

令和4年春号(季刊)

静岡市立 清水病院広報誌

Shimizu



循環器内科 新たなる出発

診療科クローズアップ

循環器内科

循環器内科を再スタート

診察室より 外科

おしりの悩みを解決しましょう

地域医療支援室より

つなぐ、つながる
「かかりつけ医をもちましょう」

医療連携医紹介

清水病院OBの連携医訪問

認定看護師の耳寄りなはなし

高血圧の管理について

連載エッセイ「外科医のキモチ」
たかがアッペと言うなけれ

見逃せないお薬講座

慢性心不全の薬物療法

管理栄養士のワンポイントアドバイス

～始めてみませんか 減塩～

「カレイのムニエルレモンソース」

循環器内科を再スタート



循環器内科 科長
大野篤行

当院循環器内科は令和3年4月1日から再スタートした科です。循環器専門医の常勤医師2名体制ながら少人数での立ち上げとなりましたが、質の高い医療の提供及び、幅広く循環器疾患に対応するため、医師の立ち合いが必要な循環器系の低侵襲検査（トレッドミル検査、負荷心筋シンチグラフィ、冠動脈CT検査、経食道心エコー、ペースメイカーチェック、ペースメーカー植え込み後のMRI検査、植心臓リハビリCPX検査、植え込み型心電計など）から侵襲的な心臓カテーテル検査まで同時に再スタートすることが当初の目標でした。もともと当院は循環器疾患のための設備は整っており、さらに東京医科歯科大学循環器内科医局と静岡市立静岡病院の非常勤医師のバックアップなど、皆さんのご協力もあり順調に再スタートすることができます。心臓カテーテル治療、ストент植え込み治療及び、ペースメーカー植え込みもその後、

循環器内科とは心臓、不整脈、血管に関する病気を専門に診察する科になります。虚血性心疾患（狭心症、心筋梗塞など）、不整脈（心房細動、上室性頻拍、洞不全症候群、房室ブロックなど）、大動脈瘤・肺塞栓症・心臓弁膜症・肥大性心筋症（拡張型心筋症、肥大

多くの患者さんに施行することができました。再スタートしてから一年が経とうとしておりますが（執筆時2022年2月）、次年度2022年4月からは東京医科歯科大学医局より常勤医師の派遣が一名増員となり、さらに発作性の不整脈疾患（発作性心房細動、心房粗動、上室性頻拍、WPW症候群など）の血管内治療（カテーテルアブレーション治療）もスタートできるよう体制を整えております。今後も引き続き循環器診療をより充実させ、清水地区の地域医療に貢献してまいります。

循環器内科とは？

具体的に主な対象疾患は？

型心筋症など）・心不全などが、主な対象疾患として挙げられます。その他高血圧、脂質異常症・動脈硬化・糖尿病・睡眠時無呼吸症候群なども循環器疾患を合併することが多く、循環器内科で治療していくことがあります。例えば、睡眠時無呼吸症候群は多くの循環器疾患に合併していることが分かっています。例えば、睡眠時無呼吸症候群は多く循環器疾患を合併していますので、他の循環器疾患に合併していきます。コントロール不良の高血圧や心房細動の患者さんの半数以上に睡眠時無呼吸症候群を合併していますので、当院でも積極的に睡眠時無呼吸の検査や治療を行っています。さらに循環器疾患は喫煙、食事、飲酒、運動、肥満などの生活習慣との関連が深いので、薬物治療のみならず、食事療法、運動療法、禁煙など、生活習慣改善の指導も大切です。

循環器内科を受診する場合の主な症状は？

胸痛、息切れ、動悸、失神、血压上昇、いびき、睡眠時無呼吸などや、健診にてECG異常、心雜音を指摘された場合などが循環器内科を受診するきっかけとなっています。循環器疾患においても命に危る疾患が多く、早期診断、早期治療がとても大事です。このような症状を感じる時は早めに循環器内科を受診して相談しましょう。



不整脈の予防・早期発見から治療までを提供

心房細動とは

心房細動は不規則に脈打つことが最大の特徴である不整脈で、多くの場合、脈が速くなります。年齢を重ねるにつれて起りやすくなり、特に生活習慣病（高血圧、糖尿病、脂質異常症）をお持ちの場合や、喫煙、飲酒、ストレス（自律神経の乱れ）、運動不足により危険性が高まります。その他、睡眠時無呼吸症候群や

不整脈とは、「脈が正常ではない状態」の総称です。不整脈といふ広い枠組みの中には、脈が速くなる、遅くなる、脈が飛ぶなど、色々な種類の脈の異常が含まれます。それぞれ治療の必要性や緊急性が異なります。中でも最も多い不整脈の一つが心房細動であり、日本全体で100万人以上のお患者さんがいます。



循環器内科 医長
増村麻由美

「当院の不整脈診療」

検査

心電図、24時間ホルター心電図、長時間ホルター心電図、植込み型心電計等。その他、心臓の状態に応じて、血管の検査等を追加し、診断を行います。

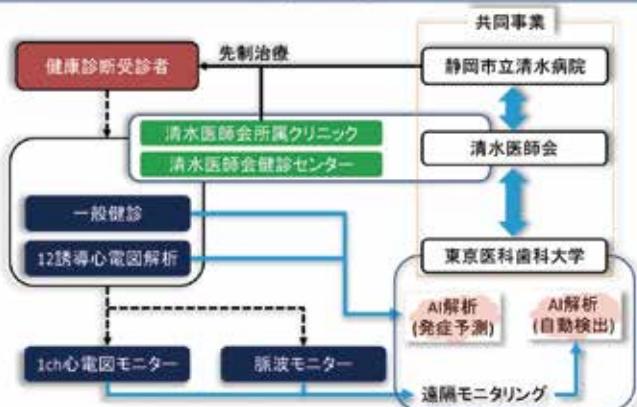
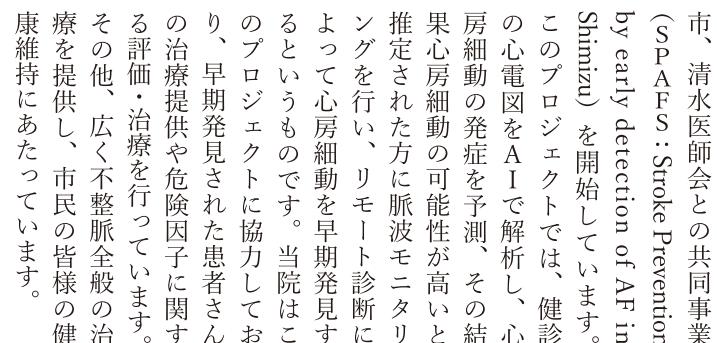
藥物治療

抗不整脈薬をはじめとする不整脈の専門的な内服治療の他、多くの不整脈の原因になりうる生活習慣病の治療もあわせて行います。

非藥物治療

徐脈性不整脈に対するペースメーカー治療を行っています。また、頻脈性不整脈の患者さんに対するカテーテルアブレーション治療を2022年4月より開始いたします。

★地域連携：開業医の先生方から、専門治療や治療方針のご相談が必要な患者さんをご紹介いただいています。また、治療方針が決定し、状態が安定している患者さんは開業医の先生と情報共有し、治療の継続をお願いしています。また、一部のカテーテルアブレーション、デバイス治療は心臓外科が常駐している病院でしかできない場合があります。静岡市内の心臓外科と緊密に連携し、最善の治療を提供させていただきます。



かかりつけ医をもちましょう

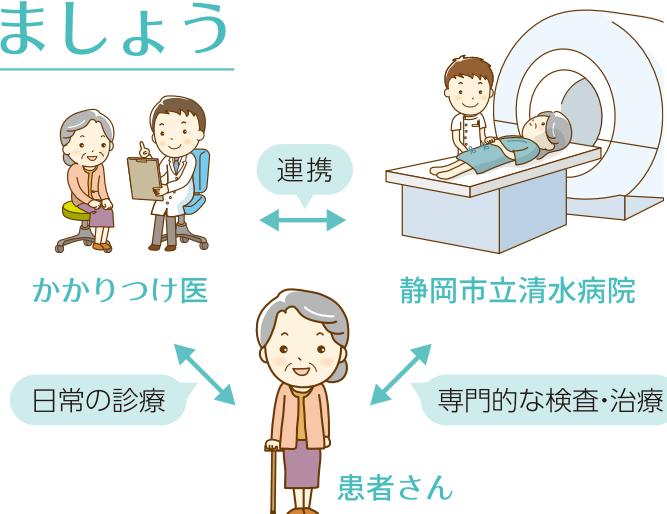
かかりつけ医とは、健康に関する相談でき、皆様が病気や怪我をした際には必要に応じて専門の医療機関を紹介してくれる身近な医師のことです。

当院は、かかりつけ医から患者さん情報の提供をいただき、高度な検査や専門治療を行う病院となっています。急性期の治療が終われば、当院で実施した治療状況をかかりつけ医に提供します。このように、患者さんはかかりつけ医や総合病院などで症状に応じた医療を継続して受けることができます。

当院とかかりつけ医とは、日頃から地域で行われる研修会や協議会、情報交換会などさまざまな場に参加して、顔の見える関係を深めています。それにより、かかりつけ医は当院に相談しやすくなり、患者さんは必要なときに当院での治療を受けられるようになっています。

私たち地域医療支援室は、皆様が安心して治療が受けられるように今後もかかりつけ医との連携を深め、信頼関係を築いていきたいと思います。

清水病院地域医療支援室



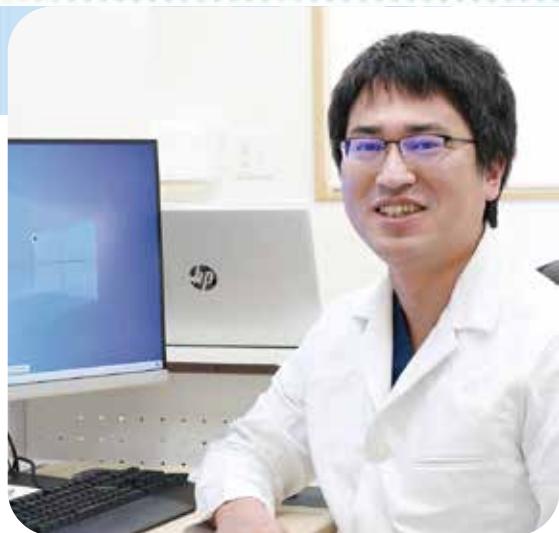
清水病院 OB の連携医訪問



地域のみなさまの健康のために

清水病院のみなさま、これまで長い間、大変お世話になりました。私は2022年1月に清水区村松原に診療所を開設させていただきました。13年前に研修医として清水病院に赴任し、その後は神経内科の一員として働きながら、畠先生をはじめ、様々な科の先生やスタッフの皆様に支えられてここまでやってくることができました。今後は総合病院とは違った立場から、地域の皆さまのお役に立ちたいと考えています。

今後もご迷惑をおかけすることがたくさんあるかと思うますが、引き続きよろしくお願いします。



診療科目 内科
脳神経内科 あさり ひろき
浅利 博基 院長

あさりないかくりにっく
あさり内科クリニック
〒424-0934 静岡市清水区村松原3丁目3-10
☎050-3116-8643

静鉄バス 山原梅陰寺線「五分団前」バス停前(清水駅前から12分)
JR清水駅(車10分) 無料駐車場:16台あり



診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 8:30~12:00	○	○	×	○	○	○	×
午後 15:30~18:00	○	○	×	○	○	△	×

[休診日] 水曜、日曜、祝日 (△土曜午後は17:00まで)
※19:30~20:30 オンライン診療
※水曜日は静岡市立清水病院で外来のため休診



清水病院の各診療科外来表と
この広報誌のバックナンバーは
ホームページでご覧になれます
360°パノラマビューもどうぞ!

静岡清水病院 検索
<https://www.shimizuhospital.com>



ホームページ



バックナンバー



360°
パノラマ
ビュー

<高血圧が体におよぼす影響>

- ・狭心症
- ・心不全
- ・心筋梗塞



- ・脳梗塞
- ・認知症
- ・脳出血



- ・閉塞性動脈硬化症



- ・腎硬化症
- ・腎不全



- ・網膜静脈分枝閉塞症
- ・高血圧性網膜症



- ・大動脈瘤
- ・大動脈解離



動脈硬化が進行すると
全身でさまざまな合併症が起ります。
生活の質や命に関わる影響が出ます。

動脈硬化が原因で引き起こされる病気のひとつとして「高血圧」があります。その「高血圧」

を発症していると言われています。人間は加齢とともに、少しずつ動脈硬化が進みます。これは、日本人が長寿になつたため、起つりうる仕方のないことです。また近年、食事が欧米化し、脂質の摂取過多による動脈硬化の促進も起っています。

皆さんの中で「私、少し血圧が高いかも」と思っている方はいませんか。でも、痛みや日常生活に支障を感じることがないため、見て見ぬふりをし高血圧を放置していませんか。統計では、日本人の3人に1人は『高血圧』を発症していると言われています。人間は加齢とともに、少しずつ動脈硬化が進みます。これは、日本人が長寿になつたため、起つりうる仕方のないことです。また近年、食事が欧米化し、脂質の摂取過多による動脈硬化の促進も起っています。

高血圧の管理について

家庭血圧の重要性

寒かった冬を越え、少しづつ暖かくなり過ごしやすい季節になってきました。今日は、季節や気温によって変化しやすい『血圧』についてお話しします。

皆さんの中で「私、少し血圧が高いかも」と思っている方はいませんか。でも、痛みや日常生活に支障を感じることがないため、見て見ぬふりをし高血圧を放置していませんか。

統計では、日本人の3人に1人は『高血圧』を発症していると言われています。人間は加齢とともに、少しずつ動脈硬化が進みます。これは、日本人が長寿になつたため、起つりうる仕方のないことです。また近年、食事が欧米化し、脂質の摂取過多による動脈硬化の促進も起っています。

動脈硬化が原因で引き起こされる病気のひとつとして「高血圧」があります。その「高血圧」を発症していると言われています。人間は加齢とともに、少しずつ動脈硬化が進みます。これは、日本人が長寿になつたため、起つりうる仕方のないことです。また近年、食事が欧米化し、脂質の摂取過多による動脈硬化の促進も起っています。

動脈硬化が進行すると全身でさまざまな合併症が起ります。生活の質や命に関わる影響が出ます。

動脈硬化が進行すると全身でさまざまな合併症が起ります。生活の質や命に関わる影響が出ます。

動脈硬化が原因で引き起こされる病気のひとつとして「高血圧」があります。その「高血圧」

を発症していると言われています。人間は加齢とともに、少しずつ動脈硬化が進みます。これは、日本人が長寿になつたため、起つりうる仕方のないことです。また近年、食事が欧米化し、脂質の摂取過多による動脈硬化の促進も起っています。

動脈硬化が原因で引き起こされる病気のひとつとして「高血圧」があります。その「高血圧」

を発症していると言われています。人間は加齢とともに、少しずつ動脈硬化が進みます。これは、日本人が長寿になつたため、起つりうる仕方のないことです。また近年、食事が欧米化し、脂質の摂取過多による動脈硬化の促進も起っています。

動脈硬化が原因で引き起こされる病気のひとつとして「高血圧」があります。その「高血圧」

を記入した血圧手帳を持参してください。清水病院では、患者さんが血圧の数値を記入しやすいよう、記入欄を大きくした『血圧手帳』を作成しました。

皆さん、血圧は夏と冬では数値が変化するることは、ご存じでしょうか。血圧は、季節性があります。夏は気温が高く、体温の調整のため体の熱を逃がすと血管が広がり、血圧は低くなります。一方、冬は寒さのため熱を逃がさないよう血管が縮まり、血圧は高くなります。そのため、夏と冬では血圧が10~20mmHgくらい血圧が変化します。患者さんの中には、夏と冬の季節により降圧薬の内服量を変える方もいます。この調整を行うためにも『家庭血圧』が必要となります。かかりつけ医に受診をする際には、必ず自宅で測定した血圧

を記入した血圧手帳を持参してください。清水病院では、患者さんが血圧の数値を記入しやすいよう、記入欄を大きくした『血圧手帳』を作成しました。



平岡 佐知子

看護科 主任

慢性心不全看護認定看護師
高血圧・循環器病予防療養指導士

おしりの悩みを 解決しましょう

痔（じ）は身近な病気なのですが、おしりなので恥ずかしい…見せたくない…など、人知れず悩んでいる人は少なくありません。

ウンチの時に痛い・・・拭くと血が付く・・・違和感がある・・・など、小さなサインをそのままにしているうちに、どんどん悪化してしまうこともあります。



1 痔のいろいろ

直立歩行する人類は、肛門が心臓より低い位置にあるため、血液が肛門の血管に溜まって痔の原因になると考えられます。便秘・下痢に加え、冷えやストレス、長時間の立ち仕事・座り仕事、妊娠・出産・生理など、痔の原因は日常生活の中にたくさんあります。対処法として、痛いときにお風呂でおしりを温めるのはとても簡単で有効です。

痔には、いぼ痔（痔核）、きれ痔（裂肛）、あな痔（痔ろう）の3種類があります。それぞれ特有の症状があり、治療方法も異なります。正しい診断により、適切な治療法を選択することが重要です。

» いぼ痔－痔核

歯状線という境界の内側にできる内痔核と、外側にできる外痔核があります。

内痔核は痛みが少なく、症状により治療は様々ですが、痔核が肛門から脱出してしまう場合は手術の対象となります。

外痔核は痛みを伴うことが多く、特に痔核の中に血栓ができてしまうと、強い痛みが生じ、切除の対象です。

» きれ痔－裂肛

硬いウンチで肛門が傷つき、痛みや出血が生じた状態です。何度も繰り返すことで肛門が硬く狭くなり、症状がさらに悪化してしまうことがあります。

» あな痔－痔瘻

肛門の感染症による膿が直腸とおしりの皮膚にトンネルをつくってしまうことがあります。何度も炎症・排膿を繰り返し、発熱や強い痛みを伴うことも多く、手術が必要です。

3 最後に

痔は早期に正しい治療を開始することで、より短期間で治せる病気です。当院では、受診時に特有の精神的なストレスを少しでも軽減し、より安全で効果のある治療を提供できるよう心がけています。患者さんとの信頼関係を大切にし、安心して治療に向き合っていただくために尽力しておりますので、おしりに悩みがございましたら、外科にご相談ください。

2 当院での主な治療法

1) 保存的治療

坐剤・内服薬を使用しながら、食事内容やウンチの質を見直し、精神的なストレスの軽減や生活習慣の是正を促します。腸内細菌や水分摂取量のコントロールで、痔の症状が大幅に改善することもあるのです。

2) ラバーバンド結紮法

特殊な器具で内痔核に小さなゴム輪（ラバーバンド）をはめ込みます。痔核は徐々に締め付けられ、やがて脱落します。無麻酔での手術が可能で、痛みの少ない内痔核の治療法です。

3) 硬化療法：ALTA（アルタ）

4段階注射法

内痔核にアルミニウムカリウムタンニン酸（ALTA）という薬剤を注射して、痔核を硬化させます。強い薬液を使用するため、直腸狭窄や潰瘍など重篤な合併症に注意が必要ですが、切除を要しないため体にかかる負担が小さく、早期の退院も可能です。

4) 結紮切除法

大きくなった内痔核や、痛みのある外痔核を手術で切除します。術後の肛門狭窄や出血・疼痛・感染症などに注意が必要ですが、再発しにくい術式です。



静岡市立清水病院
外科

林 良郎

たかがアツペと言うなかれ

副病院長・外科 ■ 丸尾 啓敏

ありふれた病気でも診断や治療方法はどんどん変わっていくものです。虫垂炎を例にとってみます。虫垂は、*appendix*なので、虫垂炎のことを業界用語的に我々は「アツペ」と言います。虫垂炎は俗に「盲腸」と呼ばれていた時代がありましたが、今はもはや死語になりました。軽い病気と思われがちですが、正確に診断し、適切な治療をするのは決して容易ではありません。

私が研修医だった頃は、診断の決め手はもっぱら触診でした。右下腹部を押さえたとき、患者が「う」と強く痛がり、血液検査で白血球数が上がつていればアツペと診断され、即手術となつたのです。研修医が初めて術者をやらせてもらえる手術の代表がアツペです。しかし、手術してみるとごく軽い炎症だつたり、似た症状をきたす大腸憩室炎など他の病気であることがわかつたり、つまりは手術しなくともよかつた例が少なくありませんでした。

そこで当時普及し始めたエコー検査が応用されるようになります。エコーでは腫れているアツペが驚くほどはっきりと映るので、診だけに頼らず正しく診断でき、手術すべきかどうかを決められるのです。エコーの有用性については私も関心を持ち、研究を重ねて学会で発表したものでした。CTも画像が格段に向上しました。CTはエコーよりもさらに詳細に、客観的に評価できる

ため、現在ではアツペの診断には欠かせない存在です。

手術の方法も変わりました。腹腔鏡手術の技術がここでも生かされ、多くのアツペが小さなキズで済み、入院日数も短縮されました。緊急で開腹手術を行うと、場合によつて置いて腹腔鏡下虫垂切除術を行います。アツペといつても決して侮れない病気であり、私たちも一例一例悩みながら最善の治療を探つていまます。アツペは昔も今も外科医の原点のような病気なのです。



画・丸尾

わたしのおしごと

保安員

松林 義範 / 医事課

私が皆さんの安全と安心を提供しています。

静岡市立清水病院保安員の松林です。

病院として質の高い医療サービスを提供するためには、患者さんと医療従事者との信頼関係が極めて重要な要素です。その基となるのが、患者さんも医療従事者も安心して治療に専念できる安全な環境です。

国内の医療現場に目を向ければ、多数の犠牲者が出了重大事件を始め、様々な犯罪が発生していることも悲しい現実です。このような事件や犯罪が当院で発生しないよう、不審者の排除や不審物の発見、暴言・暴力・迷惑行為の防止が私の仕事です。

警察OBとして、培ってきた実務経験を活かし、微力ながらも皆さんの安全・安心のお役に立てるように努めています。どうぞ皆さん、安心して当院での治療に専念して下さい。ただし、安心し過ぎて、貴重品の置き忘れないようお願いします。



慢性心不全の薬物療法

♥心不全とは

心不全とは、心臓の異常により、心臓のポンプ機能が低下して、全身の臓器が必要とする血液を十分に送り出せなくなったりした状態をいいます。さらにこの状態が長期間に渡って起こり、次第に進行していく状態を慢性心不全といいます。慢性心不全での治療目標は、息切れなどの症状を改善し生活の質をよくすること、入院することを防ぎ、長生きできるようにすることです。慢性心不全と診断された場合、第一に原因となっている病気の治療を行いますが、そのうえで病状に合わせた治療が行われます。一つである薬物療法を紹介します。



♥心不全の治療薬

以下の薬が心機能を保つために一般に用いられます。

●アンジオテンシン変換酵素阻害薬（以下ACE阻害薬）

心臓の保護作用があり、患者さんの病状や寿命を改善できる薬として知られています。ただし、空咳などの副作用で使用できない場合は作用機序が近いアンジオテンシンⅡ受容体拮抗薬（以下ARB）が用いられます。

●ベータ遮断薬

心臓の負担を和らげる作用があり、この薬も患者さんの病状や寿命を改善させる薬として知られています。使い方として、少量から開始し、血圧や脈拍などをみながら增量し、患者さんにあった適正量に調節していきます。

●ミネラルコルチコイド受容体拮抗薬

心臓の保護作用があり、また利尿作用があるため余分な水分を排出することで症状の改善がのぞめます。ただし、体内のミネラルのバランスに注意が必要であり採血での確認が必要です。

上記の薬が標準治療薬ですが、近年新しい薬が使用できるようになってきました。その一つがアンジオテンシン受容体ネプリライシン阻害薬といわれる薬です。この薬は標準治療においてもなお症状を有する患者さんにACE阻害薬（あるいはARB）から切り替えて使用することが推奨されています。またSGLT2阻害薬といわれる糖尿病治療に使用されている薬も慢性心不全の患者さんに使用できるようになりました。症状に合わせて標準治療に上乗せして使用されます。

慢性心不全の患者さんは、高血圧や脂質異常症、虚血性心疾患などを併発している場合もあり、それに合わせた薬も処方されます。そのため薬の種類が多くなることがあります。症状を悪化させないためにも指示された薬をしっかり服用することが大事です。



薬剤科 薬剤師 徳濱 潤一

～始めてみませんか 減塩～

管理栄養士の
ワンポイント
アドバイス

ポイント①：刻み昆布の煮物

昆布のだし、サクランボ、シティケの旨味の相乗効果を利用すると調味料が少なくててもおいしく減塩ができます。（塩分：0.6g）

ポイント①：カレイのムニエル

酸味には「料理の塩味を感じやすくなる」という効果があります。塩分を控えた料理は、旨みが感じづらくなります。レモン果汁などの酸味を取り入れることで塩味が引き立ち、味の物足りなさを補ってくれます。（塩分：0.8g）

一人分
595kcal
蛋白質 25.4g
塩分 2.0g



ポイント③：スープ煮

スープなどの汁物は1食分1.5gと塩分が多くなってしまいますが、野菜をたっぷり入れて具沢山にすることで、汁気を少なくして減塩になります。（塩分：0.6g）

循環器疾患の大きな危険因子になる高血圧を予防するためには、塩分を摂り過ぎないことです。同じ血圧でも塩分を多くとっている人の方が脳卒中になりやすいというデータもあります。病院や健康診断などで「塩分はなるべく控えてください」と言われたことがある人も多いのではないでしょうか？「うす味に気を付けているよ」という方でも入院されて減塩食を召し上がるかと「味がない」とおっしゃることがよくあります。

減塩の目標、1日6g未満を達成することは難しいとは思いますが、日々の買い物で栄養成分表示を見ることから始めてみませんか？「これには塩分が〇g、こっちは〇g。じゃあ塩分の少ない方にしてもみようかな。」と意識が変わることで減塩につながります。

栄養科 管理栄養士 田原勢津子



《カレイのムニエルレモンソース》

【材料】1人分

- ・カレイ 1切れ
- ・酒 少々
- ・サラダ油 小さじ1/2
- ・小麦粉 小さじ1
- ・レモンソース
 - ・バター 大さじ1
 - ・レモン汁 大さじ1
 - ・しょうゆ 数滴
- ・パセリのみじん切り 少々
- ・レモンの輪切り 1枚
- ・添え野菜
 - ・粉ふき芋 50g
 - ・ブロッコリー 30g
 - ・トマト 15g
 - ・サラダ葉 10g

【作り方】

- ① カレイに酒をふる
- ② 水気を拭いたカレイに小麦粉を付ける
- ③ フライパンに油を中火で熱し、②のカレイを両面カリッと焼く
- ④ 添えの野菜とともに器に盛る
- ⑤ ③のフライパンにレモンソースの材料を入れ、ひと煮させカレイにかけ、パセリのみじん切りをちらし、レモンの輪切りを添える



栄養科 管理栄養士
大高葉月

