

2014. July vol. 10

あおきホットライン

病院広報誌

ご自由にお持ち帰りください。



日光 竜頭の滝上流とトウゴクミツバツツジ

撮影 8 副院長 青木三重子

特集

息切れ、胸の痛み、足のむくみや歩行時の痛み 心臓の病気は“早め”が肝心

このちゃんの栄養科レシピ
フルーティートマト

お！簡単にハビリ紹介！
腰痛体操～筋力強化編～

あ！行くんべえ。本庄
(有)御菓子司 せきね

まちのパートナー

まごころ介護センター カナナの里

き！になる情報
血圧脈波検査

息切れ、胸の痛み、足のむくみや歩行時の痛み 心臓の病気は“早め”が肝心

循環器科 土屋 寛子



**狭心症は健診では
見つけられない**

循環器科では、全身に血液を送る「ポンプ役」の心臓と、全身の血管の病気を専門に診ています。青木病院では、このほど、「運動負荷心電図」と「血圧脈波検査装置」を新たに導入し、より幅広い検査をできるようになりました。

まず、運動負荷心電図とは、スポーツジムにあるようなトレッドミルで、急ぎ足で歩いたり、坂道を登ったり、心臓に負荷がかかる運動をしてもらいながら心電図の変化をみる検査です。健康診断で行われるような通常の心電図では「正常」と判断された方の場合にも、運動時に測定すると心電図に変化が見られる場合があります。その代表が、「労作性狭心症」です。

狭心症とは、血管が狭くなり、心筋に十分な血流を送り込めないため、胸の痛みや圧迫感などの症状を起こす病気のこと。運動をすると心拍数が増え、心臓はたくさんの血液を必要とします。もし血管が狭いと、血流量が減るため、運動時に症状が出やすいのです。それが、労作性狭心症の典型的な症状です。

一方、血管が狭いのではなく、痙攣するタイプの狭心症もあります。アジア人の男性に多いと言われていて、夜間や朝方などの安静時に発作が起こります。

いずれも少し休んだり、時間が経てば症状が軽快するものが多く、検査が後回しにされがちです。しかし、狭心症の段階であればまだ心臓に血液が届いているため心筋に障害が残りません。でも冠動脈

が完全に詰まった状態になると、心筋が壊死し、心不全や不整脈、さらには突然死の原因になります。

狭心症の典型的な症状は、胸の痛みや圧迫感ですが、肩や顎、歯が痛くなる場合もあります。気になる症状があれば、早めに検査にいらしてください。

循環器の病気はいろいろ

もう一つの血圧脈波検査装置では、動脈硬化の程度や、手と足の血圧比を測定することができまます。手と足の血流を同時に測ることのできるのが「閉塞性動脈硬化症」です。足の動脈が狭くなったり詰まったりして血流が不足し、歩くときに痛みを伴うなどの症状が出る病気のこと。ゆっくりと進行する病気ですが、

重症化すれば足が壊死して切断しなければいけない場合もあります。また、閉塞性動脈硬化症を持つ方の半数に冠動脈疾患があることも知られています。

このほか、当院では「不整脈」などを診断するための「ホルター心電図」や、「弁膜症」などを診断する「心臓超音波（エコー）検査」も可能です。不整脈には、問題のないものから治療が必要なものまで、たくさん種類があります。「動機がする」「脈がとぶ」などを訴えて受診される方が多いのですが、診療中に不整脈が出るとは限らないので、24時間、心電図を記録するホルター心電図検査を行います。普通に生活をしていただくなかで、本当に不整脈があるのか、症状を起こしている犯人は何かを調べる検査です。

一方、弁膜症は、心臓の4つのドアの「ドア」の働きをしている4つの「弁」が十分に開閉しなくなると起こる病気。息切れや胸の圧迫感、あるいは足のむくみなどが、初期症状です。

済生会前橋病院との連携

心臓の病気に関しては、症状が出たら我慢をせずに、すぐに病院を受診してください。青木病院では、月・金・土曜日に群馬県済生会前橋病院から循環器専門医が来て、外来を担当しています。青木病院で検査を行った上で、カテーテル治療などが必要になれば車で30〜40分の済生会で治療をという連携ができています。困ったことがあれば、まずは気軽に受診してください。

みんなの

連携先医療・福祉機関紹介

青木病院のパートナーを紹介します。

まちのパートナー

まごころ介護センター カンナの里
インタビュー 木村 博子 様



Q1. カンナの里で大切にされていることを教えてください。

まごころ介護センター カンナの里では、訪問介護、通所介護、居宅介護支援、グループホーム、介護タクシーの5つの事業を展開しています。いずれの事業でも大切にしていることは、職員が利用者の皆さまからさまざまなことを学ぶ姿勢です。尊厳を尊重し対応することで、利用者の皆さまからの信頼につながると考えます。

また、利用者の皆さま、ご家族、職員の『笑顔』を大切にしています。職員が笑顔でいることで自然と笑顔が増えて、温かい雰囲気の中でお過ごしいただけます。

Q2. カンナの里の特色を教えてください。

通所介護（デイサービス）は純和風な建物と家庭的な雰囲気が特色です。認知症の方がご利用される場合でも、ご自宅の雰囲気と似ているため順応されています。お食事は手づくりのものを温かいうちに提供しています。レクリエーションや行事、お出かけなどの活動にも力を注いでおり、ご家族が普段なかなかできないことを補う役割も担っています。デイサービスセンター内に居宅介護支援事業所とヘルパーステーションがあるため、デイサービスを利用される方の様子がよく見え、職員同士の密な連携、情報交換が可能です。

今後は利用者の皆さまのさらなるニーズの充足のため、他機関との連携をより一層密にし、適切な事業を選択できるよう援助することで地域福祉に貢献していきたいと思っております。

Q3. 青木病院へのメッセージをお願いします。

地域医療、地域福祉の発展のため、さらなる連携をお願いします！



〒369-0311 埼玉県児玉郡上里町勅使河原1686番地 TEL 0495-33-0624

フルーティートマト

調理時間／10分 78kcal(1人分)

デザート感覚!?

見た目もかわいいころころトマト



トマトは苦手なんです……。そんな方におすすめの一品です。レモンの酸味と砂糖の甘みで、デザート感覚で食べることができます。

今回はミニトマトを使用しましたが、皮むきが面倒な方は大玉トマトを切っても、簡単に召し上がれますよ。

トマトの赤色は、リコピンという成分です。リコピンには抗酸化力があるため、発ガン予防や動脈硬化などの生活習慣病予防に期待できます。また、女性にうれしい肌の老化やシミの原因になるメラニンの予防にも効果的です。特にミニトマトには大玉トマトよりリコピンが約2倍含まれています。

暑い夏、冷蔵庫でキンキンに冷やすと、食欲がない時でもさっぱり食べられます。フルーティートマトを作り置きして、おやつや食事の一品にぜひ、取り入れてみてください。

- ジュレを作ると、より夏らしくUP☆
- ①レモン汁(小まじ2) 水(50g)を耐熱ボールに入れてレンジで加熱する。
 - ②粉ゼラチン(1g)を入れて溶かし、冷蔵庫で冷やす。
 - ③くずしたジュレを上からかければOK!
(材料分量外)

中野古乃佳
(このちゃん)



材料(5人分)

- ・ミニトマト……………25個
- ・レモンの実……………1個
- ・レモン汁……………大さじ2
- ・砂糖……………大さじ4



1 トマトのへたを切り、お尻に軽く切り込みを入れる



2 沸騰したお湯に数秒間入れ、すぐに冷水につけて皮をはがす



3 レモンの皮を薄皮だけ残してむき、いちよう切りにする



4 トマト、レモンの実、汁、砂糖をボールに入れて混ぜ、一晩冷蔵庫で寝かせれば完成

お! 簡単リハビリ紹介!

~これなら毎日できるぞ~

腰痛体操 ~筋力強化編~

前回に引き続き腰痛体操!! 『腰痛になりにくい体を作る』ことが大きな目標の腰痛体操で、今回は筋力強化です。特に腰痛のある方は腹筋・背筋を鍛える必要があります。腹筋や背筋などの筋力を強化することで、正しい姿勢を保てるようになります。



おへそのぞき

頭を持ち上げ、おへそをのぞき込みます。同時にお尻に力を入れ腰をわずかに浮かし、腹筋を強化します。腹筋が出来るようなら上まで上体を起こしましょう。



おしり上げ

背中をつけたまま、お尻を持ち上げます。骨盤のゆがみを矯正し、腹筋と殿筋を強化します。



上体起こし

うつぶせで上体を起こしながら両肩を後ろに寄せ、胸を張ります。おなかの下に枕を入れると楽です。背筋の強化をします。



四つ這いバランス

四つ這いになり対側の片手・片足を上げます。難しくければ、始めは片手だけ・片足だけでもいいです。5~10秒、この姿勢を保ちます。



理学療法士 柏木弘樹

1. 全ての運動は10~20回を目安に行います。
2. 呼吸に合わせてながら、ゆっくり行いましょう。
3. 痛みの出ない範囲で行います。もし痛みや違和感を感じたら、すぐに中止してください。
4. 無理せず、自分に合った運動を行ってください。

あ! 行くんべえ。本庄

今回は大正5年創業の老舗和菓子店「御菓子司せきね」に行ってきました。
天皇・皇后両陛下が本庄市にいられた際にお召し上がりになられた、お店の看板商品「武州栗羊羹」をいただきました。
メインとなる小豆は北海道産小豆を使用。小豆本来の甘さ、風味をこわさないよう圧力鍋で時間をかけてじっくり炊き、丁寧にこされた餡はとてなめらか! 噛むと小豆の風味が口いっぱいになり、蜜漬された大栗のほどよいかたさがアクセントとなり味覚と食感両方を楽しめます。

(有)御菓子司 せきね



(有)御菓子司 せきね

埼玉県本庄市中央3-3-41
TEL 0495-22-2315
営業時間/9:00~19:00
定休日/水曜日

「幅広い年齢層の方に和菓子を食べてもらいたい」と語ってくださったのは、関根雅美さん(写真右)。商品には代々受け継がれたものを残しつつ、新しいものを取り入れる工夫をしているそうです。第23回全国菓子博覧会では内閣総理大臣賞を受賞しています。贈り物に、お一ついかがでしょうか。

き! になる情報

血圧脈波検査装置を導入しました!

当院では、血圧脈波検査装置(オムロンコーリン社製BP-203RPEIII)を導入しました。
加齢や生活習慣病に伴い、動脈硬化が進行したり、血管内にコレステロールがたまり、血流が悪くなる場合があります。
この状態が進行すると、心筋梗塞や脳卒中などを引き起こす可能性が高くなるため、動脈硬化の進行度合いを定期的に検査し、重篤な病気を防ぐことが重要です。
血圧脈波検査装置では、両腕と両足首の血圧の同時測定値の比較や、心臓の拍動が動脈を通じて手足に伝わる速度の測定を行います。
この検査により、動脈硬化の指標となるPWV(血管の硬さ)とABI(血管のつまり具合)を簡単に計測することができ、推定血管年齢を算出することも可能です。
検査方法は、ベッドに仰向けに寝ていただき、両腕と両足首に血圧計帯を巻き、胸部



測定イメージ

に心電図の電極と心音マイクを装着して測定します。検査時間は10分程度で、寝ているだけの、体への負担が少ない検査です。
動脈硬化が心配な方や、血管年齢が気になる方は、当院スタッフまでおたずねください。

外来診療担当表

2014年7月1日現在

診療科		曜日		月	火	水	木	金	土
整形外科	午前	青木 隆志	栗原 大聖	坂口 勝信	青木 隆志	河野 慎次郎	鳥尾 哲矢	青木 隆志	交代制
		坂口 勝信			岡野 良知			交代制	
	午後	青木 隆志	休診	坂口 勝信	青木 隆志	河野 慎次郎	鳥尾 哲矢	青木 隆志	交代制
		坂口 勝信			岡野 良知				
内科	午前	青木 由夏	青木 由夏	青木 由夏	加藤 元康	青木 由夏	休診		
		野本 泰介 9:30~	青木 三重子	青木 三重子	青木 三重子	野本 泰介			
			禁煙外来	野本 泰介	野本 泰介	野本 泰介			
	午後	石橋 明博	休診	野本 泰介	青木 由夏	加藤 元康		青木 由夏 (完全予約)	
		野本 泰介			青木 由夏	加藤 元康			
					青木 三重子	野本 泰介			
肝臓内科 専門外来	午後	休診						肝臓外来 (完全予約)	
糖尿病 甲状腺外来	午前	休診						交代制	
泌尿器科 午前9:30~ 診療開始	午前	休診						松本 和久	休診
	午後	休診						松本 和久	
循環器内科	午前	休診	休診				休診	第2、4 増田 くに子	
	午後	土屋 寛子	休診				休診	第1、3、5 中野 明彦	

※事情により、外来診療表の内容が変更されることがございます。 **お電話でのお問い合わせ先(予約専用電話) 0495-25-5533**

【企画・発行】

医療法人 柏成会 **青木病院** 広報委員会

〒367-0063 埼玉県本庄市下野堂1丁目13番27号
TEL.0495-24-3005 FAX.0495-24-3007

<http://www.aoki-hospital.com>

受付時間／午前 8:30~12:00 午後 13:30~16:30

診療時間／午前 9:00~12:30 午後 14:00~17:00

