

## お知らせ

☆河北医療財団の活動や取り組みなどをお知らせするコーナーです。

## 河北健康教室(全て参加無料)

## テーマ『認知症の基礎知識と認知症の方との接し方』

日時 3月4日(水) 14:00~15:30  
会場 河北総合病院 西館地下1F 講堂  
講師 河北リハビリテーション病院 副院長 片山 真樹子／他

## テーマ『オトナの女性のピル講座 毎日の生活が楽になる 月経マネジメントのススメ』

日時 3月14日(土) 15:00~16:25  
会場 yummy 杉並区高円寺北2-9-8  
講師 アトラスレディースクリニック 院長 塚田訓子 河北総合病院 産婦人科部長 三島みさ子

## テーマ『子どもの身長～低身長診療の実際～』

日時 3月13日(金) 13:00~14:30  
会場 蓦らしの処方箋(阿佐谷南1-16-8・8F)  
講師 河北総合病院 小児科医師 千葉 悠太／他

## テーマ『今からでも遅くない! 認知症予防 認知症の基礎知識と運動体験』

日時 3月25日(水) 14:30~16:00  
会場 河北総合病院 西館地下1F 講堂  
講師 河北健診クリニック保健指導科 看護師 青木 紀枝／他

## テーマ『CKD(慢性腎臓病)の発見、予防、治療、食事を学ぼう!』

日時 4月24日(金) 14:00~15:30  
会場 河北総合病院 西館地下1F 講堂  
講師 河北総合病院 腎臓内科医師 錢谷 慶子／他

## テーマ『乳がんの最新の診断と治療』

日時 4月25日(土) 14:00~15:00  
会場 河北総合病院 西館地下1F 講堂  
講師 河北総合病院 乳房外科部長 安田 秀光

## お申込み

広報課 03-3339-5724 月～金 9:00～17:00 祝日除く

郵便はがき

1 6 6 8 7 9 0

(受取人)

東京都杉並区阿佐谷北1-7-3

社会医療法人 河北医療財団  
広報課「かわぴたる」編集 行

## 当財団からイベント、セミナー情報をご希望の方へお届けいたします。

皆さまの個人情報は、上記以外での目的で使用することはありません。  
個人情報の取り扱いについては、ホームページをご参照ください。  
<https://kawakita.or.jp>

お名前:
ご住所: <input type="text"/>
郵送希望

メール希望の方は下記へお名前をお送りください。

✉ [kawaken@kawakita.or.jp](mailto:kawaken@kawakita.or.jp) 「件名:セミナー情報希望」

## 編集後記

新型のコロナウイルスの感染拡大が続いております。WEB上などで間違った情報が拡散されているようですが、正しい情報に基づいて冷静に行動しましょう。また、コロナウイルスはインフルエンザやかぜと同様にせきやくしゃみなどの飛沫で感染します。WHOが推奨している予防法や感染を広げない対策は、一般的な感染症対策と同様に、「手洗い」と「せきエチケット」です。皆さんもしっかり感染症対策をお願いいたします。

河北総合病院

検索

▼ ご意見をお寄せください

広報課 ✉ [kouhou@kawakita.or.jp](mailto:kouhou@kawakita.or.jp)

Webサイト



Facebook



採用サイト



かわぴたる No.165 2020.3 年6回発行(1月・3月・5月・7月・9月・11月)



## かわぴたる

社会文化を背景とし 地球環境と調和した よりよい医療への挑戦

## 特集 心臓病の症状と治療

[河北総合病院院長・入退院センター長 杉村洋一]

## 探検隊が行く

[河北ファミリークリニック南阿佐谷]

## 地域連携施設紹介

[むらい浜田山クリニック]

[やまぐち内科ハートクリニック]

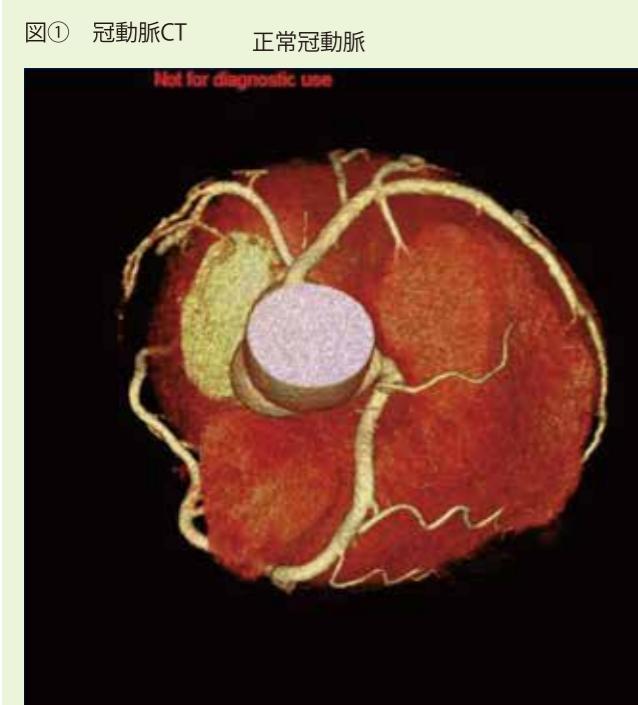


# 心臓病の症状と治療

心臓病の多くは簡単な検査でみつかります。心臓病の代表的な症状は3つ、胸痛、息苦しさ、動悸です。心当たりのある人は、まず病院で心電図、心エコー検査などの簡単な検査を、そして必要なら冠動脈CTを受けることをお勧めします。

## 胸 痛

胸痛を生じる代表的な心臓病は狭心症と急性心筋梗塞です。狭心症とは心臓に栄養を送る冠状動脈と呼ばれる血管が狭くなり、心臓に栄養が流れにくくなるために起こる発作です。急いで歩いたり重いものを持ったときに、前胸部がしみつけられるような痛みが起こります。人によってはのどからあご、奥歯までしみつけられることもあります。静かにしていると、多くの場合痛みは数分でおさまります。このような症状があった場合は、冠状動脈を調べる検査が必要になります。外来で冠状動脈を調べるには冠動脈CTが有用です。冠動脈CTは造影剤を点滴しながらトンネルをくぐって写真を撮影する検査で、図①のように冠動脈の状態が良くわかります。検査のリスクはほとんどありませんが、ごくまれに造影剤アレル



ギーショックを起こすことがあります。不整脈がある人には不向きな検査なので相談が必要です。冠動脈に狭窄があることがわかったら、カテーテル治療で狭窄を治すことができます。カテーテルとは直径2mm程度の細い管のこと、手首を局所麻酔して血管の中に挿入して心臓まで進めます。狭窄部位がわかったら先端に風船のついたカテーテルを狭窄部まで進め、風船に乗せたステントと呼ばれる金属製の筒を狭窄部にはめ込み狭窄を解除します（図②③）。治療時間は約1時間で、3-4日の入院で心臓を治すことができます。狭窄があるのを気づかないでいると、ある日突然急性心筋梗塞を発症して命を落としてしまうこともあるので、早めに検査を受けることをお勧めします。心筋梗塞は何の前触れもなくいきなり前胸部痛で発症することも多い病気です。発作を起こしてからカテーテルで冠状動脈を治すまでの時間が90分以内だと救命率があがるので、今までに経験したことのないような前胸部痛、圧迫感が生じたら迷わず救急車を呼んでください。都内には当院を含めて79のCCUネットワーク加盟病院があります。これらの病院は24時間いつでも心臓カテーテル治療ができる病院です。救急隊はかならずネットワーク病院に運んでくれるはずです。

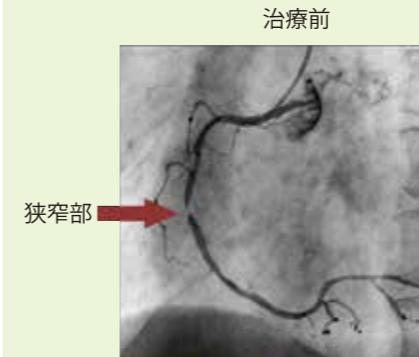
図② 冠動脈ステント 拡張前



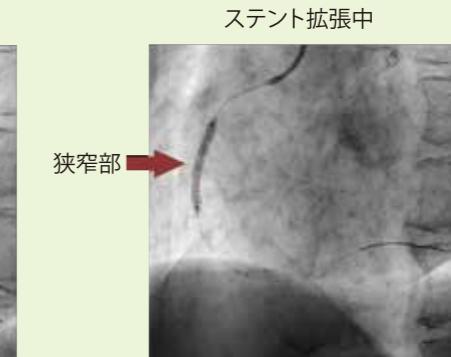
拡張後



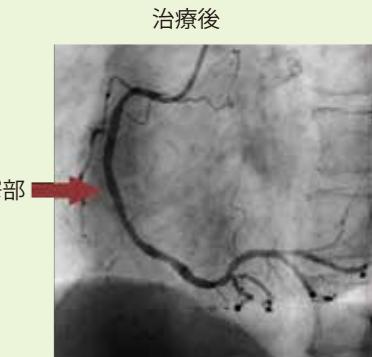
図③ 狹心症のカテーテル治療



治療前



ステント拡張中



治療後

## 息 苦 し さ

心臓の働きが弱り心不全を起こすと息が苦しくなります。軽いうちは急いで歩いたり無理をしたときにハアハアと息切れがしますが、重症だと少ししゃべったり服を着替えただけでも苦しくなります。心不全はいろいろな心臓病で心臓の働きが弱った人に起こります。簡単な検査（心電図、胸部レントゲン、心臓エコー検査など）で診断がつくことが多いので、気になる人はやはり病院受診をお勧めします。

（血栓）が脳の血管を閉塞させてしまうのです。心房細動の人は血栓を予防するために血液サラサラの薬を飲む必要があります。ただし血液サラサラの薬は出血しやすくなる薬でもあるので、医師とよく相談して飲む必要があります。また心房細動を止めるカテーテル治療（カテーテルアブレーション）もあります。80歳ぐらいまでの人が適応となります。心房細動になってからの期間があまり長いと治しにくくなってしまうので、心房細動と診断されたらぜひ早めに一度病院でご相談ください。

## 動 悸

不整脈が起こると動悸などの症状が現れます。不整脈にはピンからキリまであり、心配のない不整脈もたくさんあります。ここでは一番大事な不整脈である心房細動について説明します。心房細動は一種の心臓の老化現象であり、年齢とともに心房細動を起こす人が増えていき高齢者の10%近くが起こすと言われています。心房細動の怖いところは、心房細動が原因で重症の脳梗塞が起こってしまうことです。心房の中でよどんだ血液が固まり、その固まり

河北総合病院院長・入退院センター長  
杉村 洋一

《主な専門分野》  
冠動脈インターベンション  
日本循環器学会専門医  
日本内科学会指導医  
日本内科学会総合内科専門医  
日本心血管インターベンション治療学会指導医・専門医  
身体障害者福祉法指定医（心臓）



## 河北ファミリークリニック南阿佐谷開設、1周年を迎えて

2006年に河北医療財団に「河北家庭医療学センター」を開設以来、河北サテライトクリニックを拠点として家庭医療（外来診療と訪問診療）を実践してまいりましたが、2019年3月4日、南阿佐ヶ谷に「河北ファミリークリニック南阿佐谷」として開院し、「河北訪問看護・リハビリステーション阿佐谷」と連携し、包括的な地域医療を提供する体制を整備いたしました。同時に、地域の皆さまが集える空間「暮らしの処方箋」を設け、住み慣れた地域で継続的に安心して生活できる健康な街づくりにも挑戦してまいりました。

### 河北ファミリークリニック南阿佐谷（内科・小児科）

～子どもから高齢者まで、家庭医による総合診療～

赤ちゃんから高齢者まで多世代の患者さんで、クリニックの外来待合室はいつもぎやかです。サラリーマン、学生、子どもに話しかける高齢者、予防接種に来院した親子、健康診断を受けに来た主婦など、年齢や病気にこだわらずに身体や健康の相談にのり、診察・検査・投薬をおこなっています。

「身近にあって、何でも相談にのってくれる総合的な医療」が家庭医療・総合診療であり、私たちがめざしている医療です。また、病気の原因は、単に臓器の異常だけではなく、生活や仕事、家族や友人との関係、悩みごとなどにあるかもしれません。体とこころ、社会的背景などにも焦点をあてて、総合的に一人ひとりの患者さんの診療にあたるのも私たち家庭医の特徴です。

院内では採血、レントゲン、心電図、腹部超音波検査などの検査も可能であり、また必要に応じて河北総合病院と密な連携をとり診断、治療をおこなっております。健康問題について悩まれている方や治療を希望している方は、ぜひご相談ください。

### 診療所&訪問看護ステーションによる包括的な在宅ケア

～小児から在宅看取りまで、通院ができない方でも安心～

通院困難となった方のご自宅に家庭医が往診し、医療とケアを皆さんのが生活の場（地域・家庭）で提供します。在宅支援診療所に指定されている当クリニックは河北訪問看護・リハビリステーション阿佐谷も同ビルに併設されており、24時間、365日に渡って在宅で療養する患者さん、ご家族を包括的に支援しています。また、在宅サービスを受けている方のうち、在宅で看取られる方は68%（2019年12月現在）で、「住み慣れた我が家で、人生の



最期を迎える」と希望されている方の支援も積極的におこなっています。

### 地域の人が健康になるための「社会的処方」活動

～「自分の健康は自分で守る」健康になるための活動を支援～  
「社会的処方」とは医療の枠組みだけでは解決が難しい問題に対して、「地域とのつながり」を処方することによって、地域の人々同士が互いを支援しようというイギリスで始まった試みです。ビルの8階に設けられたコミュニティ広場を「暮らしの処方箋」と名付け、地域の子どもから高齢者までが杉並で健康に生活していくために、様々な健康に関わる自主的活動を支援しております。開設から9か月間で、健康セミナー、ヨガ教室、体操教室、ケアラーズカフェなど73のイベントが開催され、延べ1,000人余りの方々が「暮らしの処方箋」に足を運んでいただきました。興味のある方は、ホームページをご案内しておりますので、ぜひご参加ください。



### 河北ファミリークリニック南阿佐谷

TEL: 03-5356-7160 (3~5階)  
03-5913-7974 (6階 訪問診療)

### 河北訪問看護・リハビリステーション阿佐谷

TEL: 03-5913-7977 (6階)

暮らしの処方箋

TEL: 03-5913-9214 (8階)

■住所: 〒166-0004 東京都杉並区阿佐谷南1-16-8  
ISM ASAGAYA



河北医療財団を支える  
スタッフを紹介

栄養科

### 竹中 友里

入職日: 2019年4月入職  
大手前栄養製菓専門学校  
2017年3月卒業  
2017年管理栄養士取得  
趣味: 料理



河北ファミリークリニック南阿佐谷／河北  
訪問看護・リハビリステーション阿佐谷  
師長 矢尾 知恵子

入職日: 1993年8月入職  
国際医療福祉大学大学院（修士）  
1989年3月卒業  
1989年看護師資格  
2008年訪問看護認定看護師  
2018年特定行為研修修了 診療看護師  
2019年プライマリ・ケア看護師  
趣味: バッグ（カバン）を見る・買う、パン屋めぐり、旅行



### Q お仕事の内容を教えてください

地域医療の中でも特に在宅医療に関わる看護です。その人や家族が生活を営む中で必要となる医療・ケアを、24時間365日体制で提供しています。また、必要な医療・ケアを組み立てて資源となる人や機関につなげたり、協働したりする仕事も日常的におこなっています。

### Q 当院を選んだ理由について教えてください

若い頃は小児看護、特に小児外科看護を深めたいと思っていました。外科看護で自宅に帰れない方を病院で看取る経験をし、家に帰すための看護をしたい、在宅看護をやろうと決意しました。当時、河北総合病院は昭和54年から訪問看護をおこなっている歴史ある病院として知られており、在宅ケアセンターという名称で外来所属の訪問看護師2名が医療ソーシャルワーカーと共にしながら活き活きと訪問看護をしていました。何より病棟医の理解と協力がとても大きく、訪問看護活動を全面的にバックアップしてくださっていることを知り当院を選びました。

### Q どんな時に仕事のやりがいを感じますか？

退院や自宅療養には多様な状況や条件が生じます。帰りたいと願う患者さんやそのご家族の思い、自宅が患者さんの生活の質を向上させるという病棟医などの提案を叶え、医療と馴染みながら生活を営む療養者やご家族の笑顔と満足を見たり聞いたりした時、関わったことに感謝の気持ちが出てきます。

### Q 当院でどんなことを学びましたか？

当院での学びは多方面にあります。看護そのものから運営や事業、経営の視点など多様です。地域に必要な看護を提供するためには、看護の知識や技術に留まらず継続性のある看護の提供を一人でも多くの仲間や関係者と協働して実践していくことが重要で、常に理念に立ち戻り方向を見失わず地道に実践することが大切だと学んでいます。

### Q 今後の目標

地域医療は少子高齢化、多死社会の到来を受けてさらに必要とされる分野です。在宅看護は単独で患者さんを見て看護診断し適切に初期対応する役割があります。これまで培った臨床実践力と診療看護師の知識・技術を総動員してニーズにしっかりと応える適切な外来・在宅など地域看護の実践をめざします。そして、同じ志をもつ仲間を増やし、協働し、互いに看護力を高める環境創りに専念していきたいと考えています。



### Q お仕事の内容を教えてください

入院中・外来患者さんの栄養指導、病棟での栄養管理をおこなっています。病棟は消化器内科を担当させていただいており、病態栄養管理の難しさを日々感じております。また、食事管理業務では電話対応や食事オーダーの処理をおこなっています。月に1回おこなわれる糖尿病教室では、患者さん達と近い距離で意見交換をしながら楽しく栄養指導をしています。

### Q 当院を選んだ理由について教えてください

入職前は千葉県の病院に勤務していたのですが、東京で働いてみたいという気持ちがあり、地図をみて河北総合病院を見つけ、募集があったので見学にいきました。見学で病院内・栄養科の雰囲気をみて、とてもアットホームな印象を受け、自分に合っていると思い応募しました。

### Q どんな時に仕事にやりがいを感じますか？

患者さんから“ありがとう”と感謝されるときや、名前を覚えていただいたときにとても幸せな気持ちになり、この仕事をやっていてよかったなと感じます。栄養士は、患者さんの食生活を聞き出すのがとても大事なので、上手に距離を詰められるように心がけています。

### Q 当院でどんなことを学びましたか？

仕事を一人で抱えないこと、情報共有の大切さ、悩んでいることは皆で解決する、ということです。朝礼で情報交換する時間を必ず設けており、先輩方からたくさんのアドバイスをもらっています。栄養科はとても雰囲気がよく、居心地が良いのが自慢です。

### Q 今後の目標

糖尿病療養指導士の資格所得をめざしています。そのため、糖尿病の患者さんへの指導を積極的におこなっています。まだ経験が浅く、先輩方に頼ってばかりですが、自分で考えて答えを出せるように、日々精進していきたいと思っています。



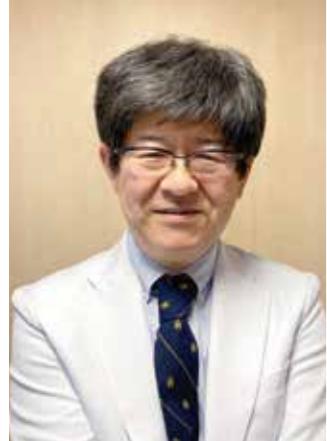
# 地域連携施設紹介

急性期病院である河北総合病院は、地域のかかりつけ医（診療所・クリニック・病院）と連携し、よりよい地域医療をご提供する「地域医療支援病院」として、2006年に東京都知事より承認を受けています。ともに、患者さんお一人おひとりに最善の医療をご提供する地域連携施設をご紹介します。

## むらい浜田山クリニック [内科]

杉並区高井戸東4-27-17 パークウェルステイト浜田山1階  
03-5370-2222  
<https://murai.clinic/>

診察時間／月、火、水、金 9:00～12:00 15:00～18:00 木、土 9:00～12:00 休診日：日、祝・祭



院長 村井 謙治

日本内科学会総合内科専門医  
日本感染症学会感染症専門医

### ■ 医師をめざしたきっかけ

高校時代は「動物生態学者」か「海外特派員」に憧れつつ、バレーボールの部活で汗を流す日々。その後、薬学系に進学し大阪大学大学院の生化学研究室へ。ただ修士課程修了後、広く社会を知りたいとマスコミの通信社へ就職し、後半の8年間は主に本社外信部、南米駐在という記者生活でした。当時は現地情勢や多彩な話題に追われ、医療や科学の報道とはあまり縁がありませんでした。ただ熱帯感染症等の疾患・医療や公衆衛生へ強い関心を抱くようになっていました。帰国後退職し学士編入試験に合格し、40歳を過ぎて新潟大学医学部への進学でした。医師免許取得後、臨床研修医を経て大学の総合診療科に所属、内科一般、感染症、寄生虫病学などを主に専門としてきました。

### ■ 地域連携(紹介)において

まずは体調不良や突然の発熱といった症状をきつ

かけに受診していただければと思います。診療の中で感冒やウイルス性腸炎など日常、高頻度に遭遇する疾患を当院での対応で良いのか、それともより専門的な診察、検査や治療が必要かどうかについて判断させていただき、よりふさわしい選択肢を探る上での案内役も併せて務めさせていただきます。様々な分野・専門科で既に治療をされている皆さまのフォロー（日常診療）やバックアップでもお役に立つことで、「かかりつけ医」の役割も果たさせていただきます。

### ■ メッセージ

地域に広く開かれたクリニックとして、2019年5月に開業しました。お子さまから高齢者の方、外国人の方まで、大学病院、中小規模の病院や診療所、離島医療、さらには熱帯医学の研究にもかかわり、培ってきた経験、知識や技能もフルに活かして、皆さまの診療にあたってまいりますので、お気軽にご相談ください。

## やまぐち内科ハートクリニック

[内科・呼吸器内科・糖尿病内科・循環器内科]  
中野区上鷺宮2-4-1  
03-3970-0770  
<http://www.yamaguchi-heart.jp/>

診察時間／月、火、水、金 9:00～12:30 14:30～18:30 土 9:00～11:30 13:30～16:30 休診日：木、日、祝・祭



院長 山口 隆

日本内科学会認定内科医  
日本循環器学会専門医  
日本慢性期協会総合専門医

### ■ 医師をめざしたきっかけ

父が心臓血管外科医だった影響が大きいですね。父は総合病院の勤務医で私の幼少期に転勤がきっかけで下井草に引っ越してきました。5歳くらいの時には、お医者さんになりたいとは思っていたと思います。患者さんから父が感謝される様子を見て、医師という仕事は素晴らしいなと。そんな想いから医師を志しました。研修医の時、カテーテル治療とCCUでの集中的全身管理の素晴らしい感銘を受け循環器内科を専攻しました。

### ■ 地域連携(紹介)において

大学病院や総合病院に在籍し、全身へ血液を送り出す心臓や血管の病気を中心に、肺、腎臓や肝臓など幅広い病気の治療に携わり、心臓カテーテルやペースメーカー植込みといった手術など20年以上に

わたって手がけてきました。2017年5月に『やまぐち内科ハートクリニック』を開設する運びとなり、病院との地域医療連携や多職種連携をおこないつつ、患者さん一人ひとりにゆっくりと寄り添いながら、心通う医療をおこなっています。一番大切なことは、患者さんやご家族の生活環境や関係性など様々な背景を理解しコミュニケーションをとることです。

### ■ メッセージ

働き世代の健康をしっかりとサポートするとともに、ご高齢の方の生活習慣病を管理するなど幅広い診療をおこない、地域の皆さまの健康を見守っていきたいと考えています。地域に根付いた「かかりつけ医」として、お悩み事、ご要望などお気軽にご相談ください。

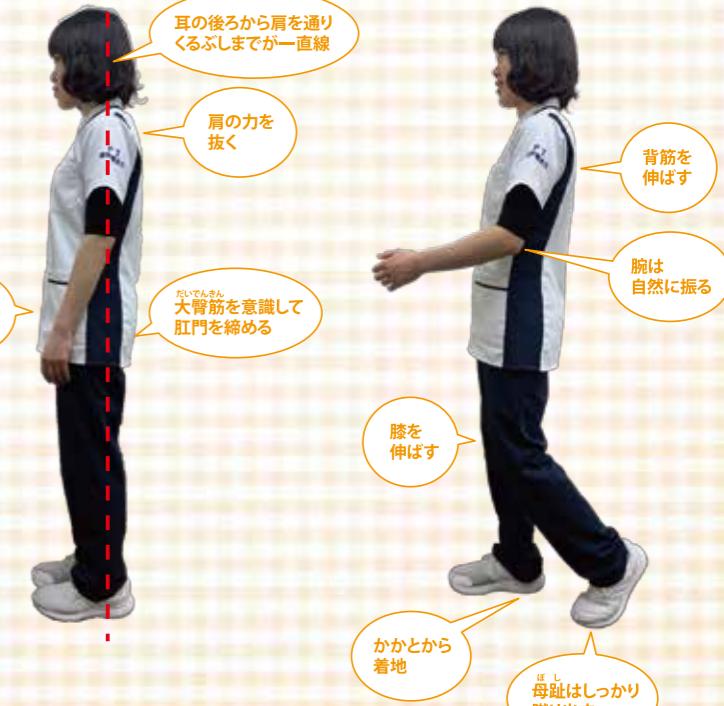
## リハビリ体操

# 有酸素運動のすすめ

河北リハビリテーション病院 セラピー部部長 森山 広樹

運動には運動中に呼吸をする「有酸素運動」と、呼吸をしない「無酸素運動」があります。「有酸素運動」とは、ウォーキングやジョギング、エアロビクスなどが代表的です。「無酸素運動」とは、短時間でおこなう激しい運動（100m走や重量挙げなど）です。

脂肪燃焼の際には、酸素を必要とするので、ダイエット効果を望むなら体内に酸素をたくさん取り込むことができる有酸素運動がおすすめです。しかも、有酸素運動は無理なく長い時間続けられるので消費カロリーも多くなります。また、ダイエット目的だけではなくストレス解消や筋力増進、心肺機能強化、生活習慣病の予防などにも効果的です。今回は正しい立位姿勢と正しい歩き方を紹介します。



## 豆知識

### ストレスとうまく付き合うには

4月は、新しい環境や人間関係など、一度にいくつもの変化が訪れます。いきなり訪れる様々な変化は、たとえ周りから見よい変化（昇進や進学）だったとしても疲労の原因となり得ます。ストレスがかかった状態でスタートしていることを知り、ストレスとうまく付き合っていく方法を見つけることが大切です。

#### \*代表的なストレス反応

- ① イライラ、不安などの心のサイン
- ② 腹痛、頭痛などの身体のサイン
- ③ 暴飲暴食、身だしなみの乱れなどの行動のサイン

#### \*ストレス対策のポイント

上記①～③で自分の状態を見直し、少しでも気になることがあつたらストレスがかかっていると考えましょう。早め早めに対処することが、慢性的なストレスになることを防ぐポイントになります。まずは、小さなサインに気づけるように心がけましょう。

#### \*ストレス対処法

- ① ストレスに気づく：出やすいストレスサインを把握する
- ② 生活リズムを整える：睡眠・食事・運動で土台固めをする
- ③ 気分転換する：ON/OFFを意識的に切り替える
- ④ 相談する：困った時に助けてくれる「センター」を作る

①～④すべてを実施するのではなく、小さなことでもできるところから始めるのがポイントです。

監修：心のケアセンター 公認心理師

ご愛読いただきまして、ありがとうございます。  
読者アンケートにご協力をお願いします。

Q1 性別(男・女)

Q2 年齢(20代・30代・40代・50代・60代・70代・80代・90代以上)

Q3 お住まい

(杉並区・中野区・練馬区・世田谷区・その他： )

Q4 もっともおもしろかった記事は何ですか？

( ページ： )

Q5 今後、特集してほしい記事はありますか？

( )

Q6 河北総合病院を何でお知りになりましたか？

(ホームページ・友人からの紹介・医療機関からの紹介・近所・JR阿佐ヶ谷駅看板・広告物： )

Q7 河北健康教室に参加したことはありますか？

(はい・いいえ )

Q8 当財団へご意見をお寄せください

( )

## アンケートについて

当財団へご支援を賜り、誠にありがとうございます。より充実した誌面作りのために、アンケートへのご協力を願いいたします。