すべては患者さんのために　http://www.minamitohoku.jp/

2015 10月号

# みな みな ねっと

発行:社会医療法人 将道会 総合南東北病院

写真:救命処置講習会が開かれました(詳しくは2ページをご覧ください)

## スポーツ心臓について

総合南東北病院
循環器科　木村（きむら）　周（あまね）

今回はスポーツの秋! ということで『スポーツ心臓』についてお話しいたします。

一般的に運動中は血圧の上昇、心拍数の増加、心臓から体に送り出される血液量の増加が特徴的です。長期間にわたる激しい運動をしたスポーツ選手の心臓が大きくなることは今からおよそ100年前に発見されています。スポーツ選手には心臓が一般の人より大きくなることだけでなく、不整脈をはじめとする心電図異常がしばしばみられる事もわかっており、これらの特徴を総称し『スポーツ心臓』とよんでいます。普通、心臓が大きくなることや心電図異常を示すことは心臓疾患の存在によりますが、この『スポーツ心臓』は病的なものではなく、強度のトレーニングに対する適応現象と考えられています。強度のトレーニングにより心臓に対する負荷が持続し、心臓に器質的変化がおこり、その結果『スポーツ心臓』の所見が出現すると考えられています。

『スポーツ心臓』は長距離走や自転車など持久性を要する運動種目の選手に多くみられ、すべての競技選手にみられるものではありません。『スポーツ心臓』は高度なトレーニングを積んだ者に出現します。

運動は動的運動と静的運動の２種類に分けられます。動的運動は筋の※1等張性収縮を基礎として行われる運動で、持久性トレーニングが中心となり、ランニング、水泳などに代表されます。一方、静的運動は筋の※2等尺性収縮を基礎として行われる運動で、筋力トレーニングが中心となり、重量挙げ、柔道などに代表されます。

また、スポーツ選手は脈拍が遅くなる徐脈の傾向があります。一般の方だと安静時の１分間の心拍数は60～100が正常とされていますが、よく鍛錬された選手の中には心拍数が50以下のことも珍しくありません。日々のトレーニングにより自律神経系の調節機能が変化し、心臓に対し抑制的に作用する迷走神経が緊張状態になることや、心臓に対し促進的に働く交感神経の低下などが関与しているとされています。

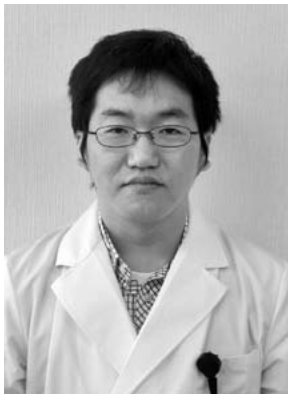
最初に述べましたように、一般の方では異常とされる心臓の所見がスポーツ選手ではしばしばみられ、多くの場合病的ではありません。しかし肥大型心筋症といわれる疾患は心臓の肥大、心電図異常などで『スポーツ心臓』と似た所見を示し、時に『スポーツ心臓』と誤診されることもあります。健康診断を受け心電図異常が指摘されたら、専門医を受診し心エコー検査や24時間心電図などの精密検査を受けて頂くことをお勧めします。

※１**等張性収縮**：筋収縮において一定の負荷に抗して短縮すること。

※２**等尺性収縮**：筋の両端を固定して発生させた収縮。

## 初期研修７ヶ月目に入って

研修医　小林靖卓（こばやしやすたか）



総合南東北病院での初期研修は、10 月で７ヶ月になります。覚えるべきことも経験すべきこともまだまだある状態です。

研修させていただいた科の先生方には、様々な手技・知識について指導していただきました。また、同じ病院でも科によって色々なことが全く異なるという当たり前のことを実感し、自分の将来の専攻を考えるうえでも貴重な経験をさせていただいています。２年目からは研修協力病院での研修も予定しており、病院が異なるとどのようなことが異なるのか、ということも学べるのではないかと思っています。

研修期間はまだ１年以上ありますが、だからといって漠然と過ごさぬよう、自分にできること・今後に活かせるような知識をどんどん増やしていきたいと思っております。ご迷惑をおかけしてしまうこともあるかもしれませんが、患者さんのお役に立てるよう努力して参りますので、これからもよろしくお願いいたします。

## 日本内科学会認定医制度の「教育関連病院」に認定されました

総合南東北病院は平成 27 年９月１日付で日本内科学会認定医制度における※教育関連病院に認定されました。これにより、日本内科学会認定内科医・総合内科専門医をめざす医師に当院で勤務いただける体制が整いました。

この制度は内科医として広い知識と練磨された技能を備えた、優れた臨床医を社会に送り、社会の人々がより高い水準の医学・医療の恩恵を受けられるよう社会の福祉に貢献することを目的としています。

認定番号　第 1297号

認 定 証

病 院 名　総合南東北病院

所 在 地　岩沼市里の杜1－2－5

認定期間　自 2015 年 9月 1日
至 2017 年 8月 31日

一般社団法人日本内科学会認定医制度審議会の推薦により貴病院を認定医制度における教育関連病院と認定します。

2015 年 9月 1日

一般社団法人日本内科学会 理事長
小池和彦

一般社団法人日本内科学会 認定医制度審議会会長
横山彰仁

※教育関連病院は下記の 1～7 の基準全てを満たさなければならない。

1．基幹型臨床研修病院，もしくは協力型臨床研修病院の資格を満たす病院
2．内科病床数が 50 床以上あること
3．内科剖検体数が１体以上あること
4．CPC が年１症例以上定期的に開催されていること
5．内科常勤医が５名以上いること
6．内科指導医が３名以上で、全員が総合内科専門医であることが望ましい
7．本会年次講演会、または地方会での発表が年１演題以上あること

（参考：一般財団法人日本内科学会ホームページ）

## 臓器提供について考えてみませんか？

10 月は臓器移植普及推進月間です。この機会に、いのちの贈り物についてご家族で話し合い、意思を確認してみてはいかがでしょうか。

臓器移植とは、病気や事故によって臓器（心臓や肝臓など）の機能が低下し、移植でしか治療できない方に健康な臓器を提供して回復させる医療です。今、日本で移植による健康回復に望みを持ち、（公社）日本臓器移植ネットワークに登録している方は約１万３千人もいます。また、約 13 万人もの方が自分の臓器提供に関する意思を表示しています。臓器を提供しない意思も表示できますので、何らかの意思表示を行うことが重要です。

意思表示は臓器提供意思表示カードの他、健康保険証・運転免許証にも意思表示欄があります。さらに、インターネットからも意思登録ができます。当院では、受付等に臓器提供意思表示カードを設置しておりますので、ご利用ください。

## 救命処置講習会が開かれました

救急の日 特別講習「救命処置講習会」が９月９日（水）午前９時 30 分から外来待合ホールで開かれました。

当院の赤間洋一副院長 兼 救急センター所長、鎌田貴幸（救急看護認定看護師）、西谷佳功（看護師）が講師となり、心肺蘇生法の手順やＡＥＤの取り扱い方等、実際の緊急事態に対処する方法を講習しました。

参加者の皆さんは、講師の説明を聴きながら一つ一つの救命処置を真剣に行いました。受講後、皆さんからは「どれぐらい胸骨を圧迫したらよいのかわかり、勉強になった」「ＡＥＤの取り扱い方をよく理解できた」「以前一度講習を受けたが、また参加した。緊急事態の対処方法を思い出す良い機会となった」などの感想をいただきました。

終了後の取材に対し、西谷看護師は「この講習会は毎年行っていますので、また来年も多くの皆さんに参加して頂きたいと思います」と話しました。

ワンポイント
リハビリ

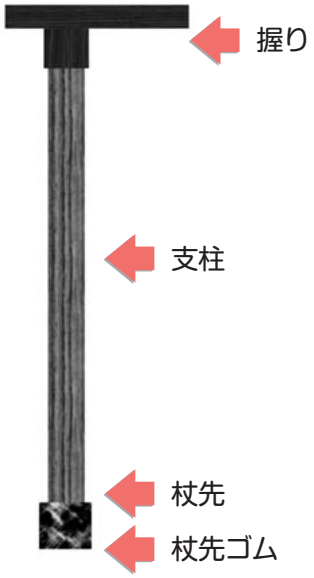
# その杖、合っていますか？

リハビリテーション科 理学療法士　田中　尚

今回は杖の基本構造と種類についてご紹介します。

基本的に杖は以下の４つの構造からなります。**（図１）**

図１




## １．握り（図２）

①Ｔ字型、②Ｌ字型、③オフセット型等があります。杖は、握りの加重点と床面の支持点のずれが大きいほど不安定となり、Ｔ字型が加重点と支持点が近いために安定します。安定性は ①Ｔ字型 ②オフセット型 ③Ｌ字型の順です。また、手のひら全体で握ることが出来るオフセット型が握りやすいとされており、握りやすさは ①オフセット型 ②Ｌ字型 ③Ｔ字型の順となります。

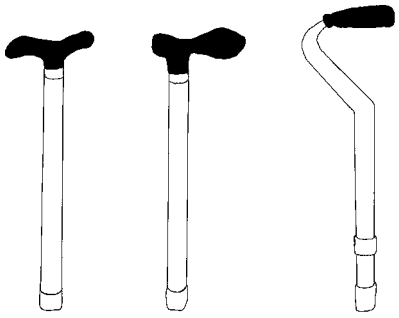
## ２．支柱

①木製、②軽合金製、③カーボン製等があります。また、構造として①固定型、②調節型、③収納型、④折りたたみ式があります。現在はカーボン製の杖が木製よりも軽くて丈夫です。また、構造としても調整型や収納型にもできる為、お勧めです。

## ３．杖先

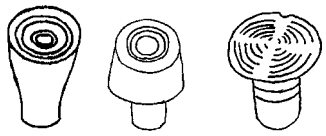
①多脚杖（三脚杖、四脚杖等）②一本杖があります。歩くのが不安定な場合は多脚杖を、比較的安定している場合は一本杖を使用すると良いでしょう。しかし、多脚杖は坂道や凹凸道での使用は接地面の安定性が悪く不向きです。

図２



Ｔ字型　Ｌ字型　オフセット型

図３



吸着型　輪状型　吸着可撓性型

## ４．杖先ゴム（図３）

①吸着型、②輪状型、③吸着可撓性型等があります。杖先ゴムには杖をついた際の滑り止め効果や衝撃を吸収する作用などがあります。販売されているものは吸着型や輪状型が多く一般的です。杖を斜めにつく場合や立ち上がり時の補助に用いる場合は杖先がすべりにくい吸着可撓性型のゴムが良いでしょう。

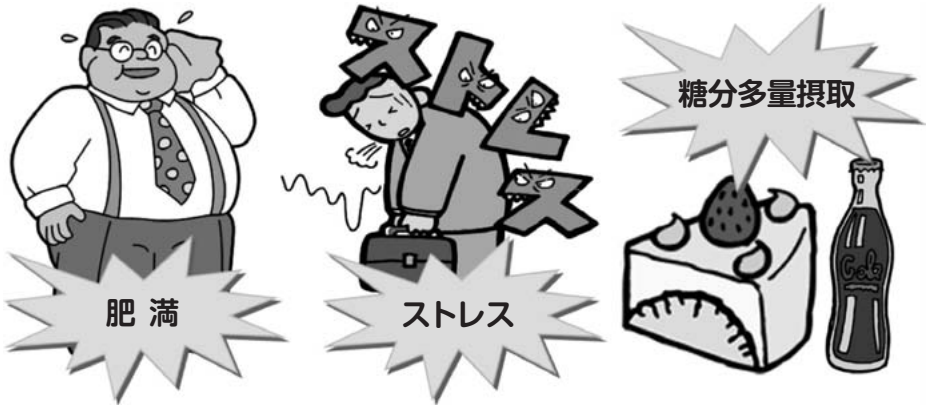
使用する方の身体機能に合わせた杖の選択をしましょう。また、その人に合わせた調整が必要な場合は担当の理学療法士にご相談ください。

参考：公益財団法人テクノエイド協会ＨＰ

# 健診ナビ　知っていますか？高脂血症

日本人の約 260 万人が高脂血症で通院していると言われています。高脂血症は自覚症状もなく、日常生活に不都合なこともないため見過ごされがちで、健康診断などの血液検査で発見されることが多い病気です。

**コレステロールが高いと動脈硬化が進み、しだいに血管がふさがっていきます。心疾患**や**脳血管疾患**などの重大な病気を引き起こしてしまう可能性があるので、日常生活に次のことがあてはまれば一度健診を受けることをおすすめします。




※詳しくは健診センターまでお問い合わせください。
健康診断、人間ドック、脳検診、予防接種等を受け付けております。
**総合南東北病院 健診センター**まで 8:30～17:00(月～金) **TEL:0223-23-3151**(代表)

## 生活習慣病セミナー　開催のご案内

地域の皆さんが健康で楽しく生活するための「良い生活習慣」のヒントとなれるよう、セミナーを開催しています。事前予約は不要です。お気軽にご参加ください。

時　間 ▶ 14：00～15：00　　場　所 ▶ 当院 1 階売店前

### ●糖尿病教室

| 開催日 | テーマ | 担 当 |
|---|---|---|
| 11 月 12 日(木) | 糖尿病予防のための運動療法<br>(※軽い運動ができる服装でお越しください) | リハビリテーション科 |

### ●ミニ健康講話

| 開催日 | テーマ | 担 当 |
|---|---|---|
| 11 月 26 日(木) | ❶体あたため大作戦<br>～寒い季節に向け食生活を見直そう～<br>❷からだに良い「油」のはなし（仮） | ❶栄養管理課<br>❷日清オイリオ㈱ |

## 甘酸っぱくて食べやすい♪ りんごとキャベツのサラダ

昔、給食で食べたなぁと思った方もいるのではないでしょうか？りんごの酸味と甘味で、野菜が苦手な方も食べやすいサラダです。りんごには、有機酸、食物繊維、カリウムなどが含まれており、疲労回復、整腸作用、高血圧の予防などの効果が期待されます。キャベツの代わりに白菜を使ったり、お好みでハムを入れたりしてもおいしく食べられます。

栄養管理課 管理栄養士　森屋香奈子

［材料（6人分）］
- キャベツ …… 1／4玉
- りんご …… 1／2個
- きゅうり …… 1／4本
- レーズン …… お好みで

★
- 塩 …… 小さじ1／4
- こしょう …… 少々
- 無糖ヨーグルト …… 大さじ4
- マヨネーズ …… 大さじ1

**1人分栄養価**
エネルギー：46kcal　塩分：0.3g

### 作り方

1. キャベツは食べやすい大きさにスライスし、塩もみする（分量外）。しんなりしたら、水気を絞っておく。
2. きゅうりは輪切りにスライス、りんごは食べやすい大きさに切る。
3. 材料をすべて合わせ、★の調味料で味付けする。

## ラジオ番組 「南東北病院 健康と医療のひろば」

地域の皆さんのお役に立てる健康情報ラジオ番組「南東北病院 健康と医療のひろば」が10月からスタートしました。当院医師が健康法や病気の予防法、治療法について詳しくわかりやすく解説しますので、ぜひお聴きください。

**＊放送局＊**

**エフエムいわぬま 77.9 メガヘルツ**

※インターネットからもラジオを楽しむことが出来ます。
エフエムいわぬまホームページのトップページにある「インターネット サイマルラジオ」バナーをクリックして、「エフエムいわぬま」を選んで頂くと放送が流れます。

**＊放送日・時間＊**

**毎週月曜日から金曜日の 12：15～12：25**

### 8月の救急車搬入件数

| | | | |
|---|---|---|---|
| 岩　沼 | 86（56）台 | 仙　南 | 15（17）台 |
| 名　取 | 59（69）台 | その他 | 4（5）台 |
| 亘　理 | 69（65）台 | 合　計 | 233（212）台 |

※（　）内は平成26年8月の件数

### 編集後記

10月から当院のラジオ番組が始まりました。10分間の健康情報番組ですが、初回の放送では松島忠夫院長が総合南東北病院についてお話ししました。収録では、設立当初のエピソードや現在の取り組みについて詳しくお話があり、私自身大変勉強になりました。これから、当院の様々な分野の医師が健康情報をお届けして参りますので、どうぞお楽しみに！

ラジオ収録の様子

個人情報保護法施行により、紙面に掲載されている写真はご本人の承諾を得て掲載しております。