



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



総合南東北病院
内科・消化器科 南條光晴

歩行時の足の痛みについて

歩行時の足の痛みを来たす疾患は整形外科疾患や脊椎疾患など多岐にわたりますが、今回は閉塞性動脈硬化症という循環器領域の病気について話をさせて頂きたいと思います。

閉塞性動脈硬化症は、主に足の血管が狭くなってしまうことで起こる血流障害による病気です。狭心症は心臓の血管が狭くなってしまって胸が苦しくなる病気ですが、同様のことが足に起きた場合は閉塞性動脈硬化症と診断されます。

典型的な症状としては足の「間欠性跛行」といわれる症状です。「間欠性」とは、間隔をおいて、起きたり、起きなかつたりするという意味で、「跛行」とは、足を引きするという意味ですので、「間欠性跛行」は歩くことで足が痛くなり、休憩することで症状が改善してまた歩けるようになる、それを繰り返す歩行障害のことを指します。その他にも「足の冷える感じや痺れる感じ」、「足の色が悪い」などもこの病気の症状の可能性があります。

最初に行われる検査は足の血圧測定検査です。手で血圧を測定するのとほぼ同様の要領で行われますので、検査自体の負担はほとんどなく5分もしないで検査は終わります。足の

血圧が低い場合に「異常」と判定されますが、足の血圧が低いということは血流が悪いということを意味しますので、閉塞性動脈硬化症の疑いが強くなります。この検査で異常がありますと、より精密な検査として超音波検査・CT検査、カテーテル検査などで具体的にどこのが血管が悪いのかと調べていく流れになります。

治療ですが、軽い症状であればまずは運動療法や薬物療法が勧められます。毎日の散歩や軽い運動などのある程度の運動負荷、もしくは飲み薬だけで長期的に症状が改善することが期待されます。ただこれらの治療でも効果に乏しい場合や最初から病気自体が進行している場合はカテーテル治療もしくは外科的な手術が検討されます。カテーテル治療であればおおよそ1時間ほどの手術、5日ほどの入院期間が必要であり、治療後は症状が全くなくなり問題なく歩けるようになる方も多いいらっしゃいます。

また、この病気は動脈硬化が原因となっておりますので、その原因である高血圧や糖尿病、高コレステロール血症や喫煙習慣などを改善することが最も重要です。



新任医師の ご紹介

今年4月より新しく2名の医師が着任しましたので紹介します。



リハビリテーション科科長 近藤 健男 (こんどう たけお)

[診療科] リハビリテーション科

[専門分野] リハビリテーション、脳卒中、脊髄損傷、骨関節疾患

[資格等] 日本リハビリテーション医学会専門医、日本脳神経外科学会専門医

平成28年4月1日に総合南東北病院のリハビリテーション科に着任しました近藤健男と申します。医師として25年、当初は脳神経外科で9年間勉強させていただいたのち、リハビリテーション科に移籍して16年経ちました。当院では回復期リハビリテーション病棟を担当させていただきます。

回復期リハビリテーション病棟とは、脳卒中、脊髄損傷、骨や関節の病気などの治療後に麻痺や痛みが残り、入院でのリハビリテーションが必要な患者様に集中的にリハビリテーションを行っていただくための入院施設です。

リハビリテーションというのは単に体を動かしたりマッサージをしたりするものではありません。例えば、「歩くこと」「食事をすること」「着替えること」などの日常生活に必要な動作をどのように行えばよいのかを習得すること。どのようなことが出来て、どのような環境であれば自宅に帰れるのか。体の不自由が残った場合には、その機能を補うための補助具の作成。また、介護保険制度、身体障害者手帳、傷病手当金、障害手当などの制度の説明や申請の補助から書類の作成まで幅広い分野で患者様と家族を支えていく医療です。

これには、リハビリテーション科医師のみでなく、看護師、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、メディカルソーシャルワーカー、臨床心理士、義肢装具士、管理栄養士、保健師、職能訓練士、介護福祉士、ケアマネジャー、ヘルパーなど様々な職種が連携して治療に当たり、患者様に最適の生活を取り戻せるように治療を行っていくものです。

これから高齢化社会においてリハビリテーションの役割はますます高まっていくものと思われますので、今後ともよろしくお願い申し上げます。



消化器科科長 須藤 晃佑 (すどう こうすけ)

[診療科] 消化器科

[専門分野] 消化器、内視鏡

[資格等] 日本国際学会認定内科医、日本消化器病学会消化器病専門医

日本消化器内視鏡学会内視鏡専門医、日本がん治療認定医機構がん治療認定医

消化器科では食道・胃・大腸・肝臓・胆嚢・脾臓と多くの臓器を扱います。腹痛・食欲不振・胸やけ・吐き気・嘔吐・下痢・吐下血など様々な症状に対応しますので、そのような症状や不安があればぜひ相談してください。また黄疸も肝臓からくる症状の一つです。

皮膚・眼球が黄色く変化したと感じた時も早めに受診してください。問診・診察の他に血液検査、内視鏡検査、超音波検査、レントゲン・CT・MRI検査等を行い病気の有無を確認します。その結果と症状に合わせてお薬の調整を行っていきます。

話が変わりますが、悪性新生物、いわゆる癌はいまだに死亡数のトップを占めており、その中でも男女ともに胃癌、大腸癌、肺癌が死亡数の上位を占める状況が続いている。そのような命にかかる病気ですが早期に発見することで再発することなく治療することが可能です。

特に胃癌・大腸癌は非常に早い段階で発見することで外科的な手術を受けることなく、内視鏡、つまり胃カメラ・大腸カメラで切除することができます。おなかを切らさずに、治療後の生活も変化することはありません。医師になり10年間、そのような内視鏡治療技術を専門に学んできています。がんセンターで集中的な研修を行っていますので、治療はもちろん、小さな癌を見落とすことなく早期に発見することも可能です。治療技術は検査技術につながるものであり、できるだけ苦痛の少ない内視鏡検査を提供することもできます。症状がある場合はもちろん、症状がなくても健診やドックを利用し、がんを早期発見することが最も重要です。早期に発見できれば胃癌・大腸癌におびえる必要はありません。

詳しく病状を説明し、しっかりとした治療を行っていきます。岩沼地域の診療を支えていきますのでどうぞよろしくお願いいたします。

第42回健康医学セミナーが開催されました

「須藤晃佑 消化器科科長が内視鏡治療について講演」



第42回健康医学セミナーが4月30日(土)午後1時から、当院2階講堂で開かれ、80名の方が参加しました。今回は須藤晃佑消化器科科長が「胃癌、大腸癌、食道癌 内視鏡治療の最前線ーからだへの負担が少ない治療ー」と題して講演し、消化管にできる癌の病態や内視鏡治療について詳しく説明しました。

内視鏡の検査では、癌があるかどうか、どれ位進行しているか、良性か悪性かを、画像をもとに判断します。隠れた癌を見逃さないために、死角を認識し、特殊な光を当てたり液体を散布するなど、診断の際には様々な工夫が施されます。

また、内視鏡治療の原則は、リンパ節などへの転移がないことや治療後に再発リスクがほとんどないこと、一括で切除できる大きさ・部位であることなどが挙げられるため、より早期に発見することが大切です。須藤先生は「早期発見のために、気になる症状がある場合は早めに受診し、検査を受けて病気を少しでも早く見つけましょう。症状がなくても定期的に健診を受けることが大切です」と話しました。

薬局だより

薬を飲む時間について

薬局 薬剤師 佐藤夏美

今回は、病院や調剤薬局から貰う飲み薬の袋に書いてある「薬を飲む時間」について、詳しくお話ししたいと思います。

- 食前 食事の約30分前に飲みます。食べ物や胃酸の影響を避けたい薬や、食事で高くなる血糖値を下げるための薬などは食前に飲むことがあります。
- 食直前 食事の直前に飲みます。目安として、食事をしようとお箸を持った時もしくは持つ直前と考えてください。
- 食直後 食事の直後に飲みます。食事が終わりお箸をおいてからすぐと考えてください。
- 食後 食事の約30分後に飲みます。食べ物と一緒にだと吸収が良くなる薬や、空腹時に飲むと胃を荒らす薬などは食後に飲みます。食後の薬は飲み薬の中で最も多いタイプです。
- 食間 食事と食事の間に飲みます。食事をしてから約2時間後が目安です。決して食事の最中に飲むことではありませんので注意しましょう。
- 寝る前 寝る約30分前に飲みます。寝つきをよくする薬やお通じをよくする薬などは寝る前に飲みます。
- 頓服 症状がある時など必要な時に飲みます。具体的には「発熱時」や「頭痛時」などがあります。



薬の飲む時間は薬の特徴や症状に合わせて決められていますので、指示通りに忘れずに飲みましょう。



肩凝り予防体操

リハビリテーション科 作業療法士 佐々木玲美

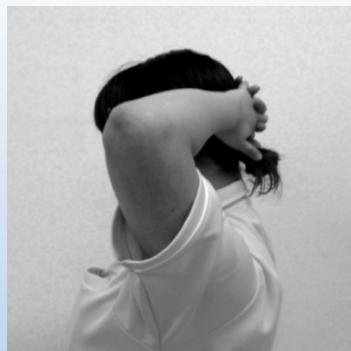
パソコンの操作、本や新聞に集中するあまり、長時間同じ姿勢でいることはありませんか？日常生活では、気づかぬうちに筋肉の疲れがたまり、「肩凝り」に変わってしまいます。肩凝りの方やそうでない方も肩凝りの予防をしていきましょう！

肩凝りに関する筋肉は多くありますが、首の後ろから肩、背中にかけて張っている僧帽筋という筋肉が凝りやすくなります。この筋肉を柔らかくしていくことが大切です！



●肩凝り予防体操①（僧帽筋上部・中部）

(1) 両手を頭の後ろに組む。



(2) 首を前に傾けていく。



●肩凝り予防体操②（僧帽筋上部・中部）

(1) 両手でタオルを持ち、腕を上げる。



(2) そのまま頭の後ろまでタオルを下ろす。



上記のほかに…蒸しタオルで肩を温めたり、
適度な運動を行うと効果的です！

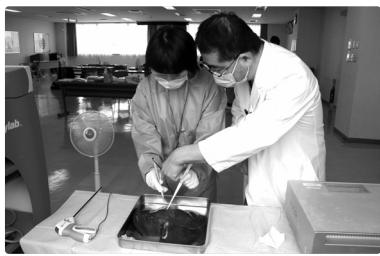
春休み医療体験が行われました



春休み医療体験が3月29日(火)13時45分から当院2階講堂で行われ、中学1年生から3年生まで10名の皆さんのが参加しました。この取り組みは今回で2回目となり、長期休暇に学生の皆さんのが医療に興味を持って頂くことを目的として行われています。

参加者の皆さんには、医師や看護師によるレクチャーを受けながら、医療現場で実際に使われている医療器具に触れ、使い方などを学びました。会場には、鶏肉を電気メスで切る「電気メスコーナー」、模擬血管を使用し注射器で採血を行う「採血コーナー」などのブースが設けられ、皆さんは真剣に取り組んでいました。

終了後のアンケートでは「患者さんの命を守るために色々な技術が発達していると思った」「先生たちが優しくて、丁寧に教えてくれて楽しかった」「将来医療関係の仕事に就きたいと思っているので、この経験を活かしていきたい」など多くの感想を頂きました。



ミニ健康講話が開催されました

「介護予防について～地域のことを見つめてみよう～」「まずは正しい姿勢から…！」



ミニ健康講話が4月28日(木)午後2時から、当院1階売店前で行われました。

1題目は「介護予防について～地域のことを見つめてみよう～」と題して、南東北地域包括支援センター 保健師 山下明子さんが話しました。多くの方は介護予防といわれても一体何をすればいいかわからないと思います。予防の一つとして、地域で開催されている教室や町内会活動があります。趣味などを通じて体を動かしたり会話することで身体能力、記憶力低下などの予防につながります。山下さんは、地域包括支援センターは介護や健康などの生活全般の相談窓口であることに触れ、「悩みや相談があれば積極的に利用してください」と呼びかけました。

2題目は「まずは正しい姿勢から…！」と題して、リハビリテーション科 理学療法士 佐々木美恵さんが話しました。人は知らず知らずのうちに楽な姿勢をとろうとしますが、必ずしもその姿勢が体に良いとは限りません。例えば椅子に座る時、浅く座り背もたれによりかかる姿勢をとると、骨盤に圧力がかかってしまいます。佐々木さんは、姿勢が悪くなる原因として筋力の低下や生活習慣が影響していると説明しました。最後に自宅でできる簡単な筋力トレーニングやストレッチを紹介し、参加者の方と一緒にいました。

講話終了後、個別に講師へ介護や姿勢の悩みを相談する方が多く、関心の高さがうかがえました。

お弁当の一品に！

はんぺんつくね



今回は、お弁当のおかずにはぴったりの「はんぺんつくね」を紹介します。鶏団子にはんぺんを入れると、冷めても硬くならず、時間が経っても美味しく食べることができます。作ったものを冷凍し、温め直して食べることもできるため、一人暮らしの方の作り置きのおかずとしても便利です。

鶏肉は、お肉なのでたんぱく質が多く含みますが、ビタミンやミネラルも含まれています。豚肉や牛肉に比べると脂肪分が少ないとから、ヘルシーなお肉として注目されることもある鶏肉ですが、鶏肉の脂肪にはオレイン酸が多く含まれ、動脈硬化の予防になるとされています。

栄養管理課 管理栄養士 戸田友里

1人分栄養価
エネルギー：185kcal 塩分：1.4g

[材料 (4人分)]

- 鶏ひき肉 350g
- はんぺん（大判） 1枚
- 枝豆（冷凍可） 20さや
- ゆかり 小さじ1
- めんつゆ 大さじ1
- 油 適量
- 焼きのり (好みで)



作り方

- ① はんぺんは、袋に入れたまま手ですりつぶし、枝豆は、さやから出しておく。
- ② ボウルに油以外の全ての材料を入れ、よく混ぜる。
- ③ 団子を8等分し、厚さ1cmほどの平たい丸型に整えます。
- ④ フライパンに油を熱し、団子を入れ、片面2~3分ずつ焼く。お好みで焼きのりを飾ります。

生活習慣病セミナー

開催のご案内



地域の皆さんの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

日時	講座名（講座担当）
6月9日（木）	■糖尿病教室 ●自宅でもできる糖尿病に対する運動療法（リハビリテーション科） ※軽い運動が出来る服装でお越しください。
6月23日（木）	■ミニ健康講話 ●認知症ケア（介護老人保健施設 サニーホーム） ●脱水について（株式会社 大塚製薬工場）

※演題名は変更になる場合がございますので、ご了承ください。



3月の救急車搬入件数

岩沼	76 (84) 台	仙南	12 (16) 台
名取	57 (66) 台	その他	4 (3) 台
亘理	63 (49) 台	合計	212 (218) 台

※ () 内は平成27年3月の件数

編集後記

私は寒がりだと思っていましたが、職場では長袖の方がいる中、私は半袖でも暑いと感じるようになってきました。思わず「暑い暑い」と呟いてしまうほどです。暑い夏は、もうすぐそこまでやってきているのだと思います。さて、夏と言えば「夏祭り」。今年も、当院毎年恒例の夏祭りを7月に開催予定です。よさこい演舞や松島院長の写真展をはじめとした、楽しいイベントや展示、出店が盛りだくさんなので、ぜひご来場ください！

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。