

まゆだま

Mayudama

第36号

平成28年9月



「小川村での集団ヘルススクリーニングの様子」

- ◆ 特集
若者の心筋梗塞・狭心症 …………… 2.3
- ◆ リハ通信
肩の痛みに対する運動について …………… 4
- ◆ 医療のマメ知識
薬剤の中でも身近なシップ薬! …………… 5
- ◆ 栄養科
かぼちゃとベーコンの簡単スープ …… 6
- ◆ トピックス …………… 7
- ◆ 診療担当医表 …………… 8

集団ヘルススクリーニングは農協婦人部(現在のJA女性部)からの強い要望を受け、長野県農協組織が農協組合員の健康管理に一斉に取り組むことになり始まりました。これを受け昭和48年に「長野県厚生連健康管理センター」が発足、当院は昭和52年に信州新町の健診を担当し、同センターの支部病院として集団ヘルススクリーニングを開始、初年度は2700名ほどの方が受診しました。

現在は、JA主体から行政主導へと変化しましたが、当院健康管理課では毎年、長野市信州新町・中条・小川村住民、長野市内組合員等継続実施し、地域の皆さまの健康増進のため、健診活動を行っています。

若者の心筋梗塞・狭心症

肥満と夏場の発症に注意！

新町病院長 本郷 実

皆さん、5年前の2011年8月にJリーグ松本山雅の有名な選手が練習中に急性心筋梗塞で倒れ、2日後に34歳で死亡したことをご存知でしょうか？これを機会に、サッカーのみならず陸上競技などの練習場にAED（自動体外式除細動器）が設置されるようになったことは余りにも有名です。

さて、先日発表されました「平成26年国民健康・栄養調査報告」では、以前より少し減少傾向にありますが、20歳代、30歳代男性の肥満はそれぞれ20・9%、27・2%にのぼっています。肥満の内でも特に、内臓に脂肪が沈着する内臓脂肪型肥満は脂質異常症、糖尿病、高血圧など生活習慣病の原因となり、全身の動脈硬化を招くといわれています。その結果として、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞などの「死」につながる重篤な疾患が引き起こされることが知られています。

1、虚血性心疾患とは

心臓の筋肉（心筋）を栄養する血管を冠動脈といい、この冠動脈に動脈硬化が発生して血管が狭くなり、血栓（血液の固まり）が出来て血管を塞いだ場合あるいは冠動脈が異常に収縮した場合には、心筋が活動するのに十分な血液を受け取ることが出来ないため酸素不足に陥り、心臓の働きが損なわれます。このような病気を虚血性心疾患と呼んでいます。虚血性心疾患のうち、一時的な心筋の酸素不足により発生した、短時間続く胸の痛みや締め付けられる感じなどの症状を示す状態を狭心症と呼び、冠動脈の血流が

一定時間以上途絶えたため、その先の心筋が死んで著しく心臓の働きが障害された状態を心筋梗塞といいます（図1）。当然、心筋梗塞の方が重症で胸痛は強く30分以上続き、適切な処置が施されない場合には心室細動などの重症不整脈や心原性ショックで命を落とす方もかなりの数います。

2、虚血性心疾患を招く生活習慣

私たちは1992年～2002年の間に長野県内の20病院で約100名の若年者虚血性心疾患患者（40歳以下で発症）さんの生活背景について調査し、中高年群（50歳以上発症）と比較した所、非常に興味深い結果を得ました。すなわち、虚血性心疾患を発症しやすいと言われている冠危険因子の比較では、若年群で肥満が53%と過半数に認められ、しかも中学・高校生までに自覚している場合が多かったのに対して、中高年群で肥満が見られたのは37%にとどまりました。一方、

図1 心筋梗塞

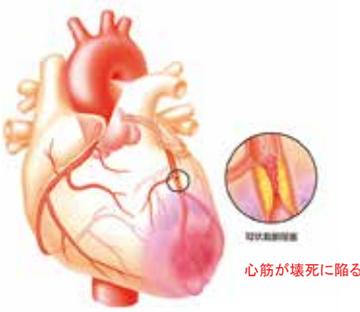
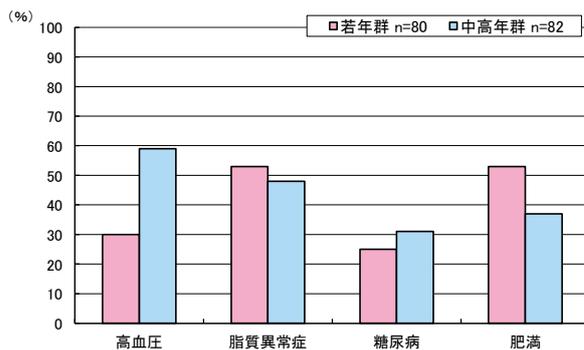


図2 年齢群別冠危険因子の比率



中高年群で際立って高頻度にみられた危険因子は、高血圧でした（図2）。若年群では、喫煙、週3回以上ビール大瓶1本

（日本酒1合あるいはウイスキー水割り2杯）以上の飲酒者が多く、月に2回以上30分程度の軽く汗をかくような運動習慣を持つ人は少ないことがわかりました（図3）。また、若年群では「インスタント食品やスナック菓子をよく食べた」、「ジュー



▲心臓超音波検査の様子

図4 発症の季節変動

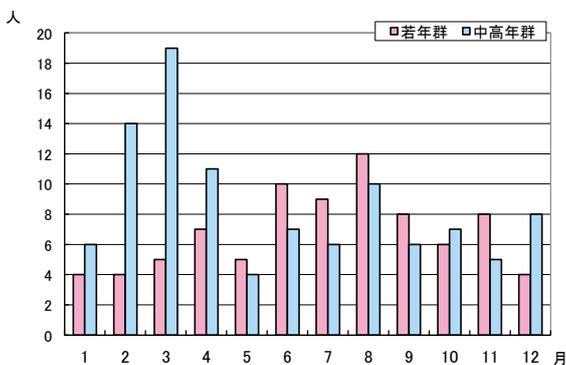
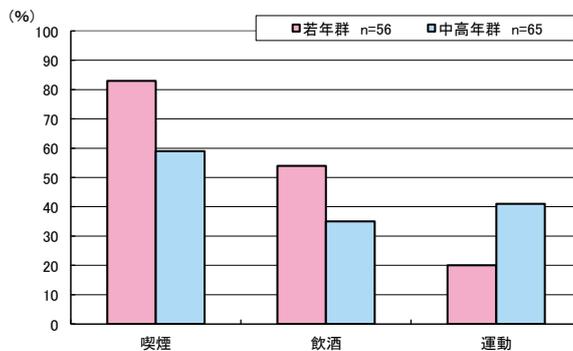
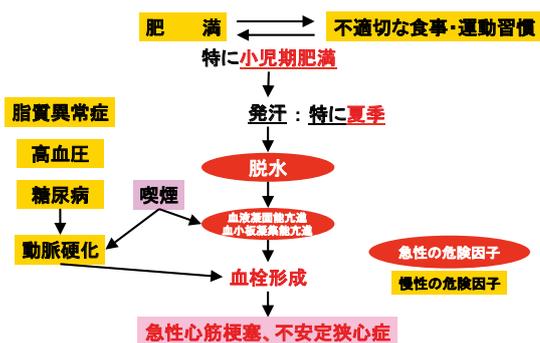


図3 喫煙・飲酒・運動習慣の比率



スや炭酸飲料をよく飲んだ」や大食い・外食・間食・夜食の習慣や朝食抜きなど肥満になりやすい食習慣の傾向を持つ人

図5 若者がこのような病気にかかるメカニズム



が多いことが明らかになりました。発症の季節変動を調べたところ、若年群では平均気温25℃以上の夏場でより高頻度であり、発汗による脱水の影響が考えられたのに対して、中高年群では冬場に多く、高血圧が関連している可能性が示されました(図4)。

3、虚血性心疾患を防ぐには？

心疾患の内、心筋梗塞や狭心症などの虚血性心疾患は、わが国では心疾患による死亡の内約50%を占めています。私たちの成績から、虚血性心疾患を防ぐには、若年者では小児期からの食生活・運動習慣の改善を中心とした肥満の予防、禁煙指導、飲酒の改善さらに夏場には十分な水分補給が重要と考えられます(図5)。

リハ 通信 vol.1

リハビリテーション科
理学療法士
北沢 洋輔



肩の痛みに対する 運動について

夏の暑さも一段落し、体調を崩しやすい季節の変わり目ではありますが、お体の様子はいかがでしょうか。今回は「肩の痛みに対する運動」についてご紹介させていただきます。日常生活を送る中で、腕を挙げた時に肩が痛い・手が腰に回らない・動かしていないのうずくように痛い・夜間に肩や腕に痛みがあり中々眠れない、などといった症状のご経験はございますか。原因としては様々考えられますが、腱板損傷（または断裂）や肩関節周囲炎（五十肩）などがあります。これらの症状に対して、ご自宅でも行える簡単な運動をご紹介します。

棒体操

40〜50cmほどの棒を使用します。



1 両手を下におろした状態から棒を持ち、無理のない範囲で頭上方向へ上げ下げを繰り返します。

2 両手で持った棒を、胸の前から肘を前方に曲げ伸ばしを繰り返します。注意点として肘を曲げた際に肘が下がらないようにしてください。

3 棒を腰の後ろで持ち、背中の上の方に上げ下げを繰り返します。

振り子運動

机の上に手をつけて、反対側の手を下へ垂らします。なるべく体の反動を使い振り子をイメージしながら下へ垂らした手を揺らす運動を繰り返します。

痛みが続く場合には、なるべく早めに受診していただき必要に応じた治療を受けることをおすすめします。お困りの際はお気軽にご相談ください。





薬剤の中でも身近なシップ薬!

今回はそんなシップ薬のちょっとした疑問に薬剤師がお答えします。

Q シップ薬の「冷感」と「温感」はどう使い分けるの?

A 有効成分は同じです。
シップ薬には「冷感」タイプと「温感」タイプがありますが、どちらも有効成分は同じ「サリチル酸メチル」で、炎症を抑え、痛みを和らげる効果があります。また、効能・効果も、使い方も全く同じです。
そのため、基本的には「貼ったら気持ちが良い方」を選ぶことで問題ありません。



Q 冷感シップはどんな時使うの?

A 赤く腫れ、熱を持ち、痛みがある状態の時に用います。
特に打撲や捻挫、肉離れなどの、急激な炎症が起きている、最初の5~7日間に使います。



薬局長 中沢俊喜

Q 温感シップはどんな時使うの?

A 温めるタイプの湿布は慢性的な腰痛、肩こりなど患部が硬く、冷たい症状でしかも動かすと痛みを伴う状態に用います。



Q シップ薬は何時間ぐらい貼っていればいい?はがすまで薬効が続く?

A 湿布は「1日1~2回の貼りかえで、効果が保つ」ように作られています。湿布の冷感や温感が薄まったからといって、薬の作用がなくなるわけではありません。大まかですが1日1回貼るシップは24時間、1日2回貼るシップ薬は12時間効果が持続すると思ってもらえればよいと思います。



薬剤師 川口麻里亜

Q 病院で一度に出せるシップ薬が70枚までって聞いたけど、どういうこと?

A 2016年4月より1回の処方を出せるシップの枚数が70枚までと制限されました。これは厚生労働省が医療費抑制の目的で設けたルールだと思われます。(平成28年度診療報酬改定 により)



薬剤師 内山健史

シップ薬は身近であるからこそ、使い方に注意が必要です。
間違った使い方をすると思いがけない副作用が出てしまうこともあります。
医師・薬剤師の指示または市販のシップ薬は説明書をよく読み使用しましょう。
ご不明な点は、当院薬局へお気軽にご相談下さい。

『かぼちゃ』

丸のままのかぼちゃは涼しい場所ので長期保存可能です。切ったものは種とわたにカビが生えやすいので、種とわたの部分を取り除いて水けをふきラップで包んだら、冷蔵庫保存で4〜5日で使い切るようにをしましょう。

皮がかたく切れないときには、ラップで包んで電子レンジで2分ほど加熱してから切ると切りやすくなります。

かぼちゃの栄養価
(100gあたり)



※写真はイメージです

日本かぼちゃ

エネルギー	49kcal
ビタミンA	60μg
ビタミンC	16mg
ビタミンE	1.8mg
カリウム	400mg
食物繊維	2.8g

西洋かぼちゃ

エネルギー	91kcal
ビタミンA	330μg
ビタミンC	43mg
ビタミンE	4.9mg
カリウム	450mg
食物繊維	3.5g

かぼちゃは栄養素を豊富に含む緑黄色野菜です。体内でビタミンAに変わるβ・カロテンが多く、ビタミンC、ビタミンEなども豊富に含まれ、抗酸化作用や免疫力を高める野菜です。脂溶性のビタミンAやビタミンCは、油で炒めたり揚げたりすることで体内での吸収率が高まります。カロリーが高めの野菜ではありませんが、天ぷら等の揚げ物にする場合には電子レンジで加熱し、かぼちゃをやわらかくしてから揚げることで油の吸収量を抑えることも可能です。また、ナトリウム（塩分）を排泄してくれるカリウムも豊富です。そのため高血圧にも効果が期待でき、食物繊維も豊富に含まれているため便秘予防や改善にも役立ちます。



栄養科 管理栄養士
奈良 久実

抗酸化作用や免疫力を高める効果、高血圧、便秘にも効果が！

かぼちゃとベーコンの簡単スープ



材料(2人前)

かぼちゃ	100g	こしょう	少量
ベーコン(薄切り)	2枚	パセリ(みじん切り)	適量
油	小さじ1		
a	水	2と1/2カップ	
	固形コンソメ	1/2個	
塩	小さじ1/3		

作り方

- ①かぼちゃは種とわたを除き、2〜3mm厚さの一口大に切る。
- ②ベーコンは1cm幅に切る。
- ③鍋に油を熱して、②を入れて炒め、次に①を加えて炒める。
a(水・固形コンソメ)を加えて煮立ったらアクを除き、かぼちゃがやわらかくなるまで煮る。
- ④塩とこしょうで味をととのえる。
- ⑤器に盛り付け、パセリを飾り、できあがり。



1人分の栄養量

エネルギー	148kcal
塩分	1.6g

管理栄養士 コメント

旬の野菜を他にも加えて具たくさんスープにしてもおいしいスープになりますし、かぼちゃの皮をむいてやわらかく煮込み牛乳を加えればかぼちゃのポタージュが簡単にできます。

「県知事表彰受賞」



小瀬川和雄名誉院長が県知事表彰を受賞しました。

これは、多年にわたりへき地医療に従事し、地域医療の発展に貢献したことを証し贈られるものです。先生は、昭和63年にへき地中核病院（現在のへき地医療拠点病院）に指定された当院で、平成16年より12年間病院長を務められその間、少子高齢化が著しい当院の診療圏で当院がどうあるべきかを常に考え、病院運営をされてきました。今回、その功績が認められての受賞となりました。

院内七夕まつり



職員労働組合主催の七夕まつりが開催され、ボランティアで来てくださった銭太鼓の会のみなさんによる踊り・南京玉すだれ、青年部による合唱、演奏などが披露されました。当日は入院中の患者さまも一緒に外へ出て、最後は夏の風物詩花火を行い楽しいひと時を過ごすことができました。

長野県 A・コープから車椅子寄贈



長野県 A・コープから車椅子を寄贈いただきました。

長野県 A・コープでは地域住民の生活

と健康に役立ててもらうことを目的に、県内28店舗で行った「車いす募金」で購入した車椅子を病院・施設に贈っているそうです。

いただいた車椅子は西病棟で患者さんのために大切に使用させていただきます。

「第68回症例検討会」



この症例検討会は近隣の医院、診療所との病診連携を目的に年2回開催しています。医院、診療所から紹介のあった患者さんの経過報告の後、4月から当院の院長に就任した本郷実先生から「生活習慣病を予防する男性長寿日本一松川村【健康長寿健診】の結果から」と題して講演がありました。

先生は、今まで信州大学で行ってきた研究の中から、長野県の健康長寿の要因、長野県の健康の課題、脳卒中、高血圧性疾患による死亡率が高いことを挙げ、「予防するためには塩分摂取の制限、血圧の自己管理などが今後に残された課題です。これからは健康寿命を延ばしていく時代。そのためには若い世代、特に中学生くらいから、減塩、喫煙について学ぶことが大切になる。また、家族に高血圧などの既往がある家庭は家族みんなが食生活などを見直し、予防外来を受診していただくことが必要となる。」と話されました。

今後このような研究の結果を活かし、この地域が元気で活気のある地域となるよう頑張っていきたいと講演をしめくりました。今後も地域のみなさまに効率的な医療を提供するために近隣の医院、診療所との連携を強化していきます。

1日看護体験



点滴薬や注射針などの説明を熱心に聞いていました。

夏休みを利用して将来医療関係の仕事に就きたいという高校生4名が当院で1日看護体験を行いました。

院内の見学を行った後、実際の医療器具を使用し血圧の測り方、車イスの使い方などを体験していただきました。

また、患者さんの手や足を洗ったり、七夕の短冊を一緒に書いたり患者さんとの接し方も学んでいただきました。

新町病院外来診療担当表

平成28年9月1日現在

	月	火	水	木	金	土(1・4・5週)
内科	1診 本郷 2診 塚澤 3診 小瀬川	1診 藤本 2診 細川	1診 小瀬川 2診 細川 3診 佐藤 1診 循環器外来 パート 第1・3週午後診察 ※予約制	1診 藤本 2診 塚澤	1診 本郷 2診 細川 3診 佐藤	第4週 佐藤 第1・5週 塚澤
神経内科				第4週 中川 ※予約制		
心療内科			第1・3週 古屋 ※予約制	第3週 倉石(三) ※予約制		
小児科	信大医師	大塚	大塚	大塚 (午後休診)	大塚	信大医師
外科	川手	検査・手術 (外来休診)	川手	検査・手術 (外来休診)	川手	川手
整形外科	大塚①③ 竹山②④ パート医師⑤	竹山	下川	下川	竹山	パート医師
婦人科	第2・4週 植田			信大医師		
耳鼻科	信大医師 午後診察 受付午後 2:00~4:30		信大医師 午後診察 受付午後 2:00~4:30			信大医師 第1・4週 午前診察 受付午前 8:30~11:30
眼科	吉田	新井(郷)	窪田		今井(弘)	信大医師
皮膚科					信大医師	
泌尿器科			信大医師			

- ◆ 毎月第2土曜日・第3土曜日は休診です。
- ◆ 外来受付時間は一部の科を除き午前8時00分～午前11時30分迄です。
- ◆ 循環器内科・神経内科・心療内科の診察は予約制です。

第13回 病院祭 開催のお知らせ

11/12 **土** 10:00 ~ 16:00

「新町病院 健康長寿元年」
活力ある地域づくりをめざして

～地域とともに歩む病院の役割りと
これからの方向性・機能分化～

健康に関するコーナー・子どもさんも楽しめるコーナー、たくさんの
企画を用意し職員一同みなさまのご来院をお待ちしています。



編集
後記

まゆだま 36号をお届けします。「地域の健康づくりの情報発信源」として地域のみなさまに読
んでいただけるようスタッフ一同頑張ってます。
取り上げてほしい健康の話題、ご意見、ご要望等ありましたら、お気軽に当院スタッフへお寄
せください。