



かわひたる

2022
3 月号
MARCH

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：

「心臓の悲鳴 虚血性心疾患」

河北総合病院 心臓血管外科部長 池田 司

探検隊が行く：

「医師の一日」

地域連携施設紹介：

とみながレディースクリニック

講道館ビルクリニック

一般・救急医療について

ワクチン接種 3 回目が進む中、依然感染者数は高い推移となっています。河北総合病院・分院では、コロナ専用病床や COVID 外来、ワクチン接種会場での対応を担っております。昨今救急要請も増加しており、一般病床のひっ迫も懸念されております。地域医療を守るためにも、今一度、感染予防のご協力をよろしくお願いいたします。

心臓の悲鳴 虚血性心疾患

虚血性心疾患とは、心臓に必要な血液を送る通り道である冠動脈に問題が生じて、心臓に対する血液の供給が滞り起こってくる病態です。急激に命を脅かしたり、ゆっくりと進行して心臓の機能を低下させ、生命や健康を脅かしたりする怖い病気の一つです。

虚血性心疾患

心臓は、血液を体中に送るポンプの役割をしています。心筋と呼ばれる筋肉でできているこの臓器も活動するために血液から酸素と栄養を必要とします。心筋に血液を供給するための通り道になっているのが心臓の周りにある冠動脈という細い血管です。ここに動脈硬化による異常が生じて血液の通り道が狭まり、心筋がしっかり収縮するための十分な血液がいなくなり、様々な問題を生じるのが虚血性心疾患です。

症状

締め付けられるような胸の痛み・圧迫感などの胸の症状、息切れ・冷や汗・倦怠感など心臓の機能低下による全身の症状があります。

検査

血液検査や心電図などで疑わしい異常所見がみられることがあります。心臓カテーテル検査（冠動脈造影検査）で確定します。腕や足の付け根の動脈から挿入した細い管（カテーテル）を冠動脈まで到達させて造影剤を流し、狭くなっている位置とその程度を調べます。場合によってはそのまま治療（冠動脈形成術）に移行します。

主な病気

・狭心症

冠動脈に動脈硬化が生じ、血液の通り道が細くなることによって、心筋への血液供給が減り、胸痛や胸部不快感などの症状があり、症状がなくても心筋への血液供給不足からゆっくりと心機能が低下することもあります。

・心筋梗塞

冠動脈が動脈硬化などで詰まり、その先に血液供給ができなくなり、心筋の細胞が死んでしまう病態です。無症状のまま、心臓の一部が収縮しなくなり傷跡のように癒^{はんこんか}痕化してしまうこともあります。

・急性冠症候群

冠動脈にできた粥腫^{じゆくしゅ}（プラーク）が壊れ、それに反応して固まった血液が血栓となり、高度の冠動脈狭窄あるいは閉塞を起こす病態です。急激に生じ、不安定狭心症、急性心筋梗塞を起こし、心臓突然死にいたる可能性があります。

・安定虚血性心疾患

動脈硬化による冠動脈狭窄を認めるものの、安静にしているときは症状がなく、運動などをおこなった際に胸痛などの胸部症状を生じる安定狭心症や症状がないまま心筋の虚血が生じて陳旧性心筋梗塞に至ったものなども含める疾患概念です。次第に心臓の機能が低下し、心不全を引き起こしてくることもあります。

治療法（2つの血行再建方法）

・経皮的冠動脈形成術（PCI）

主に、循環器内科でおこなわれるカテーテル治療です。腕や足の動脈から細いカテーテルを通し、冠動脈の細くなった場所に到達させます。カテーテルの先端に付いた風船を膨らませて、もしくはステントと呼ばれる金属の編み目状の管で元に近い形に押し広げてあげる治療です。（図1）

・冠動脈バイパス術（CABG）

心臓血管外科でおこなわれる手術です。まず、グラフトと呼ばれる新たな血液の通り道となる血管をご自身の体から採取し、細くなってしまった、もしくは閉塞してしまった場所はそのままに、それより下流の冠動脈を小さく切り開きグラフト血管を縫い合わせ、別の血液の通り道を作り血液供給を図る治療です。急性冠症候群は一刻をあらそう病態です。迅速に冠動脈の血流を回復させることが重要となります。PCIはスピーディに血行再建できることから非常に有効な治療です。治療が必要な冠動脈の位置などによってPCIが不可能な場合などには緊急のCABGも考慮されます。一方、安定虚血性心疾患の場合には、病変の複雑さや患者さんが持っている合併症の有無などによってPCIかCABGかを判断します。循環器内科医と心臓外科医など他職種によるハートチームで協議することが重要となってきます。（図2）

薬物治療

抗血小板薬・抗凝固薬などで血液を固まりにくくし、冠動脈が詰まることを防ぎます。硝酸薬は冠動脈を拡張させて狭心症の発作を抑えたりします。 β 遮断薬、カルシウム拮抗薬は脈拍を抑えて心臓の負担を軽減させ、血圧を下げて動脈硬化を進みにくくします。HMG-CoA還元酵素阻害薬（スタチン）は血液中のコレステロールを減らして動脈硬化を進みにくくします。

図1:PCI

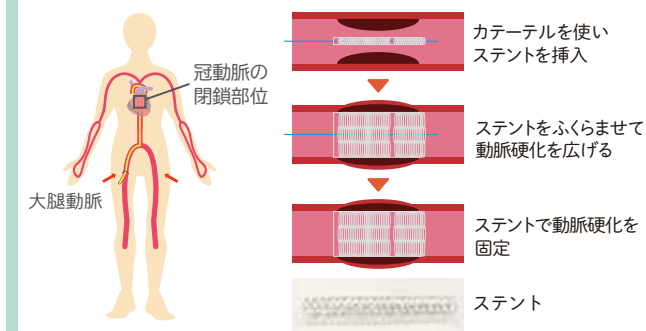
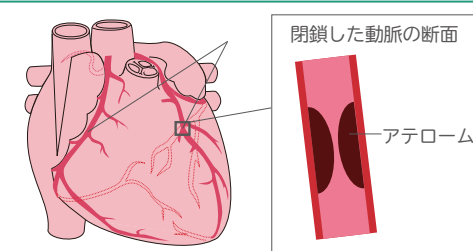


図2:CABG



予防の方法

当てはまる症状がある場合は、循環器内科に相談しましょう。虚血性心疾患の原因となる動脈硬化は全身に起きますので、脳血管障害や腎機能障害、下肢虚血などを合併することもあり、注意が必要です。食塩制限・野菜果物の摂取・脂肪摂取制限・適正体重の維持・適度な運動・禁煙・節酒など生活習慣に気を付けて動脈硬化を起こしにくい状況を作り予防することが重要です。

河北総合病院 心臓血管外科部長

池田 司

いけだ つかさ

日本外科学会外科専門医

日本ステントグラフト実施基準管理委員会
腹部大動脈瘤ステントグラフト実施医・指導医



探検隊が行く

医師の一日

医師は患者さんを一番に思い、診療・治療を励んでいます。今回は、外来・病棟業務やコロナ対応をおこない、2児のパパとしても頑張っている河北総合病院 循環器内科 片野 皓介医師のある1日をご紹介します。



KOSUKE KATANO

2014 年度初期臨床研修医として入職



6:30

起床

6:40

朝食作り担当

子どもたちの朝食を作ります。
僕と妻は、目玉焼きとサラダなど簡単なものです

7:00

子どもたちを起こして朝食

長男 2 歳



長女 1 歳

8:00

仕事へ出発



自転車の前後に子どもを乗せ、かわきたおひさま保育所へ。2 人とも保育所を楽しみにしています

8:30

カンファランス

夜間帯に入院した患者情報を把握し、病床数を確認します

9:00

回診後、外来スタート

この日は 27 人の患者を診察。電子カルテが変わったばかりなので悪戦苦闘...



14:00

昼

14:10

病棟業務



コロナ専用病床にて、2 週間のローテーション業務に入ります。この時は、幸い軽症患者さんが多かったです

17:45

帰宅



念のため、家族に会わないよう玄関から風呂に直行

18:00

子どもたちと遊ぶ

夕食後、子どもたちと遊びます

20:00

娘の寝かしつけ

お昼寝からの起きた時間が運命を分けます！

21:00

息子の寝かしつけ

妻のお話中にみんなで大体寝落ちします

22:00

妻と晩酌

運がよければ僕と妻だけ起床して晩酌します



23:00

就寝



河北総合病院
循環器内科

かたの こうすけ

日本内科学会認定内科医

日本循環器学会会員

日本心血管インターベンション治療学会認定医

日本心臓リハビリテーション学会心臓リハビリテーション指導士



今月の SMILE さん

Q1 今の仕事を選んだきっかけ

Q2 仕事の内容

Q3 両立する上で頑張っていること

Q4 元気の源



臨床教育・研修部
初期臨床研修医 1 年目
かいえだ たくみ
海江田 拓実
入職：2021 年 4 月
筑波大学医学群医学類卒業
医師免許



天本病院
看護介護部 4 階病棟
まるやま まゆみ
丸山 真由美
入職：2007 年 5 月
東京都立松沢看護専門学校卒業
看護師免許

Q1 高校で理系を選択したものの進路に迷っていた際に読んだ、「川の見える病院から一がんとたたかう子どもたち」という小児ホスピスに関する本がきっかけとなり、病院で働くことに興味を持ちました。現在は、専門の診療科は決めていませんが、いつかは終末期医療に携わりたいと考えています。

Q2 初期研修医は2年間で内科、外科、救急科、小児科、産婦人科など、様々な科を1、2ヶ月毎にローテーションし、基本的な診療能力を身に付けるために研修をしています。病棟では、入院患者さんの一番近い存在としてコミュニケーションを取り、救急外来ではスピード感を持って働いています。

Q3 (勉強と仕事の両立) あまり勉強と仕事の間に線を引かず、日々の業務の中で知らないことを調べたりできないことを練習するようにしています。1年目なので知らないことばかり。上級医やメディカルスタッフの方、時には患者さんからも多くを学んでいます。

Q4 釣りキチ三平がきっかけで自然が好きになり、釣りが趣味になりました。釣りは、山釣りが多いですが、年に2回くらいは海釣りもします。自然の中で釣りをすると、魚が釣れるのを待っているときにふと見る風景がとてもよいです。下の写真のブラックバスのような大きな魚が釣れるととてもうれしいです。



自然と釣り

自然が好きなので趣味の釣りをしたりして気分転換をするようにしています。

Q1 進路を考える時期になり、手に職をつけたいと思ったのがきっかけです。小学生の頃、祖父が入院し家へ帰宅した際に当初は体が辛いのか、横になっていることがほとんどで、ご飯や水のみを運んだり体を支えたりと率先してお世話をしていたと思います。そのようなことがあり、人の手伝いや役に立つ仕事がしたいと思い、看護師という職業を選びました。看護学生時代はつらく、やめたいと思うことが多々ありましたが、なんとか周りの支えもあり頑張っています！

Q2 特殊疾患病棟で働いています。高齢で障がいを持つ方が入院される病棟です。寝たきりの患者さんがほとんどで、意思

表示が難しいため日常生活のケアはもちろん、表情や声の出し方などで患者さんが何を訴えているかをアセスメントすることが大切な病棟です。

Q3 (子育てと仕事の両立) 家のことも仕事も頑張るすぎないようにしています。すべてを頑張ってこなそうとしても中途半端になってしまうので、家庭のことは夫や小学生の子どもたちに、仕事のことは同僚に協力してもらっています。

Q4 もちろん、3人の子どもたちです。一番下の子は2歳半になり、日々成長を見せてくれています。疲れていても、子どもたちの笑顔を見ると笑顔になれます。



子どもの笑顔

休日は、子どもたちと公園に遊びに行き、走っている姿など日々成長を感じています。

地域連携施設紹介



練馬区
貫井 3-1-9
2F

とみながレディースクリニック

産婦人科

03-3577-1132 tominagalc.com/

診察時間／月、火、木、金 9:00～12:30・
15:00～18:30
土 9:00～14:00

休診日：水、土午後、日、祝



院長 富永 英一郎

医学博士
日本産科婦人科学会
専門医・指導医
日本臨床細胞学会 専門医
日本婦人科腫瘍学会
専門医・指導医

■ 医師をめざしたきっかけ

建築設計士として自分の技術を提供する仕事をしてきた父の姿をみて、自分も専門技術を取得しようと幼少時より考えており、医師として医療の現場に立ちたい、という希望から医学部をめざした次第です。出生から老年期にいたるまであらゆる世代の女性の健康に携わるのが産婦人科医の役割です。治療も手術、薬物治療と多岐にわたります。2021年に練馬区で開業しましたが、それまでは26年間大学病院に勤務しておりました。大学病院医師から開業医となって立場は大きく変わりましたが、医療現場で迅速に対応して患者さんが適切な治療を受けられるようお手伝いしたいと考えています。

■ メッセージ

産婦人科診療においては社会活動を妨げる疾患もあり、経済的損失も含めた社会問題に

も発展しています。河北総合病院さんとの医療連携によって、当院の診療の幅が広がり感謝しています。今後も河北総合病院さんとともに女性の健康をお守りしてまいります。



講道館ビルクリニック

整形外科 リハビリテーション科 泌尿器科

03-5842-6311 kodokan.jp/

診察時間／月、火、水、木、金
9:00～13:00(金なし)・15:00～19:00
土 9:00～13:00

休診日：金午前、土午後、日、祝

文京区
春日1-16-30
6F



院長 木田 将量

日本整形外科学会 専門医
日本スポーツ協会 スポーツドクター
日本整形外科学会 スポーツドクター

■ 医師をめざしたきっかけ

中学時代から柔道部に入り、骨折を含め大小のケガを経験しました。仲間と一緒に練習ができないもどかしさや、治療してくれた先生に憧れて整形外科医を志しました。大学在学中は柔道部の主将を経験し、卒後は河北総合病院の初期研修から14年ほど在籍しました。先生のご指導の下多くの肩関節手術を経験させていただき感謝しております。医師を志した当初から、医師として柔道に携わりたいという思いが強く、国内の大小柔道大会の救護医、全日本柔道代表のチームドクターとして国際大会への帯同を行ってききました。当院はその柔道の総本山である講道館のビルにあります。諸先輩が築き上げたクリニックをリニューアルし、2021年4月院長に就任いたしました。

■ メッセージ

当院は杉並区から少し離れていますが、地下

鉄春日駅の出口からすぐの立地です。柔道でのケガ・障害、肩関節疾患の治療を得意としていますのでご活用ください。



リハビリ体操 座ってできる筋力トレーニング

ゴム製チューブの伸張性を利用した、椅子に座った状態でおこなえる筋力トレーニングをご紹介します。

1 腕の筋肉を鍛えるトレーニング①

- ① チューブを肩幅に持ち、手を前に伸ばします ② ゆっくり外に広げます



- ③ ゆっくり戻すまでを1セットとし10セット程繰り返します

3 肩の後ろの筋肉を鍛えるトレーニング

- ① ゴムを逆手に持ちます ② ゆっくり外に広げて、一時静止します



- ③ 広げて戻すまでを1セットとし10セット程繰り返します

2 肩の筋肉を鍛えるトレーニング

- ① 腕を上によりゆっくり上げます ② ゆっくり外に広げます



- ③ 広げて戻すまでを1セットとし10セット程繰り返します

4 腕の筋肉を鍛えるトレーニング②

- ① チューブを両手近くで持ちます ② ゆっくり前に片方を伸ばします



- ③ ゆっくり戻すまでを1セットとし10セット程繰り返します。左右おこないましょう



YouTube
「河北チャンネル」で
動画公開中！

ご注意：運動は、痛みのない範囲でおこないましょう
ゴムの硬さは少し力を入れると伸びる程度の硬さで、自分に合ったものを選んでください
ゴム製チューブは元の長さの3倍以上は伸張しないようにしましょう
ゴム製チューブは100円ショップやスポーツショップで手軽に買えます

監修：河北リハビリテーション病院 セラピー部

豆知識

つらい片頭痛について

頭痛持ちの方の頭痛(慢性頭痛)には、片頭痛、緊張型頭痛、群発頭痛があり、痛みのメカニズムや治療法が異なります。

片頭痛とは

片頭痛は痛みや随伴症状のため、日常生活に支障をきたすことが多いです。日本人全体の8.4%の人が片頭痛を患っているといわれています。

治療方法

片頭痛発作が起きた時に、症状を改善させる急性期治療と、頭痛を起りにくくする予防療法があります。急性期の痛みをとる薬は、一般的な鎮痛薬ではなく、片頭痛特有の痛みをとる薬で、一般に市販はされていません。予防療法では、最近、新薬が使えるようになっています。

最後に

たかが頭痛、されど頭痛と思わず、日常生活がとて楽になりますので、病院で適切な診断、治療を受けましょう。

監修：河北リハビリテーション病院 副院長 片山 真樹子

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お願いいたします。

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もっともよ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: ())
- Q7web 河北健康教室を試聴したことはありますか? (はい・いいえ) ())
- Q8パソコンやスマートフォンなどで情報を閲覧していますか? (はい:よく見るサイト名 ())

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。

3月1日開始予定 マイナンバーカードによる健康保険証利用のお知らせ

- 河北総合病院・河北総合病院 分院・河北サテライト クリニック
河北リハビリテーション病院・河北ファミリークリニック南阿佐谷 -

マイナンバーカードへ健康保険証利用をご登録いただくと、カードのご提示で、登録した証書類の提示が不要になります。またご登録後は、顔認証で保険証の確認と登録が可能となります。

※暗証番号での認証も可能です。

マイナンバーカードの登録は必須ではありませんので、今まで通り健康保険証などをお持ちいただいても対応可能です。ご不明な点は、窓口までご相談ください。

ご注意：マイナンバーカードの発行につきましては、各自治体にお問い合わせください。**すでにお持ちの方は、マイナポータルまたはセブン銀行ATMで健康保険証登録をお願いします。**

初回登録時にご持参いただくもの

☒ マイナンバーカード☒ 健康保険証☒ その他いつも持参しているすべての証書☒ 公費負担医療受給者証☒ 乳幼児医療費証☒ 介護保険証☒ 限度額適用認定証☒ 限度額適用・標準負担額減額認定証☒ 特定疾病療養受療証

例

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「かわびたる」編集 行

料金受取人払郵便

杉並局
承認

7001

差出有効期間
令和4年
6月30日まで
(切手不要)当財団からイベント、セミナー情報を
メルマガ配信いたします。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:

メールアドレス:

ご希望の方は上記へご記入いただくか下記、お名前をお送りください。

✉ kawaken@kawakita.or.jp 「件名:メルマガ配信希望」YouTube
河北チャンネル「河北医療財団の
魅力!」を紹介

編集後記

オミクロン株には、親株のほかに「BA.1」「BA.2」「BA.3」の3つの亜種「ステルスオミクロン」があります。第6波の引き金となった「BA.1」。すでに国内で「BA.2」が検出されており、「BA.1」より感染力が強いといわれています。軽症の方が多い中で、重症化リスクの方もおりますので、ワクチン接種とブースター接種を心がけましょう。



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

Webサイト



Facebook

NEW



Instagram



採用サイト