます。
本年もよろしくお願いた
します。



千葉西総合病院
病院長 心臓病センター長

三角 和雄

新年あけましておめでと
うございます。
2020年1月から世界的な大
流行となったコロナウイルス感染症
は、昨年5月に5類感染症と定義づ
けられ、世の中の感染に対する対策
がようやく縮小化しました。非日常
から流行前の日常に戻りつつある状
況となっております。とはいえ、まだ
まだ感染は変わらず発生しているた
めに、未だ予断は許さない状況である
ことに変わりはありません。今年度
も感染予防対策に努めてまいります
ので、ご理解とご協力を賜りますよ
う願いたします。
本院では2023年12月に救急
病棟を、さらに今年の春には回復期
病棟を開棟し、医療活動をさらに
活発に行ってまいります。時代の波
をキャッチしながら、地域に根差
した医療の実現に邁進いたします。本
年もどうぞよろしくお願いたしま
す。

謹んで新春のお慶びを申し上げます。
昨年はコロナウイルス感染状況も落ち着き、
日常生活の中で多くの方がマスクを外し趣味の
時間を楽しんだり、イベントやお祭りなどの行
事に参加されたりと皆様の暮らしも以前のよう
に戻りつつあるのではないかと思います。医療業界も
まだ制限はあるものの、ご家族様との面会がで
きるレベルになりました。まだ安心はできませ
んが、「ようやく」といった心持ちです。
さて2024年、本院では放射線治療を
開始するとともに、回復期リハビリテ
ーション病棟がオープンいたします。放射線治療
機器ではVARIAN社製TrueBeam、
PET/CT診断装置ではSEEMENS社製
Biograph Visionを導入し、がん
治療を本格的にスタートさせる予定です。また、
高齢化社会において必要なADL（日常生活動
作）を高めるために早期リハビリテーションを提
供する回復期リハビリテーション病棟を開設し、
これからも地域の皆様方に地域で最善の医療が
提供できるように、関係各所の皆様と協力して
まいります。
皆様にとって良い一年になりますことを祈念
いたします。



千葉西総合病院
看護部長
南出 千恵



千葉西総合病院
事務部長
中野 康広

1

近隣他施設と合同症例検討会を実施しました

9月に松戸リハビリテーション病院、12月に五香病院と合同で、当院での治療のち各施設に転院された患者様の症例につき、それぞれの施設での経過をお互いに報告、発表する合同症例検討会を実施しました。
地域により良い医療を提供するため、今後も他施設と密な連携を図ってまいります。



QI大会を実施しました

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大会を年に1回実施しており、第4回となる今回は「手指衛生順守率の向上に向けた取り組み（7階南病棟）」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 「手指衛生順守率の向上に向けた取り組み」
7階南病棟

優秀賞 「カベシタビン内服患者に対する手足症候群予防のための介入」
外来化学療法センター

優秀賞 「教育体制の確立とジョブローテーション制度導入による医師の負担軽減及び職員のやりがいの向上」
メディカルクラーク室

ココロとカラダにうれしい野菜料理 季節のひとすし

かぶの味噌グラタン

しっとりなめらかで、上品な味わいのかぶ。旬は春と冬の2回で、特に冬のものには肉質がきめ細かく、ち密で焼き料理や煮込み料理におすすめです。かぶの実には、胃もたれや胸やけなどの症状を改善する効果があり、葉にも骨を丈夫にするカルシウムと免疫力を高めるビタミンAが豊富に含まれています。



材料 (2人分)

- かぶ…190g (小3コ)
- にんじん…70g (1/2コ)
- ブロッコリー…50g (3房)
- じゃがいも…110g (1コ)
- れんこん…80g (1/2コ)
- ブロックベーコン…80g
- ミニトマト…15g (2コ)
- シュレッドチーズ…40g
- 小麦粉…20g
- 豆乳…250ml
- バター…10g
- オリーブオイル… 小さじ2
- 和風顆粒だし…ひとつまみ
- 塩…少々
- こしょう…少々
- 味噌… 大さじ1

作り方

- ① ブロッコリーは耐熱ボウルに入れ、水をひとまわしてレンジで500W 1分30秒
- ② かぶ、にんじん、じゃがいも、れんこんは乱切りにする。ベーコンは1cmの拍子切り
- ③ 熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、ベーコン・にんじん・じゃがいも、れんこんを炒める。
- ④ 火が通ったらかぶを入れる。
- ⑤ かぶに8割程度火が通ったら小麦粉を入れ、良く絡める。
- ⑥ 豆乳を3回に分けて入れながら小麦粉を馴染ませる。
- ⑦ 味噌、塩、こしょう、顆粒だしで味をつける。
- ⑧ 耐熱皿にバターを塗って⑥を移し、ブロッコリー、トマト、チーズをのせる。
- ⑨ 180℃のオーブンで12分焼く。

私たちが作りましょ!



調理師 佐藤 愛美
管理栄養士 宮城 知里

栄養価(2人分)
●エネルギー: 809kcal
●たんぱく質: 44.5g ●脂質: 43.2g
●炭水化物: 64.7g ●塩分: 5.1g