

健康生活お役立ち新聞

町田・
県央版

2021年5月

No.50

発行所 (有)エフ.アンド.ユアライフ 〒253-0084 茅ヶ崎市円蔵370-20 電話(0467)58-5678

「健診」と「検診」、違いを知っていますか

国は毎年、国民に対し、健康診断の受診を奨励しています。定期的に受診することで、病気になる前としても、早い段階で気づき、比較的簡単な治療ですむので、重い病気になるらず、予防になるからです。

「健診」とは、総合的な健康診断（例えば、市町村で実施している「健康診査」など）、「検診」は、ある特定の病気の有無を検査・診察（例えば、乳がんを調べる「乳がん検診」）

「健診」が予防になる理由

健診の中でも、国民健康保険加入者における「成人健康診査」では、体の状態の中で



メタボリックシンドロームの診断基準

も、特に生活習慣病に関係するものを検査数値で示し、悪化状態を目で確認することができます。早い段階で発見したら、早期に診療にとりかかることができるので、比較的簡単な治療ですみ、病気の予防になるというねらいがあります。自分自身では自覚できない症状や、忍び寄る病気を発見するために、定期的な健診の受診が必要です。生活習慣病は、内臓脂肪の蓄積に起因する「高血圧症」「脂質異常症」「糖尿病」などを指し、自覚症状なしに進行していきます。また、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予防・改善にも、成人健康診査は有用です。メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満に加えて、高血圧・脂質異常・高血糖のうち、いずれか2つ以上を併せもった状態です。上表参照。職場で実施される「企業健診」（社会保険）でも、主にメタボリックシンドロームに関する項目で実施されています。定期的に健診を受けて、意識的に自分の体を「メンテナンス」し、健康の増進を図りましょう。健診の受け方や、社会保険を利用した方法など、種類や受診の仕方がわからない場合は、健診を実施している医療機関に問い合わせるとよいでしょう。

ふれあい町田ホスピタル

5月28日から「町田市健診」受診できます

東京都町田市の「成人健康診査」は、5月28日(金)から受診券の送付が始まり、ふれあい町田ホスピタルで受診することができます。同院の星野伸二医師(内科)による健康診断のお話を紹介します。〈取材協力〉

「体の健康状態を、ある程度で総合的に確認するプログラム」のことを「健康診査」

略して「健診」と呼びます。労働安全衛生法などによって実施が義務付けられた「法定健診」(定期健診)と、個人が任意判断で受ける「任意健診」に分けられます。

「法定健診」は、乳児・妊婦・市民・従業員などの対象ごとに、それぞれ内

ふれあい町田ホスピタル
町田市小山ヶ丘1-3-8 ☎042-798-1121

内科／整形外科／脳神経外科／皮膚科／精神科
心臓血管外科／消化器(内科・外科)／泌尿器科
循環器内科／呼吸器内科／人工透析治療／リハビリテーション／各種専門外来

健康診査
5月28日(金)から受診OK!

同時受診が可能
▶乳がん検診 ▶胃がんリスク(ABC)検診
▶肝炎ウイルス検診 ▶大腸がん検診

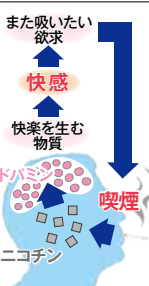
「法定健診」は、乳児・妊婦・市民・従業員などの対象ごとに、それぞれ内

常症「糖尿病」などを指し、自覚症状なしに進行していきます。また、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予防・改善にも、成人健康診査は有用です。メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満に加えて、高血圧・脂質異常・高血糖のうち、いずれか2つ以上を併せもった状態です。上表参照。職場で実施される「企業健診」（社会保険）でも、主にメタボリックシンドロームに関する項目で実施されています。定期的に健診を受けて、意識的に自分の体を「メンテナンス」し、健康の増進を図りましょう。健診の受け方や、社会保険を利用した方法など、種類や受診の仕方がわからない場合は、健診を実施している医療機関に問い合わせるとよいでしょう。

長年の喫煙は「ニコチン依存」の状態

喫煙が原因となって発症する病気には、肺がんや慢性閉塞性肺疾患などの「呼吸器の疾患」が知られています。実は、心臓病や脳卒中、糖尿病などの「生活習慣病」にも、たばこは深く関係しています。

自分の意志だけでは難しい



最近「加熱式たばこ」が注目されていますが、これにもさまざまな有害成分や受動喫煙が明らかになっています。

「禁煙外来」とサポートチームが始動！

保険適用による治療を実施

綾瀬厚生病院(神奈川県綾瀬市深谷中1-4の16)は、禁煙の専門外来を金曜日午後12時から開設しました。条件を満たせば、保険診療が適用されます。

喫煙たばこが習慣になっている人は、「体に良くないことはわかっていて、ただやめられない」という状態で吸い続けてしまうことが多いようです。このような人は、「ニコチン依存」の疑いがあり、禁煙治療の対象となります。綾瀬厚生病院で禁煙外来を担当している見上光平医師のお話を紹介します。

禁煙治療は、2種類の「パッチと飲み薬」がありま

す。禁煙外来では、薬剤の

煙の第一歩は、喫煙の有害さを理解することから始まります。喫煙によって、ストレスが解消されると信じている方もいますが、実はニコチン依

禁煙外来担当の見上医師(中央)



禁煙外来担当の見上医師(中央)

ふれあい健康友の会

ふれあいグループの各施設において、優先的に様々なサポート・サービスを受けることができます。

会員募集中

入会費 年会費 無料

※保険診療の対象(ニコチン依存症テスト「TDS」が5点以上)

喫煙指数(1日の本数×喫煙年数が200以上35歳以上)

直ちに禁煙を希望し、「禁煙治療のための標準手順書」に従った治療を受けることを文書で同意できる

当院(綾瀬厚生病院)の禁煙外来は、金曜日の午後です。完全予約制のため、ご受診前に電話(☎0467-77-5111)でご予約ください。

なり、パッチでは合計8週間、飲み薬では合計12週間で「ゴール」となります。

禁煙方法の一つに、「禁煙補助薬」があります。禁煙の専門外来がある医療機関で相談してから使しましょう。

禁煙はいつ始めても「遅い」ということはないのですが、長年の喫煙習慣は、「ニコチン依存」の状態をつくりあげ、自分の意志だけで禁煙を成功させることは、容易ではありません。

禁煙方法の一つに、「禁煙補助薬」があります。禁煙の専門外来がある医療機関で相談してから使しましょう。

医学講座 参加無料

日時 **6月29日(火) 14:00~15:00**
会場 **綾瀬厚生病院 産婦人科棟 4階 多目的室**
講師 **綾瀬厚生病院 眼科 西迫 真美 医師**

緑内障について ～失明のリスクを軽減するために～

視覚障害の原因の第1位とされる「緑内障」。40歳以上では、20人に1人の割合で罹患するといわれ、進行すると失明の恐れがある危険な病気です。緑内障の概要と原因を知り、検査・治療・予防法を学んで、危険な失明リスクを減らしましょう。



アクセス 海老名駅、長後駅、さがみ野駅、相模大塚駅、かしわ台駅より路線バス

ご予約・お問合せ **0467-77-5111**(代表)
神奈川県綾瀬市深谷中1-4-16

事前に電話予約(前日まで・先着順15名様)を！

感染症対策のため、少人数で開催します。お電話でご予約ください。



医学講座 参加無料

日時 **6月26日(土) 13:00~14:00**
会場 **ふれあい町田ホスピタル 1階 会議室**
講師 **ふれあい町田ホスピタル 呼吸器内科 小林 信之 院長**

新型コロナウイルス感染症の対策と予防について～変異ウイルスとは～

新型コロナウイルス感染症の従来型ウイルスと変異ウイルスについて解説し、医師の観点から、感染しないためにはどうすればよいをお話します。「予防・検査・治療」について、正しく理解しましょう。



アクセス 多摩境駅・南大沢駅・相模原駅から無料シャトルバス

お問合せ **0462-798-1121**(代表)
東京都町田市小山ヶ丘1-3-8

感染症対策を講じて開催！

入場時のマスク着用や検温、会場では換気・消毒などにご協力いただきます。



取材協力・綾瀬厚生病院

早期がんの生存率は9割超！ 鍵を握る「内視鏡検査」

ステージⅠの「胃がん」や「大腸がん」の5年生存率は高く、内視鏡では、自覚症状がほとんどない早期のがんを発見することができます。綾瀬厚生病院では、内視鏡で検査と治療を行なっています。

「不治の病」といわれてきた「がん」は、今では、早期に発見して早期に治療できれば、治る可能性が高い病気に

なってきました。特に「胃がん」「大腸がん」では、早期に発見されたがん（ステージⅠ）の場合、治療の目安となる「5年生存率」は90%以上となっており、内視鏡による治療や手術によって、治る可能性が高いことが数値に表れています。

「国立がん研究センター」資料より

胃がん	5年生存率*
I期	94.7%
II期	67.6%
III期	45.7%
IV期	8.9%

大腸がん	5年生存率*
I期	95.1%
II期	88.5%
III期	76.6%
IV期	18.5%

*2010-2011年の相対生存率

ステージ別・胃がんと大腸がんの5年生存率

内視鏡は、胃や大腸などの消化管の検査、または治療のための医療道具として開発されたものですが、近年の目覚ましい技術の進歩、さらに内視鏡検査の普及が、内視鏡そのものを発展させ、がん医療の進展に貢献しています。

検査だけでなく治療も

最近では、早期の病変であれば、体にメスを入れることなく、内視鏡で切除することが可能です。

さらに、内視鏡は口から入れるものだけでなく、鼻から入れるより細い内視鏡も開発されています。以前に比べ、検査時に抱える受診者の身体的・精神的負担を軽減するように進んできており、これまでのイメージよりも気軽に内視鏡の検査や治療が受けられるようになってきています。

▽異物摘出

食道に刺さった魚の骨や、小児が飲み込んでしまったコインやボタン電池などを取り除く処置を行なっています。

▽内視鏡的ポリプ切除術（ポリープ切除術）

隆起性病変に対し、「スネア」と呼ばれるワイヤーを投げ縄のように根元にかけて焼き切る方法と、ワイヤーを閉めて根元を壊死させて自然脱落させる方法があります。切除したポリプは、病理検査によって良性・悪性の判断が可能です。

▽内視鏡的粘膜切除術（EMR）

病変の直下粘膜下層に生理食塩水を注入し、浮き上がらせて「スネア」をかけ、処理します。ポリープ切除術に対し、茎やくびれのない病変に行なわれる方法です。

▽内視鏡的粘膜下層はく離術（ESD）

EMRにおける切除はおよそ2cmであることにに対し、ESDでは、それ以上に大きく広い病変の処置ができます。専用の処置具を複数使用するため、より高度な技術を要する治療になります。

▽止血

消化管の内部の出血では、主に、熱凝固・クリップによる止血・薬剤局所注入による止血法を実施します。

▽胆石採取・砕石

「側視鏡」と呼ばれる十二指腸を観察する専用の内視鏡で胆石（胆道の中にできた石）を確認し、バスケット鉗子・バルーンカテーテルなどで胆石を砕いたり、取り出します。

＊ ＊ ＊

早期のがんは、自覚症状がほとんど現れません。だからこそ、定期的に内視鏡検査を受け、がんを克服していくことが重要です。

自分のためにも、家族のためにも、自身の体を振り返る機会として、内視鏡検査を受けましょう。

それぞれ異なるベストな術式

理由をしっかりと説明し提案

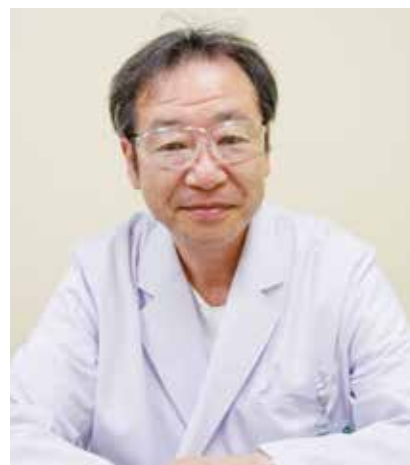
○…「当院は、綾瀬市内の唯一の基幹病院として、果たすべき役割は大きいと思っています。県央エリアとして、約20年におよぶ大

アで『綾瀬厚生病院なら、安心』と感じていただける地域医療を、誠実に、提供の診療を担当しています。

学病院での執刀経験を持ち、その間、外科医長や准教授を歴任してきました。「三次救急病院（生命の危機に瀕している重篤な状況の身体管理が最優先される医療機関）で経験してきた医療技術や知識などを総動員して、尽力したいと思っています」。専門は上部消化管（食道、胃、十二指腸など）で、これまで、がんに対する胃や大腸の切除治療などを担当。特に内視鏡の一つである「腹腔鏡」の手術では、多くの症例を扱ってきました。

○…「腹腔鏡の手術では、従来の開腹手術に比べて、手術痕が小さいことが知られ、そして比較的新しい術式なので、どうしてもそちらを優位に考えてしま

まう風潮があります。しかし、腹腔鏡にもデメリットがあり、開腹手術だからこそのメリットもあります。患者さまお一人おひとりによって、体格や持病、体質などが異なり、一人として同じ状態はないので、どの術式が適しているかをしっかりと見極めて、患者さまに提案、さらに丁寧に説明することを大切にしています」。出血量や体への治療アプローチの違いによる合併症リスクの差などを、具体的な例をあげてわかりやすく説明します。時に冗談を交える会話は明朗で、「多くの先輩方からのアドバイスや、患者さまと接する中で、どうすればうまく伝えられるかを考えています」と話しました。



田中 圭一 医師
(たなか けいいち)

綾瀬厚生病院
【外科】

日本外科学会 外科専門医
日本内視鏡外科学会 技術認定医
日本消化器内視鏡学会 専門医
日本消化管学会 胃腸科認定医
日本ヘリコバクター学会 H.pylori感染症認定医
日本がん治療認定医機構 がん治療認定医
日本医師会 認定産業医

この「人」に聞く

綾瀬厚生病院
綾瀬市深谷中1-4-16

☎0467-77-5111

内視鏡外来 診療日

火曜日 午前

火曜日 午後

水曜日 午前



ホーム専属のケアマネジャーが、入居者さまの状態に合わせたケアプランを作成し、介護スタッフが夜間を含めて日常的な介護サービスを行なっています。同じ建物内に病院があり、医師が常駐しているので夜間の緊急診察や訪問診療も可能。24時間365日にわたって必要な介護・医療サービスを包括的に提供しているため、自立の方から介護を必要としている方まで安心の生活環境となっています。

介護付
有料老人ホーム

シニアレジデンス町田

自立の方が入居後に介護が必要になっても、安心して暮らいただけます。

地域病院を併設
医療法人社団 康心会

ふれあい町田ホスピタル
(199床)

同じ建物に地域病院があり、365日24時間のサポートを保証。

現役の理学療法士・作業療法士が来館

リハビリテーション

病院併設の利点を活かし、現場で活躍する療法士が集団リハビリテーションを提供。毎回大人気！

ショートステイの利用も！

急ぎの入居に迅速な対応

退院後すぐの入居希望でも、入居相談員が速やかに対応。病院併設なので医療依存度の高い方でもご入居が可能です。

介護付有料老人ホーム
シニアレジデンス町田

東京都町田市小山ヶ丘1-3-8



0120-86-6534

【受付時間 9:00～18:00】

<https://www.fureai-g.or.jp/s-residence/>



昼食付き施設見学会
随時、開催！

お電話でご予約

ご希望の日時をご連絡ください。
見学日を調整いたします。
(送迎が必要な場合は、ご相談ください。)

当日、施設にご来館

施設内をご案内いたします。
個別の質問にもお答えいたします。

ご希望者に昼食を提供

施設で当日出されている昼食を提供し、ご試食いただけます。

※電話予約時に昼食希望をお伝えください。



無料シャトルバス
運行中！

多摩境駅
南大沢駅
相模原駅



成和NPでの季節催事(軽食の様子)



※現在は感染対策を徹底して実施(写真は過去のもの)

介護老人保健施設「成和ナースングラザ」には、病院で手術などを行ない、入院治療を終えた(急性期を過ぎた)ものの、病棟生活で筋力が低下してしまったり、自宅での生活にはまだ不安が残る状態の人などが入所しています。一人ひとりに必要な訓練

を、スタッフが適切に見極め、丁寧に提供しています。同施設のスタッフのお話を紹介します。

大和市南林間にある「成和ナースングラザ」(介護老人保健施設)では、医療的ケアやリハビリテーションを必要としている「要介護」認定を受けた高齢者に対し、機能訓練などを実施しています。

「成和ナースングラザ」(介護老人保健施設)では、医療的ケアやリハビリテーションを必要としている「要介護」認定を受けた高齢者に対し、機能訓練などを実施しています。

「成和ナースングラザ」(介護老人保健施設)では、医療的ケアやリハビリテーションを必要としている「要介護」認定を受けた高齢者に対し、機能訓練などを実施しています。

「成和ナースングラザ」(介護老人保健施設)では、医療的ケアやリハビリテーションを必要としている「要介護」認定を受けた高齢者に対し、機能訓練などを実施しています。

「成和ナースングラザ」(介護老人保健施設)では、医療的ケアやリハビリテーションを必要としている「要介護」認定を受けた高齢者に対し、機能訓練などを実施しています。

「成和ナースングラザ」(介護老人保健施設)では、医療的ケアやリハビリテーションを必要としている「要介護」認定を受けた高齢者に対し、機能訓練などを実施しています。

「成和ナースングラザ」(介護老人保健施設)では、医療的ケアやリハビリテーションを必要としている「要介護」認定を受けた高齢者に対し、機能訓練などを実施しています。

「成和ナースングラザ」(介護老人保健施設)では、医療的ケアやリハビリテーションを必要としている「要介護」認定を受けた高齢者に対し、機能訓練などを実施しています。



「成和ナースングラザ」(介護老人保健施設)では、医療的ケアやリハビリテーションを必要としている「要介護」認定を受けた高齢者に対し、機能訓練などを実施しています。

「成和ナースングラザ」(介護老人保健施設)では、医療的ケアやリハビリテーションを必要としている「要介護」認定を受けた高齢者に対し、機能訓練などを実施しています。

「成和ナースングラザ」(介護老人保健施設)では、医療的ケアやリハビリテーションを必要としている「要介護」認定を受けた高齢者に対し、機能訓練などを実施しています。

「成和ナースングラザ」(介護老人保健施設)では、医療的ケアやリハビリテーションを必要としている「要介護」認定を受けた高齢者に対し、機能訓練などを実施しています。

「成和ナースングラザ」(介護老人保健施設)では、医療的ケアやリハビリテーションを必要としている「要介護」認定を受けた高齢者に対し、機能訓練などを実施しています。

～17病院+51保健福祉施設がサポート～

湘南医療大学 Shonan University of Medical Sciences

OPEN CAMPUS

二学部[保健医療学部、薬学部] 同時開催

5月29日 土 10:00~15:00

6月26日 土 10:00~15:00

8月6日 金 10:00~15:00

8月7日 土 10:00~15:00

8月28日 土 10:00~15:00

11月20日 土 14:00~16:00

close-up! 5/29 土

オープンキャンパス

薬学部コーナーの企画を紹介(一部)

東戸塚キャンパス

薬の分子を組立てる

薬の分子では三次元構造が重要です。「右手型」と「左手型」が存在する場合、一方は薬として効くが、もう一方は害になることもあります。実際に薬の分子を組立てて、立体感に触れてみましょう!

薬学部 高橋 央宜 教授

担当科目: 「物理化学」「物理化学実習」(ほか)
研究分野: 基礎化学、複合化学

バイタルサインの測定

薬の効果を評価して、副作用を回避するためには、バイタルサインの的確な測定が必須です。フィジカルアセスメントモデル「フィジコ」を使ってバイタルサインの測定や、筋肉注射を体験してみませんか?

薬学部 加藤 裕久 教授

担当科目: 「医薬品情報学」「処方解析演習」(ほか)
研究分野: 情報フロンティア、腫瘍学

白血病の研究を発表

メダカは臓器や血液の形成過程の研究に適した「モデル生物」です。メダカを用いた白血病の研究を紹介します。モデル生物の活用方法も学べます!

薬学部 石田 洋一 准教授

担当科目: 「生化学」「生化学実習」(ほか)
研究分野: 生化学、基礎医学、腫瘍学

横浜山手キャンパス *New Campus! 2022*

JR 石川町駅 から徒歩8分 または
みなとみらい線 元町・中華街駅 から徒歩12分

2022年4月 開設予定

看護学科(一部) で使用予定

所在地: 神奈川県横浜市 中区山手町27

湘南医療大学

東戸塚キャンパス

〒244-0806 神奈川県横浜市戸塚区上品濃16-48

入試事務室 ☎045-821-0115

保健医療学部

看護学科 リハビリテーション学科

理学療法専攻
作業療法専攻

薬学部

医療薬学科 (2021年4月開設)

健康生活お役立ち新聞

町田・
県央版
2021年5月
No.50

発行所 (有)エフ.アンド.ユアライフ 〒253-0084 茅ヶ崎市円蔵370-20 電話(0467)58-5678



大和成和病院
心臓血管外科 主任部長
田畑 美弥子 医師

Q. 「左室破裂」とは、どのような症状ですか？
A. 急性心筋梗塞では、左心室の自由壁破裂が約3、10%の割合で生じます。心筋が壊死し、心室壁の一部が裂けて出血するものです。程度によって「blow-out型(大出血する)」や「woozing型(大出血する)」があります。

Q. 「左室破裂」の治療方法を簡単に教えてください。
A. 開胸して出血部位を圧迫止血します。出血や左室の破裂の程度によっては、人工心肺装置で心臓を停止させ、出血部の縫合で止血します。

Q. 「心室中隔穿孔」について、その状態と治療法を教えてください。
A. 心室中隔穿孔は急性心筋梗塞の約2%に出現します。右心室と左心室の間にある「中隔心筋」が壊死して穴があき、重篤な心不全状態に陥ってしまう状態です。治療は、呼吸不全が進行する場合、緊急手術(弁の修復、または人工弁への置換)を要します。この手術死亡率も約30%にものぼるものです。

Q. 「急性僧帽弁閉鎖不全」症の一つですか？
A. はい。左心室と左心房の間に血液の逆流を防止する「僧帽弁」があります。左心室の「乳頭筋」に僧帽弁を支える「腱索」が付着しているのですが、これがちぎれてしまうと、僧帽弁で逆流を生じ、重篤な「肺水腫」を引き起こします。

治療は、呼吸不全が進行する場合、緊急手術(弁の修復、または人工弁への置換)を要します。この手術死亡率も約30%にものぼるものです。心筋梗塞後の合併症は、いづれも重篤なものばかりです。発症後の治療は特に、多くの手術実績をもつ大和成和病院で受けることをおすすめします。

「医療ソーシャルワーカー(MSW)」は患者さまが地域や家庭において、自立した生活を送れるように社会福祉の立場から、患者さまやご家族が抱える心理的・社会的な問題の解決と調整を行ない、サポートしていく専門のスタッフです。

社会福祉士が専属MSW
さがみ野中央病院の「医療社会サービス部」は、患者・家族に対する、心理的・社会的な問題の調整・援助や、治療的・社会的な制度の活用方法を提案するなどして、患者・家族に寄り添ったサポートを行います。

こんなお悩みは、ご相談を！
・今後、介護が必要になったらどうしよう？
・退院後も継続してリハビリを受けたい…
・入院費用が心配…どのくらい必要なの？
・転院できる病院や施設のことが知りたい！
・「あと少しで退院」との医師の言葉に、この先が心配になった。
さがみ野中央病院 専属MSW 内藤 希 社会福祉士
お問合せは…
さがみ野中央病院(☎046-233-5110)
「医療社会サービス部」担当 内藤・近藤へご連絡ください。
月・金 9:30~16:30 土 9:00~12:00

さがみ野中央病院では、社会福祉士の資格をもつ専属の医療ソーシャルワーカー(内藤希さんと近藤みさきさん)が、同院の通院者や入院者、家族に対し、心理的・社会的問題の調整・援助や、治療的・社会的な制度の活用方法を提案するなどして、患者・家族に寄り添ったサポートを行います。

■さがみ野中央病院
☎046-233-5110
海老名市東柏ヶ谷6の20

家族をサポートしています。内藤さんと近藤さんは、次のように話しています。(内藤さん)「今後の介護の心配や、入院費用のことなど、どのような内容でも、ご不安なことは私たちにご相談ください。各種保険や社会制度、病院機能の違いなども、丁寧に説明いたしますので、お気軽にお声かけください」。

医学講座 参加無料

日時 6月24日(木) 13:00から
会場 さがみ野中央病院 1階 会議室

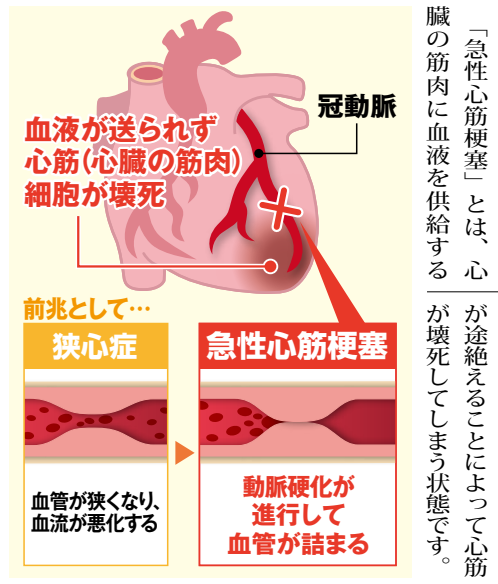
講師 さがみ野中央病院 放射線科 望月 紀広 診療放射線技師

安心・安全な検査の知識を持ちましょう。～レントゲンって体に影響はないの?～

医療に関してさまざまなところから情報が入る時代ですが、果たして正しい情報はどれなのか、迷われたことはありませんか?放射線検査の安全性や医療被曝に関して、放射線担当者がわかりやすく解説します。

感染症対策を講じて開催いたします！
マスクの着用、体温計測や手指消毒など、ご入場の際にご協力いただきます。

アクセス さがみ野駅南口から徒歩5分、相模大塚駅南口から徒歩8分
さがみ野中央病院 ☎046-233-5110(代表) 神奈川県海老名市東柏ヶ谷6-20-20



「冠動脈」に血栓が形成されてしまい血管が閉塞し、血流が途絶えることによって心筋が壊死してしまう状態です。突然発症する「急性心筋梗塞」。心臓に血液を送る大事な役割がある「冠動脈」に、血栓ができて心筋が壊死する病気で、これによって生じる合併症は、重篤なものばかりです。

3人に1人が突発的に「粥腫(フラインク)」が形成されます。この病変が、ある時突然、破綻してしまい、急性心筋梗塞を発症する前兆として多い疾患に「狭心症」がありますが、およそ3人に1人はこの前兆なしに、心筋梗塞を発症しています。

範囲の大小で違いは心筋の壊死が広範囲にわたります。

たっている重症の急性心筋梗塞では、死に至るような「不整脈」が発生する可能性が高まり、さらに心臓の収縮力が著しく低下するので、生命を脅かす状態になってしまいます。

心筋が壊死している範囲が小さくても、「心臓破裂」や「心室中隔穿孔」、「乳頭筋断裂」といった心臓の構造が壊れてしまうような合併症を生じることもあるので、命の危機的状態になりかねないことは同じです。

急性心筋梗塞を発症し、危ない状態(急性期)を乗り切ったとしても、その範囲が大きければ、後遺症として「心不全」の状態へ移行することは免れません。いずれにしても心臓の病気を抱えていくことになるので、専門的な治療ができる病院で診てもらわなければならない。

怖い心筋梗塞の先には さらに恐ろしい合併症が！

人間の体内ではつくれず、しかし毎日失われていく栄養素は、「ビタミンC」です。

ビタミンCは、骨や腱などの結合タンパク質である「コラーゲン」の生成に必須の化合物で、最近では、抗酸化作用が注目され、がんや動脈硬化の予防にも有効といわれています。

ビタミンCが不足すると、コラーゲンが合成されないので、血管がもろくなり、出血を起こします。そのほか、貧血、筋肉減少、呼吸困難、心臓障害、イライラするなどの症状が生じてきます。

緑茶からも摂取可能
ビタミンCは、毛細血管・軟骨・歯などを正常に保つ働きをもち、さらに日焼けを防いだり、風邪やストレスに対する抵抗力を強めます。

1日の摂取基準量は1000mgです。いちごやキウイなどは豊富に含まれているので、効率よく摂取できます。野菜や緑茶にも含まれています。

ビタミンCは、熱に弱いことが知られていますが、ジャガイモやサツマイモは、でんぷんによってビタミンCが保護されているので、調理後も分解されずに残ります。

免疫力をアップさせるために、日常生活の中にビタミンCを意識的に取り入れていきましょう。

免疫力向上に「ビタミンC」の活用

「医療ソーシャルワーカー」の役割
来院者を心理的・社会的にサポート
さがみ野中央病院に2名が常駐

オンライン医学講座 参加無料

日時 6月26日(土) 13:00~14:00
会場 インターネット配信により各ご自宅

講師 大和成和病院 心臓血管外科 倉田 篤 院長

心臓弁膜症の治し方について

心臓の血液が正しく流れる役割を果たす「弁」。この弁の不具合を抱える病気「心臓弁膜症」が、現代の高齢者に増加しています。弁の病気と、その治療方法について、わかりやすく解説いたします。是非、お気軽にご視聴ください。

お問合せ 大和成和病院 ☎046-278-3855 (総務課 直通) 神奈川県大和市南林間9-8-2

QRコードで当院ホームページへ！
インターネットの動画配信を無料で視聴することができます。
視聴方法は、必ず事前に当院のホームページをご覧ください。