

2019

Vol.1

# 尼中Times

## Contents

- ◆冬に注意が必要な病気  
心筋梗塞  
脳梗塞  
感染症
- ◆災害医療訓練を振り返って  
中央会 在宅部門  
中央会訪問看護ステーション  
ホームヘルパーステーション  
ローランド
- ◆尼中イベント予定



編集: 尼崎中央病院 広報委員会

## 【冬に注意が必要な病気】

## 【冬に注意が必要な病気】

**心筋梗塞 脳梗塞 感染症**

循環器科 立石 順

脳神経外科 松本 強

内科 庄司 浩気

## 災害医療訓練を振り返って

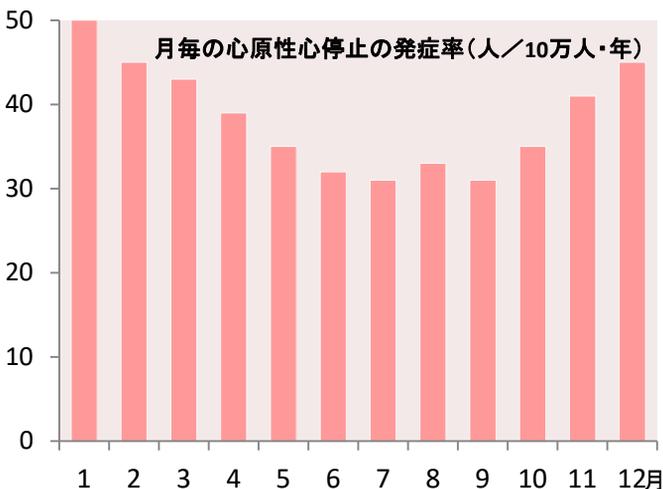
内科 兵頭 英出夫

# 心筋梗塞

寒波の到来が冬本番をいやおうなしに感じさせる今日この頃です。皆さま いかがお過ごしでしょうか？尼崎中央病院の立石です。

今回は「冬に注意が必要な病気(心筋梗塞・脳梗塞・感染症)」の中の心疾患を担当することになりました。心疾患には不整脈、心不全など多くの病気が含まれます。その中でも今回は、虚血性心疾患、特に心筋梗塞について述べさせていただきます。

心筋梗塞は、心臓に血液を供給する冠動脈が詰まって心臓の一部が壊死する病気です。動脈硬化が進行して血管が狭くなったところに血の塊(血栓)ができたり、血管が痙攣性に収縮(攣縮)したりして起こります。急性心筋梗塞は恐ろしい病気で、14%は病院に搬送される前に心停止になってしまいます。この心原性心停止は、図に示すように冬に多く生じます。



余談ですが、北欧のスウェーデンでの検討では、冬のクリスマスイブが一年で一番心筋梗塞発症の危険性が高い(37%増)と報告されています。

では何故冬に心筋梗塞が増えるのでしょうか？血圧が冬に上昇することが、1つの原因と考えられています。一般に、冬季は気温低下による末梢血管抵抗上昇のために、夏季よりも血圧が高くなります。これ以外にも、交感神経の亢進やレニン・アンジオテンシン(RA)系の活性化など様々な要因が関与し、夏から冬にかけて収縮期血圧で5mmHg程度上昇するのが通常と考えられています。しかし、中には冬に10mmHg以上の血圧上昇を示す方もおられます。

夏から冬にかけて収縮期血圧が10mmHg以上、拡張期血圧が5mmHg以上上昇する方は、心血管イベントリスクが2倍になると報告されています。特に暖かい屋内から寒い部屋や屋外に移動する際に血圧の急激な上昇が生じると考えられています。皆さまも、寒い野外に出る時は防寒着・マフラー・帽子・手袋などを着用し寒さを調整していただくことや、入浴の際には脱衣室と浴室を暖かくしておくなどに留意していただきたいと思います。

最後になりましたが、皆さま 今年も尼崎中央病院 循環器内科を宜しくお願い申し上げます。

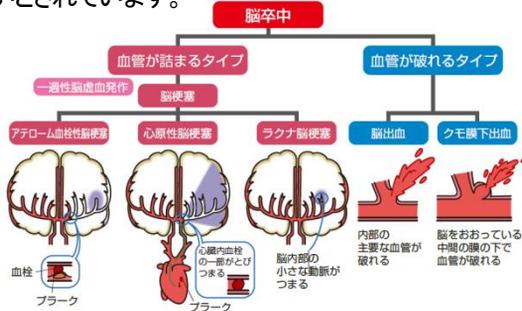


暖かい屋内から  
寒い部屋や屋外に移動する際に注意を！

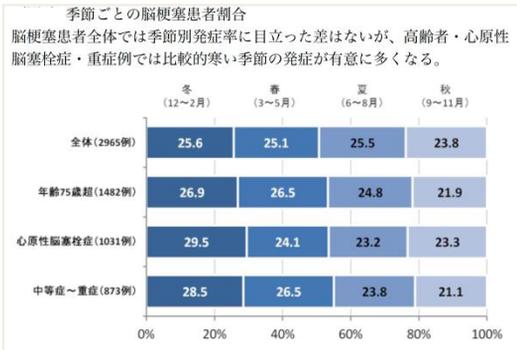
循環器内科  
心臓血管センター長  
立石 順

# 脳梗塞

脳卒中はどの季節に多く発症するのでしょうか？一般的には、血管が切れる脳出血、クモ膜下出血は気温が下がる冬場に多く、血管が詰まる脳梗塞は脱水になりやすい夏場に多いとされています。



しかし、最近では国立循環器病研究センターの報告などから冬場にも多く発症し、しかも重症患者が多くなることが指摘されています。(図1)その原因として、1)激しい寒暖差に伴う急激な血圧上昇、2)冬でも、暖房器具であるこたつや電気毛布による不感蒸泄がふえて脱水状態になる、3)高齢社会で心房細動の有病率が高くなっていて、心原性脳塞栓症(Cardiac Brain Embolism: CBE)の最大の原因である心房細動の新規発症が冬に多いことなどが考えられています。



(図1)

出典:国立循環器病研究センターHP「脳梗塞は冬の病気?夏の病気?」より

このCBEはノックアウト脳梗塞とも言われて、一回のアタックで半数近くの患者が重度の介護が必要になり死亡率も高く、再発率も高い脳梗塞です。特に高齢者のCBEは症状が重くなります。脳卒中協会では65歳をすぎれば「自分で脈を触って心房細動を発見しよう!」というキャンペーンも行われています。



結局どの季節にも一定の割合で発症し、一年中注意を払うべき病気であることは、間違いありません。脳梗塞を起こした時に重い後遺症を残さないためには、「脳梗塞かなあ?」と疑った時点ですぐに救急車を呼び、専門病院を受診する必要があります。そのためには、脳梗塞が起こったときにどのような症状が現れるかを、知っておく必要があります。脳梗塞は突然に、**顔のゆがみ(Face)**、**呂律がまわらない(Speech)**、**手が動きにくい(Arm)**などのうち一つでもあれば70%以上の確率で脳卒中が疑われ、一刻も早く救急車を呼んで専門病院で診療を受ける必要があります。脳卒中協会でもこの三兆候の一つでもあれば**急いで(Time)**救急車を呼び専門病院への受診を呼びかけています。(FAST キャンペーン 図2)

(図2)



急性期脳梗塞治療(rt-PA治療や血栓回収術など)は発症後には時間との闘いになり、出来るだけ早く診断して的確な治療を行なうことが患者さんの予後を大きく左右することになります。当院では2台のMRIを24時間、365日駆使して急性期脳卒中を積極的に受け入れています。搬入後はMRI撮影を行いrt-PA療法の適応を含め正確な診断を行います。診断後はクリニカルパスに基づき、直ちにリハビリテーションを含めて入院治療を開始致します。

最後に、当院の理念である「地域に根ざした住民のための医療」をモットーに、24時間断らない医療と先進的医療の両者を実践できる診療体制を築き、患者さんが適切で最良の医療を受けられるようにスタッフ一同努めてまいります。さらなるご支援ご鞭撻のほどお願い申し上げます。

副院長  
兼 脳神経外科部長  
松本 強

どの季節にも一定の割合で発症し、一年中注意を払うべき病気

# 感染症

日本の四季が年々感じられにくくなり、春と秋を感じる間もなく夏と冬が突然おとずれる気がしませんか？今年特に夏は猛暑のため秋が短かった気がするのは私だけでしょうか？キンモクセイのにおいをもう少し楽しみたかったのが私の本音です。いつもは高齢者の方の倦怠感、肺炎と尿路感染症、脱水症、感冒などを中心に診ている尼崎中央病院 総合診療科の庄司です。今年も健康管理に注意が必要な冬がやってきました。冬は健康管理が難しい季節でもあります。そこで今回は冬に多い病気の中でインフルエンザに焦点を絞って、元気に過ごすためのポイントをご紹介します。

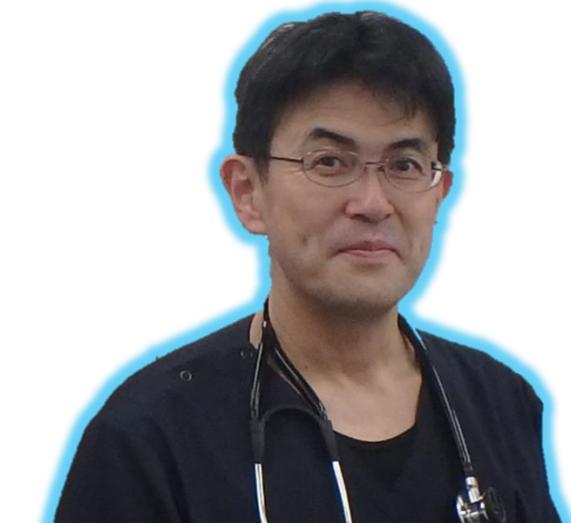
インフルエンザは冬に流行する正確な理由は現在もわかっていませんが、実はインフルエンザウイルスは冬だけでなくインフルエンザ活動をしているのです。インフルエンザウイルスにはAとBの2つのタイプがあり特にBは年中全国で見つかることが多いことが知られています。インフルエンザの原因であるインフルエンザウイルスが見つかったのは1933年のことですから意外に80年足らずの歴史というわけです。14世紀のイタリア・フィレンツェでインフルエンザの大流行が起き、この時に命名された *ex influenza coelesti*。つまり「天体の影響」というのが「インフルエンザ」という病名の由来だそうです。インフルエンザは感染症ではなくて天体の影響と考えた古代の人は何とおおらかな発想だと考えてしまいます。

さて、本題に入ります。インフルエンザワクチンは本当に効いているのでしょうか？

効いている年と効いていない年があるようなうわさを聞いたことはありませんか？私の外来でも、ワクチンを打ったにもかかわらずインフルエンザになった人もいますし、逆にワクチンを打っていないくとも「わしはインフルエンザになんてかかったことがない。」という人がたくさんいます。さて、どちらなのでしょう？答えはインフルエンザワクチンは「効いています」、毎年、確実に効いている

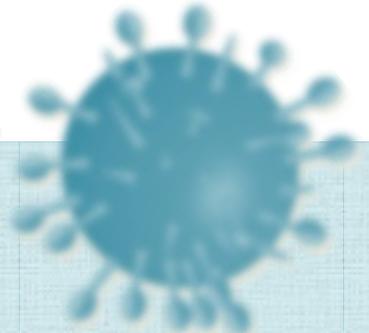
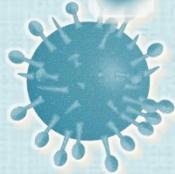
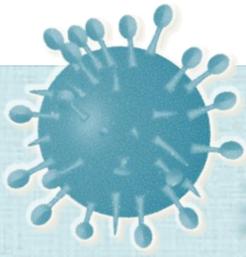
ので安心してください。「効いている」のはワクチンを打ったらインフルエンザにならないという意味ではありません。ワクチンを打たなかった人のなりやすさと、打った人のなりやすさを比べると打った人の方が36%インフルエンザになりにくいという意味です。こっそり本当の話をしませんが2004-2005年、2006-2007年は効いていなかったようです。一番効かなかった2014-2015年は19%らしいのでまったくもう！と言いたくなります。でも、一番効いた2010-2011年では60%は称賛に値します。

ワクチンは非常に安全性が高く、ワクチンを打てない人はほとんどいません。妊婦さんでも6か月以上の小さな子供さんでも打てますし、免疫の弱った患者さんでもOKです。昔は卵アレルギーがあるとワクチンを打ってはいけなかったと言われましたが、現在は積極的に接種するメリットの方が大きいので推奨されています。自然でナチュラルでオーガニックな健康食品はほとんど免疫カアップに寄与しません。免疫カアップするならば、ワクチンが良いと思います。



適度な運動と  
規則正しい生活と睡眠を！

内科  
総合診療科部長  
庄司 浩気



次は予防についてです。**マスク**は本当は風邪やインフルエンザになった人が他人に感染させないためには役に立ちますが、自分が風邪やインフルエンザにかからないためにマスクを着用する効果はほとんどないと思ってください。これは咳などで飛び散った水しぶきはとても小さいのでマスクと鼻の隙間などから入ってきてしまうためです。でも、日本人の良い習慣をいかしてサージカルマスクをすることで予防してください。



N95マスク



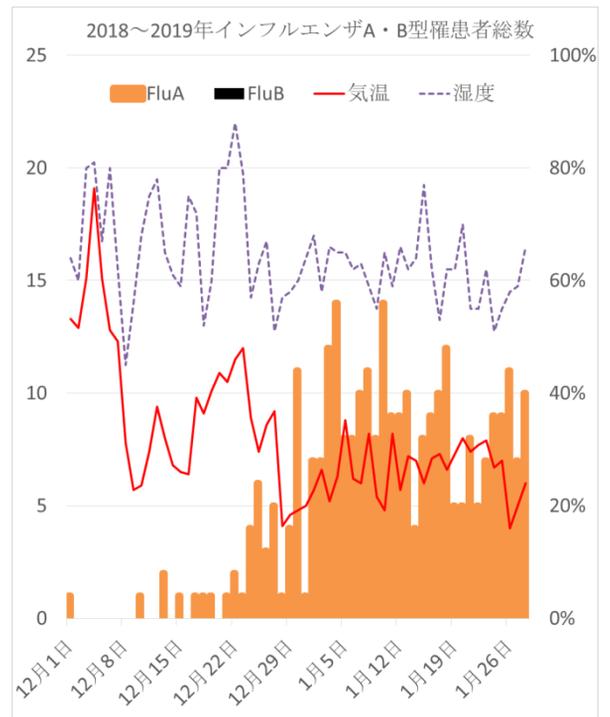
サージカルマスク

風邪やインフルエンザの感染は咳やくしゃみからの飛沫経路からあると考えると**手洗い**はあまり関係ないのが本当のようです。一般に、手洗いは外出から帰ってきたときに手洗いするとか、トイレで手洗いするのはノロウイルスとか下痢の感染症には効果はありますが風邪とかインフルエンザの予防には役に立たないようです。ただし、医療関係者、病原体にさらされやすい病院のスタッフはマスクをすることで風邪やインフルエンザになりにくいことが分かっています。もう少し突っ込んだ話をもう一つ、トイレで手を洗いますが自分の尿や便についている微生物に自分の手で触ってもぐるぐる回っているだけなので病気にはなりません。

**うがい**についてです。有名なうがい薬を使うより、普通の水道水の方が予防効果が高いこともこっそりお知らせしておきます。イソジン(ポピドンヨード)は病原体も殺しますが、喉の粘膜も痛めるので考えたらなるほどだと思いますよね。苦いうがい薬のほうが効果があるような気がするのは気のせいです。改めましょう。

いよいよ最後になりましたが元気にこの冬を過ごすためのポイントをお教えします。子供は1年間に6-10回も風邪をひきますが、高齢者は年間にかかる風邪は1回以下だそうです。

よく高齢者は風邪に気をつけましょうと言われるますが、本当は高齢者は風邪のような症状を見せたら風邪じゃなくて深刻な肺炎や尿路感染などの重篤な疾患かもしれませんよ。ということ肝に銘じて冬を過ごしていただければと思います。これはお医者さんに対する警告でもあるのです。絶対に今年は風邪をひかないぞ！と目標をもてば免疫力もUPしてくる気がしませんか？今年の冬を楽しく過ごすために適度な運動と規則正しい生活と睡眠を心がけてください。



1月29日現在の尼崎中央病院のインフルエンザA、B罹患患者総数をグラフにしてみました。気温は赤、湿度は紫、インフルエンザAはだいたい、Bは黒色です。気温が下がると例年どおりお正月をピークに罹患者が増加することがわかります。いまのところインフルエンザA罹患者に片寄った発病者です。



## 災害医療訓練を振り返って

(2018/10/22実施)

内科 兵頭 英出夫

小春日和で気候も良く、とりあえずは大きなトラブルなく終了でき、102人も参加いただき災害医療訓練の一步を踏み出せたことにホッとしています。

トライアージ結果もオーバートリアージが26.7%でしたが、問題となるアンダートリアージはなく、まずまずの成績と考えます。

トライアージからゾーニングのアンケート結果は



#1	フルネーム確認	80.0%
#2	病状説明	86.7%
#3	カード回収	93.3%
#4	スムーズな流れ	86.7%

ができていたと回答がありました。

次回はさらに工夫を重ね、好成績を目指したいと思います。

反省点としては、

- ・オリエンテーション用の拡声器準備が遅れた
- ・赤ゾーンは責任者1名の奮闘となり診察室毎に医師看護師の初期配置が必要
- ・黒タグ患者さんでは、訓練のためグリーンケア人員は配置ありませんでしたが、後に死亡診断書発行の点で到着時刻記録などが必要で課題が残りました。

1参加者から、いつのまにか委員長となってとまどいしましたが、委員会立ち上げ時から危機管理意識の高いスタッフが参集してくれていましたので、実際にはそれほど心の負担はありませんでした。当日ご参加くださいました皆様に感謝申し上げます。

# 中央会訪問看護ステーション



お問合せはお気軽に♪



利用者様・ご家族様が希望される  
在宅療養の継続が出来るように  
ご支援いたします！



看護師と連携をとりながら、ADL  
の拡大・QOLの向上を目指し、  
セラピスト一同  
リハビリ支援いたします！



尼崎市潮江3丁目1-8  
☎06-6499-8400

## ホームヘルプステーションローランド

2025年には国民の3人に1人が65歳以上、5人に1人が75歳以上という、超高齢者社会を迎えます。介護を必要とする高齢者が増え続けている中、「地域包括ケアシステム」を通じて「在宅介護」の重要性が高まっています。「信頼され安心していただける介護」をモットーに、また男性ヘルパーも増員して様々な「在宅介護」が必要な方のニーズにこたえていきます。

在宅介護の事は  
お任せください！！



尼崎市潮江3丁目1-8  
☎06-6499-9207

# 尼崎中央病院イベント予定

## ● 尼中健康講座

4月 6月 8月 10月 12月 を予定

4月20日 (土)

「花粉とアレルギー」 皮膚科医長  
「食事～体質改善」 管理栄養士

林 義明 先生  
川上 ひろみ

## ● 町健康相談フェア

5月 11月 を予定

5月25日 (土)

体脂肪率・血管のかたさ・骨密度測定

あまがさきキューズモール3階 レンガの広場

午前の部 10:00～11:30(受付 11:00まで)

午後の部 12:30～15:00(受付 14:30まで)

講演会「股関節の病気とけが」

副院長兼股関節センター長

11:30～12:15

兼整形外科部長 大園 健二 先生

## ● 夏休み子ども病院見学会

7月下旬 を予定

## ● 救急の日イベント

9月上旬 を予定

## ● 日曜日に乳がん検査をうけられる日

10月の第3日曜日、今年も参加予定

## JMS (ジャパンマンモグラフィーサンデー)

各イベントの詳細に関しましては決定次第、HPや院内掲示等で報告させていただきます。

日本医療機能評価機構認定病院

社会医療法人 中央会



尼崎中央病院

### ● 関連施設

- ◇ 介護老人保健施設 ローランド
- ◇ 介護老人保健施設 なにわローランド
- ◇ 短期入所施設 ショートステイローランド
- ◇ 認知症対応型通所介護センター えがお
- ◇ 訪問看護ステーション
- ◇ 中央会リハビリデイサービスひびき
- ◇ ホームヘルパーステーション ローランド
- ◇ ケアプランセンター ローランド
- ◇ ケアプランセンター なにわローランド
- ◇ 尼崎市「小田北」地域包括支援センター



2019年6月1日入居開始予定

- ◇ 介護付有料老人ホーム  
トワイエ久々知

〒661-0976 尼崎市潮江1丁目12番1号

代表 TEL 06-6499-3045 FAX 06-6497-3196  
地域医療室直通 TEL 06-6499-3047 FAX 06-6497-3296

<http://www.chuoukai.or.jp>