

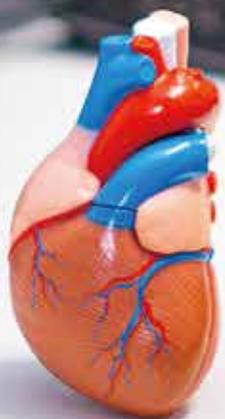
Vol.15  
2021  
NOVEMBER

# KUJIRA



TAKE FREE

ご自由にお持ち下さい



わかる! 病気のおはなし  
**冬の心臓病について**

医療機器紹介 No.3

**アンブルピッカー**

# 冬の心臓病について



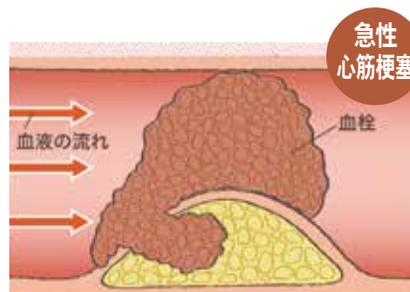
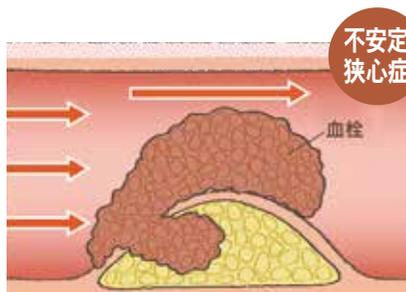
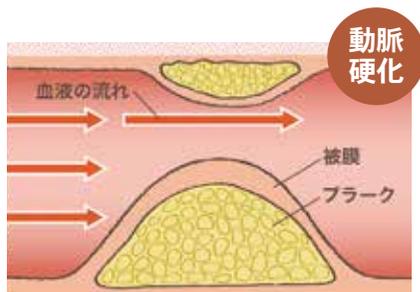
循環器内科 部長

阿多 智之

今年もあっという間に残り1か月を切りました。最近は虚血性心疾患の患者様が増えてきた印象があります。毎年冬になると救急外来が循環器疾患の患者様で溢れかえります。循環器診療に携わる者としては、今年もこの時期がやってきたなとしみじみ感じます。

**狭心症、心筋梗塞を総称して「虚血性心疾患※」と呼び、冬に多いといわれています。**なぜなのでしょう。

※虚血性心疾患は、心臓自体に酸素と栄養を送る冠動脈という血管が狭くなったり(狭心症)、詰まったり(心筋梗塞)する状態です。血管の老化現象である動脈硬化が原因となることが多く、高血圧、高コレステロール、糖尿病、喫煙などにより助長されると言われています。



血液中のLDLコレステロール(悪玉コレステロール)などが血管壁にたまり、いくつかの過程を経て、プラークというこぶをつくることです。

狭心症では労作時に心臓の筋肉に十分な血液が届かないため胸部圧迫感などの症状が出現します。これは安静により軽快します。

プラークの被膜が薄く、そこが破れてできた血栓によって、血管の内腔が狭くなり、血液の流れが悪くなる状態です(プラークの破綻)。

完全に閉塞してしまう心筋梗塞へ移行する可能性が高いと言われています。運動時だけではなく安静時にも症状が出現したり、発作の頻度が増えたり、症状持続時間が長くなったような場合は心筋梗塞への移行が懸念されます。

プラークの被膜が破れてできた血栓が、血管の内腔を完全に詰まらせた状態です。この状態が続くと、その部位より先の心筋は壊死してしまいます。

冬は屋内外問わず気温差が激しく、結果として血圧の変動が大きくなります。こうした急激な血圧の変動によって血管への負担が大きくなり、「プラークの破綻→心筋梗塞発症」になります。

## ヒートショックについて

ヒートショックとは「急激な温度の変化で身体がダメージを受けること」です。急激な温度変化により血圧が急上昇、急下降します。この血圧の急変動で心筋梗塞や脳卒中(脳出血、脳梗塞)を起こすといわれています。また入浴中は長時間湯船につかった後に立ち上がることで一時的な血圧低下を起こし失神、そのままけがをしたり湯船で溺水することもあります。過去には入浴中の急死者数は約19,000人と推計されたこともあり、**その原因の多くがヒートショックだといわれています。**

ヒートショックを起こしやすい人として高齢者は特に注意が必要です。また高血圧、高脂血症、糖尿病など**生活習慣病がある人は動脈硬化が隠れていることが多くリスクが高まります。**

心臓や脳の持病を持っている人も要注意です。アルコールや塩分の過剰摂取、運動不足なども高血圧・心臓病に影響しやすく、注意が必要です。



リハビリテーション科  
理学療法士 折笠 菜月

# いつでも・どこでも・かんたん エクササイズ

～からだをほぐしてケガ予防～

寒さが厳しい季節となってきました。寒いと体が縮こまり、ケガをしやすくなることはご存じでしょうか？自身のからだの硬さをチェックし適切な柔軟体操をすることで、からだを柔らかく保ち、ケガをすることなく冬を乗り越えましょう！

## ① 肩まわり ここが硬いと…肩こりや四十肩・五十肩をおこしやすくなります

肩まわりの硬さをチェック！

▶チェック方法：両腕を胸の前でピッタリつけて持ち上げる



肘がアゴよりあがる  
→柔らかい！



肘がアゴまであがらない  
→硬い…



■肩まわりのストレッチ ▶肩甲骨まわりの筋肉をほぐします  
・肩に手をあてて肘で円を描くようにゆっくり大きく回します  
・前と後ろにそれぞれ5回ずつ

## ② ふくらはぎ ここが硬いと…こむら返りや肉離れをおこしやすくなります

〈ふくらはぎのストレッチ〉ふくらはぎには腓腹(ひふく)筋とヒラメ筋という2種類の筋肉があります。

ふくらはぎの硬さをチェック！

▶チェック方法：左右の膝とかかとをくっつけてしゃがむ



かかとは床につく  
→柔らかい！



かかとは床から浮く  
→硬い…



■腓腹筋のストレッチ

- ・壁に手をあてて前後に足を開く
- ・左ひざを伸ばしたまま右ひざをゆっくりと曲げる(かかとは床につけます)
- ・反動をつけずにじっくりと…片足につき20秒ずつ



■ヒラメ筋のストレッチ

- ・腓腹筋のストレッチで伸ばしている方の膝を曲げるとヒラメ筋のストレッチに
- ・こちらも反動をつけずにじっくりと…片足につき20秒ずつ

# 11月14日は世界糖尿病デーです 薬剤師 沢田 裕介

11月14日は世界糖尿病デーです。この日付はインスリンを使った糖尿病治療を開発したカナダ人医師フレデリック・バンティングの誕生日からきています。1922年1月に犬の膵臓から抽出されたインスリンは糖尿病の患者に初めて投与され、それまで不治の病・死の宣告などといわれていた糖尿病治療の第一歩となりました。今年2021年、今年度はインスリン生誕100周年になります。この100年間で糖尿病治療も進歩しました。インスリンも持続性を持たせて注射回数を減らすよう改良され、ペン型インスリンの開発で自宅や外出先で投与できるようになりました。

しかし、世界の糖尿病患者は増加の一途をたどっています。理由のひとつは治療費です。日本では皆保険制度により負担軽減されますが、大多数の国ではまだ高価な代物です。残念ながら日本では約1/3の患者さんで治療薬を残薬として残しています。残薬は生活スタイルと治療がかみ合わないことでも生まれます。残す前にぜひ私たちに相談してください。



world diabetes day

14 November

▲世界糖尿病デーのロゴ「ブルーサークル」

# アンプルピッカー 注射薬自動払出システム を導入しました!

当院の薬局に10月からアンプルピッカー（注射薬自動払出システム）を導入しました。患者さまが目にするのではない機器ですが、患者さまに安全にお薬を提供するのに役立っています。



▲トレーにセットされた注射薬と輸液

## □アンプルピッカーとは？

アンプルピッカーは大きな自動販売機のような機械です。内部には様々な薬品のアンプルやボトルが装填されています。医師が電子カルテ上で注射の指示を出すと、まず薬剤師が指示内容を確認してアンプルピッカーに指示を送ります。指示を受けたアンプルピッカーは自動で注射薬や輸液を揃え、処方せん・ラベルと一緒に患者さまごとのトレーにセットします。そして薬剤師がセットされた注射薬を改めて確認してから病棟に払い出します。



▲内部には様々な薬品が装填されています

当院が導入したアンプルピッカーは、1時間当たりトレー200個以上(トレー1つに4施用分)の払い出しを行うことができ、スピーディーに払い出しをすることができるようになりました。また、これまで注射薬は薬剤師が手作業で揃えていましたが、アンプルピッカーが自動で揃えることにより取り間違いを防止できます。さらに薬剤師が確認に集中することができ、より正確で安全に注射薬を払い出すことができます。

## TOPIC

# 救急隊員との Web 勉強会を開催しました!

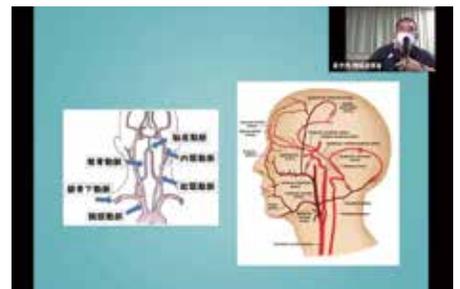
10月27日に近隣の救急隊員を対象とした勉強会をオンラインにて開催しました。

今回は25名以上の参加があり、要望のあった『めまい』をテーマに実施しました。講師は当院救急科の木田部長が担当し、実際の搬送例を交えながら講演を行いました。

オンラインでの開催ということで、参加した場所も職場や自宅など多様でした。当院では救急隊との協力が不可欠であるため、今後も勉強会を継続していきたいと考えています。



▼めまいをテーマにしたオンライン勉強会の様子



医療法人徳洲会  
**東京西徳洲会病院**

TOKYO NISHI TOKUSHUKAI HOSPITAL  
〒196-0003 東京都昭島市松原町3-1-1  
TEL:042-500-4433(代表) 24時間対応



東京西くじら訪問看護ステーション併設 ☎042-847-3660

## お知らせ

### 院内に無料 Wi-Fi を設置しました!

患者さまに快適に院内で過ごしていただくために、10月より無料Wi-Fiを設置しました。診察の待ち時間や、入院生活中にぜひご利用ください。

