東京歯科大学市川総合病院広報誌

yorisou

TAKE FREE

2019年6月発行
Vol.14
よりそう

＼特集／01
循環器内科
「心不全」は防げる病気です

＼特集／02
脊椎・脊髄病センター
「骨粗鬆症性椎体骨折」の低侵襲治療

く "加齢"なんて吹き飛ばせ！フレイルに負けないからだづくり！

ち "上手な病院のかかり方"をご存知ですか？

連携協定病院・医療連携登録医院の紹介

院内リレー紹介：専門看護師・認定看護師より、こんにちは

information／オモテのひと

DENTAL HYGIENIST'S TALK／ウラのひと

01 循環器内科

「心不全」は防げる病気です

その名をよく耳にする「心不全」は、いつどんなときに起こるかわからない病気です。しかし、予防するためのポイントがあります。今回はそれらについてお話を聞きました。

循環器内科のおはなし

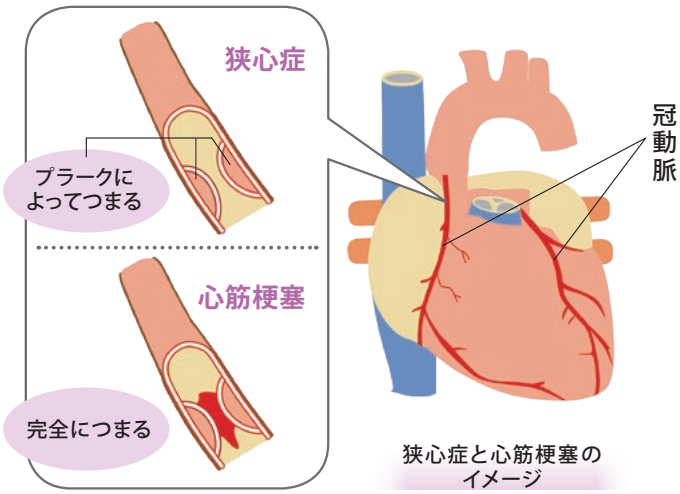
医師 部長
大木 貴博

「心不全」ってどんな病気？

ニュースや健康番組で「心不全」という言葉をよく耳にされると思いますが、どのような状態を言うのでしょうか。心臓が止まってしまう病気…ではありません。実は「心不全」はひとつの病気を指すのではなく、心臓の不調によって様々な症状が引き起こされている状態のことを指すのです。

心臓は、全身に血液を送るためのポンプの機能を果たしています。血管は言わば水路で、心臓から送り出された血液が流れています。血液は動脈を通って全身の筋肉や内臓へと行きわたった後に、静脈を通って心臓へと戻って来ます。しかし、心臓のポンプ機能に問題が生じると、少しからだを動かしただけで疲れる、動悸がする、呼吸が苦しくなる、むくみが生じるなどの症状が現れます。

その、心臓のポンプ機能の問題のひとつとして、狭心症が挙げられます。からだを動かす筋肉と同様に心臓にも筋肉があり（心筋）、この筋肉に血液を送る「冠動脈」という血管がプラークによってつまると、心臓を動かすことができなくなります。この冠動脈がつまって血液が運ばれなくなる状態が狭心症です。胸の痛みや呼吸困難感が現れますが、少し休んで心臓の負担を軽くすると改善します。しかし、この状態が30分以上続くような場合は心臓の一部が壊死することもあります。これが心筋梗塞です。これらの心臓の病気を過去に患ったことがある方で、日常生活を送るなかでむくみや動悸といった心臓に由来する全身症状が出ている状態を「心不全（慢性心不全）」と言うのです。

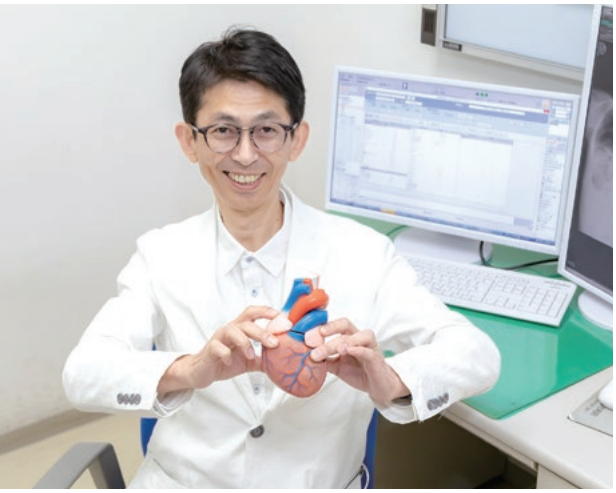


狭心症と心筋梗塞のイメージ

心臓と腎臓の深い関係

心臓は血液を送るポンプの役目ですよね。では、腎臓はどんな役目をしているのでしょうか。からだを循環した血液をろ過し、老廃物や塩分を尿として排出、必要なものは再吸収し静脈へと戻す働きをしています。「血液」の流れで考えると、心臓と腎臓はつながっています。

心臓の病気を患うと、血液を送り出す機能が低下するため、腎臓へと運ばれる血液の量も低下します。すると腎臓の機能も低下してしまいます。腎臓の機能が低下することで尿が出にくくなり、全身に水がたまって「むくみ」が生じるのです。この他にも心臓の病気によって神経やホルモンが変化したり、腎静脈圧が上昇するなど、腎臓の機能が低下するメカニズムがいろいろと解明されており、心臓と腎臓の深い関係が研究されているのです。



水を飲む量にも注意

水分は多くとる方がいいと思っていらっしゃる方が多いのではないでしょうか。もちろん熱中症や脱水症状の予防には、水分補給は重要です。しかし、心不全の方が水を多く飲み過ぎてしまうと、いつも以上にからだに負担がかかり、心不全を悪化させてしまうこともあるのです。

飲んだ水分は胃から吸収されて血管に入り、血液と一緒に流れて行きます。つまり血液の量が増えるわけです。心不全で腎臓の機能が低下してむくみがあるような状況では、体内の水分量や塩分濃度が変化しただけでも、大変な負担になってしまうのです。そのため心不全の症状がある方は、水の飲み方や飲む量に注意が必要です。

心不全にならないために

心不全の原因となる狭心症や心筋梗塞にならないためには、やはり生活習慣を見直すということがいちばんです。血圧、コレステロール、血糖などで基準値を超えているものがあれば、改善するよう日常生活を工夫してみましょう。いちばんよいのは運動すること。ただし息が切れるような運動ではなくウォーキングなど軽い運動から試してみましょう。

心不全はよくなったり、悪くなったりをくり返す病気で、うまくつき合っていく必要があります。かかりつけ医と相談し、薬を忘れずに飲む、食生活に気をつけるなど、自己管理を正しく行っていきましょう。

循環器内科 DATA

■施設認定：
日本循環器学会認定専門医研修施設

■主な対象疾患：
急性心筋梗塞や狭心症といった冠動脈疾患（虚血性心疾患）、心不全、不整脈、拡張型心筋症を始めとする心筋疾患、弁膜症、先天性心疾患（成人）、動脈瘤などの大動脈疾患

02 脊椎・脊髄病センター

「骨粗鬆症性椎体骨折」の低侵襲治療

皆さんご存知の「骨粗鬆症」は骨折を招きます。その骨折が、背骨（脊椎）に起こったら…。でも、安心してください。うまくつき合っていく方法があるのです。今回は椎体骨折の治療法や予防法についてお話を聞きました。

脊椎・脊髄病センターのおはなし

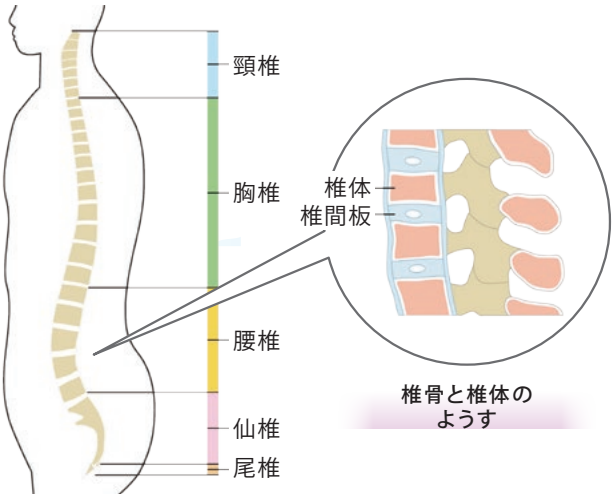
医師 センター長
青山 龍馬

「骨粗鬆症」はどうして起こる？

「骨粗鬆症」とは何かと問われたら、骨の密度が減って、スカスカになり、骨折しやすくなる病気…。皆さんきっとこう答えると思います。それくらい私たちに認知され、よく知られている「骨粗鬆症」ですが、なぜ起こるのでしょうか。

私たちの骨は主にカルシウムによってつくられています。食事からとり込んだカルシウムは腸で吸収され、血液に乗って骨に運ばれることで骨がつくられます。一方で、骨は、古くなった骨の成分を自ら壊して常に新しい骨でいられるよう新陳代謝を行っています。これを骨代謝と言います。この骨代謝のバランスが崩れ、骨を壊すペースが上回ってしまうと、骨量が減ってスカスカになってしまうのです。

更に別の理由として、骨はカルシウムの貯蔵庫という側面もあるため、体内のカルシウムが減ると、骨からカルシウムが溶け出して体内に供給されます。そうすると骨のカルシウムが減ってしまい、骨代謝のバランスが崩れ、先ほどと同じような現象が起こるのです。加えて、ホルモンの減少や加齢などの問題も大きくかかわってきます。これが骨粗鬆症の原因です。



椎骨と椎体のようす

骨粗鬆症を予防するには？

骨粗鬆症を予防するために必要なことは、やはりカルシウムを多くとるこ

とです。ただし、カルシウムだけをたくさんとっても骨には行きわたりません。

カルシウムの吸収を助けるビタミンDを含む食品を一緒にとることが大切です。そして、血液の流れをよくして細胞の働きを活発にさせるため、適度な運動をするようにしましょう。バランスのよい食事をこころがけ、無理のない範囲でできる運動を長く続けることが、いちばんの予防につながります。

高齢の方に多い「椎体骨折（ついたいこっせつ）」

骨粗鬆症の患者数は全国で約千三百万人とも言われており、これは高血圧や糖尿病の患者数とほぼ同じです。その骨粗鬆症が引き起こす骨折のひとつに「椎体骨折」があります。脊椎は、頸椎、胸椎、腰椎などの椎骨が連なることで構成されていて、その椎骨のなかで最も幅が広く大きな形をしている部分が椎体です。そこが骨折するのです。70歳以上の女性では約5人に1人が発症し、また1か所の椎体骨折が他の骨折を引き起こす確率は3倍、2か所になると10倍近くになるというデータもあり、椎体骨折が生活に大きな影響を与えることがおわかり頂けると思います。

まずは椎体骨折を起こさないように骨粗鬆症の予防に取り組むことが最も大切ですが、もし骨折が起こってしまった場合でも、それを1か所にとどめ、早めに治療することが大切です。その新しい治療法が「BKP（バルーン後彎矯正術）」です。

BKPは、つぶれた椎体のなかにバルーンを入れて膨らませ、そこに骨セメントを注入することで、もとの骨の形に固定する治療法です。この治療のメリットは、からだに与える影響が小さい（低侵襲）ことです。全身麻酔のもと背中に小さく切開を入れて行う治療なので、入院が6日程度で済みます。この治療を行えるのは専門のトレーニングを受けた医師のみで、施設も限られているため、市川市周辺の実施可能な医療機関は数か所です（2019年4月末現在）。

しかし、治療はあくまでも症状を抑えるためのものです。骨折を起こさないためには、骨粗鬆症の予防や早期発見、治療が重要です。カルシウム・ビタミンDの摂取や運動の実施など、日常生活にとり入れられることを実践してみてください。また、骨粗鬆症のリスクが高い50歳以上の女性は骨密度の測定をしてみてください。必要に応じた骨粗鬆症治療薬もありますので、かかりつけ医の先生と相談して「骨折しにくい強いからだ」をつくることをこころがけましょう。

脊椎・脊髄病センター DATA

■施設認定：
日本整形外科学会研修施設
日本手外科専門医認定研修施設

■主な対象疾患：
【頸椎】頸椎症性脊髄症、頸椎症性神経根症、頸椎症性筋萎縮症など【胸椎】胸椎黄色靭帯骨化症、胸椎後縦靭帯骨化症、胸椎症性脊髄症など【腰椎】腰部脊柱管狭窄症、腰椎すべり症、腰椎変性側彎症など【手術法】椎間板摘出術（ヘルニア摘出術）、脊椎固定術、BKPなど

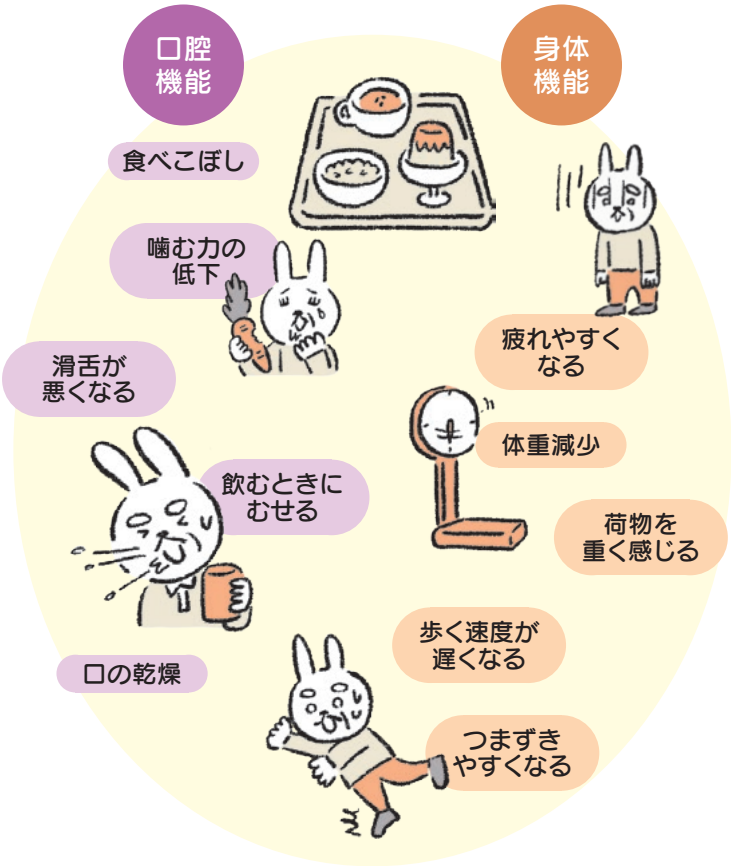
フレイルに負けないからだづくり！

”加齢“なんて吹き飛ばせ！

加齢の過程で、少しずつ「いままで通りにできなくなること」が増えてきます。それがフレイルです。フレイルを知って、いまからできる対策を実践しましょう。

新しい言葉!? フレイルって何？

人は年をとると段々と体力や気力が低下してきます。その過程で、援助や介護は不要だけれど、昔と同じくらい健康だとは言い難い状態が「フレイル」です。大きくは「口腔機能」と「身体機能」の2つが低下して、様々な問題として現れてきます。



オーラルフレイルかな？ 自己診断してみよう

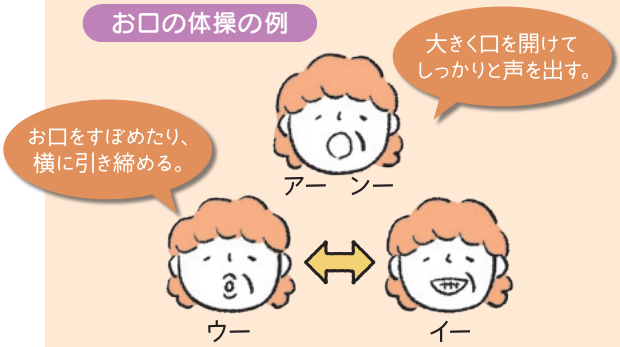
はい

- ☑ (1) 昔と変わらないスピードで早口言葉が言える
- ☑ (2) 野菜料理と主菜（お肉またはお魚）を毎日2回以上は食べている
- ☑ (3) さきいか、たくあんくらいの固さの食品を普通に噛み切れる
- ☑ (4) お茶や汁物でむせることはない
- ☑ (5) 口が渇いたり、もたついたりしない
- ☑ (6) 1日に1回以上は、だれかと一緒に食事をする

「はい」が少ない方

少しずつフレイルが始まっているかもしれません。お口の体操を試したり、かかりつけ医に相談してみましょう。

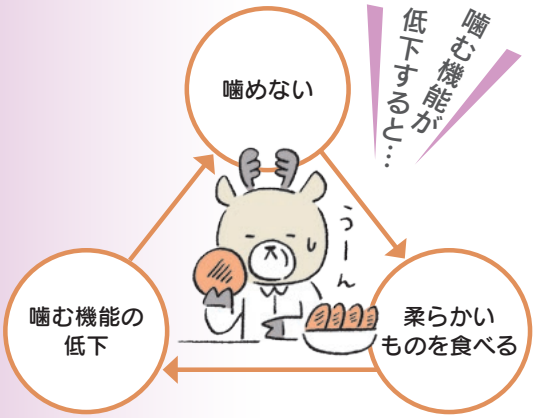
お口の体操の例



オーラルフレイルが“全身的な”フレイルの引き金に！

食べこぼしが増える、噛む力が衰える、滑舌が悪くなるなど、口腔機能の低下を「オーラルフレイル」と言います。下図のようにオーラルフレイルは、全身的なフレイルに陥る引き金になりかねません。お口の体操や正しい歯みがきで口腔の健康を保ちましょう。

オーラルフレイルの例



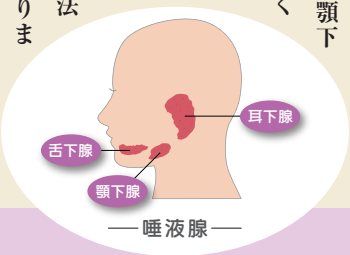
オーラルフレイルにより栄養バランスが崩れたり摂取カロリーが不足したりします。それが引き金となり、体重減少や筋肉・骨の衰えなど全身的なフレイルに陥りやすくなります。

「運動力」を維持しましょう

「フレイル」は誰もが経験することですが、努力次第で出現を遅らせることが可能です。フレイルを予防することで健康状態を保つことができ、フレイルになっても適切な対応で抜け出すこともできます。毎日の少しの努力で健康を維持できるなら、試して損はないと思いませんか。

簡単なトレーニングとして、唾液腺（耳下腺、舌下腺、顎下腺）の3か所をゆっくりマッサージしてみてください。じゅわっとお口が湿ってきませんか。

トレーニングの方法は他にもいろいろあります。私たちにご相談ください。



リハビリテーション科
言語聴覚士
諸江 未来 監修

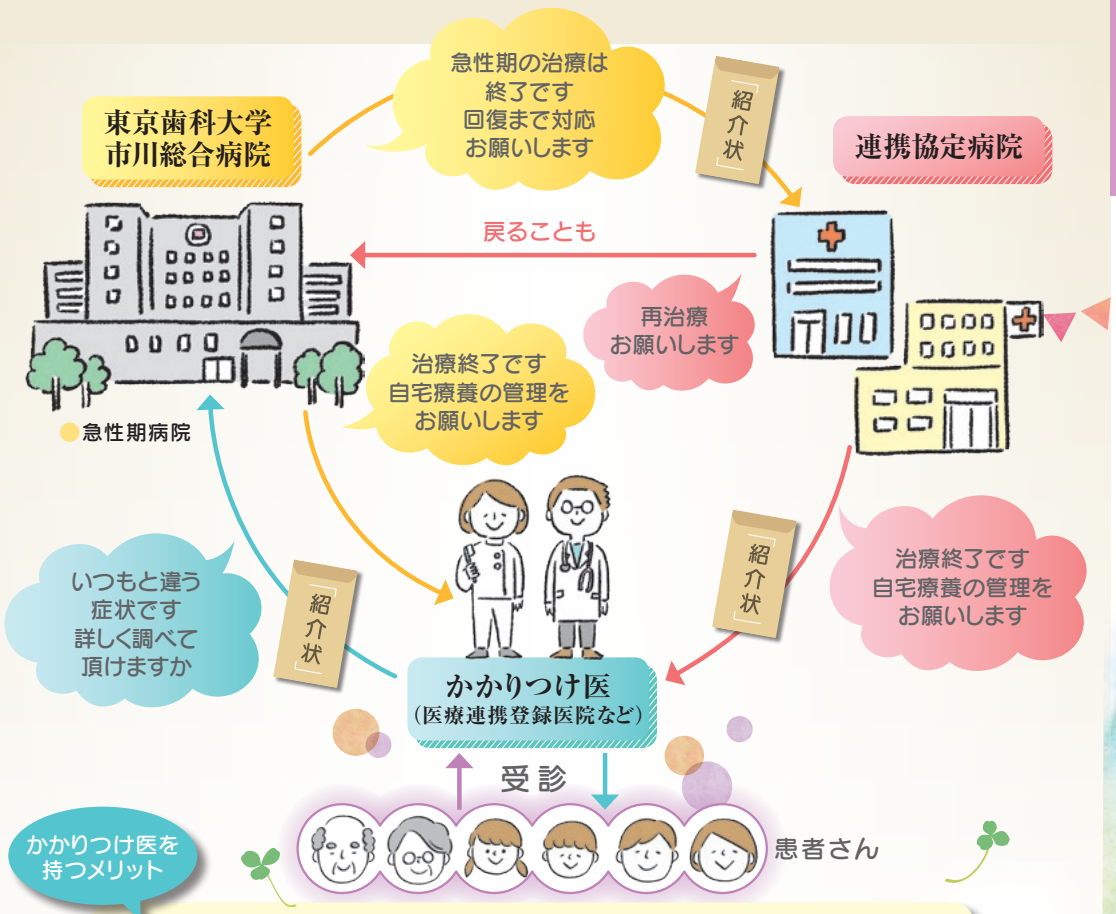
上手な病院のかかり方

“かかりつけ医”をご存知ですか？

病院や診療所は、それぞれの機能に合った役割を担い、お互いに連携しています。この連携の窓口となるのが診療所などの「かかりつけ医」です。

患者さんが不調を感じた場合、まず近所にある通い慣れたかかりつけ医を受診します。かかりつけ医は、入院や手術などの治療が必要と判断した場合、患者さんの診療情報が記載された紹介状を発行し、患者さんを他の病院へ紹介します。普段から自分の状態を把握している「かかりつけ医」を持つことは、病気の早期発見や適切な治療につながります。

当院では、医療連携登録医制度を設けることにより、かかりつけ医との連携を強化し、より一層、患者さん中心の医療を提供できるようにしています。



かかりつけ医を持つメリット

いつも受診しているので…

- 体調の変化に気づいてもらえる
- 重症化する前に的確な判断をしてもらえる
- 家族のことも含めて健康管理をしてもらえる
- 病状に応じて、専門の病院や医師を紹介してもらえる

かかりつけ医がいない方は当院の「医療連携登録医院」をご紹介することも可能です

■連携協定病院

医療法人社団城東桐和会

東京さくら病院

市総×病院

院長
東海林 豊

看護部長
樋浦 裕里

〒133-0063
東京都江戸川区東篠崎1丁目11-1
TEL：03-5664-1701
https://sakurahp.jp/

当院は回復期リハビリテーション病棟、医療療養病棟、緩和ケア病棟と地域包括ケア病棟を持つ病院です。救急治療を受けた患者さんやご家族は、退院後の生活に不安をお持ちです。当院では在宅治療、入院治療など皆さんのご要望を伺い、少しでも不安が和らぐようお手伝いしています。ご紹介された患者さんはすべて受け入れ、ご病状に応じて4つの病棟で対応します。

「かかってよかった」と言われる病院を目指してスタッフ全員「安心・まごころ」で対応していきます。

■医療連携登録医院

内科・心療内科・神経内科

吉岡医院

市総×登録医科

院長
吉岡 雅之

〒272-0034
千葉県市川市市川2-28-15
TEL：047-326-7760

大祖父の代から地域医療に携わっております。脳卒中、パーキンソン病、認知症など高齢の方が抱える病気を中心に、いちばんの悩み（主訴）が解決することを目指して総合的な診療をこころがけています。

これからは医療と介護の連携は必須です。当院ではひとりの患者さんをずっと診ていけるよう、診療所の他にデイケア施設とリハビリ施設を併設し、訪問診療も行っております。困ったときはいつでも遠慮なく来院頂けるような病院を目指し、これからも地域医療を支えていきます。

■医療連携登録医院

一般歯科・訪問歯科・インプラント・審美歯科

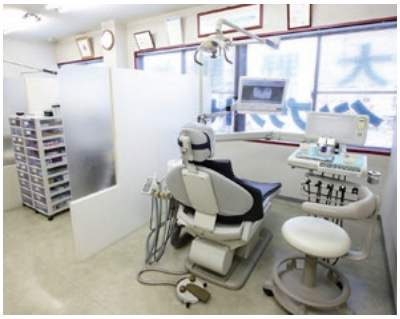
大野駅前歯科

市総×登録歯科

院長
吉田 英介

〒272-0805
千葉県市川市大野町3-105-1
市川大野駅前ビル2F
TEL：047-338-4184
http://www.ohnoekimae-dc.com/

私たちは、治療を通して患者さんに満足して頂くことをいちばんにしています。治療後に「ありがとう」と言って頂ける瞬間はなにより嬉しい瞬間であり、やりがいの源になります。私たちは正しい知識を根拠に診療方針をお伝えし、治療のメリット、デメリットも丁寧にご説明します。患者さん一人ひとりと向き合い、常に嘘をつかず誠実で納得いただける治療を行うことで信頼関係を築けるよう努めています。かすかな違和感でも、気になることがあればなんでもお問い合わせください。よりよい方法を一緒に考えていきます。



医療連携登録医：医科230件、歯科157件（2019.6.1現在）

専門看護師・認定看護師より、こんにちは

「専門看護師」「認定看護師」とは、
指定の教育の修了と審査に合格したのち取得できる、難易度の高い資格です。
看護への熱意と知識なくしては取得できない資格と言えます。

今回は「認知症看護認定看護師」と「脳卒中リハビリテーション看護認定看護師」を紹介します！

認知症看護
認定看護師
田中 千惠

認知症の方とのかかわりにおいて正しい知識と根拠を持って対応したいと考え、認定看護師の資格をとりました。患者さんと接するときは「その人らしさ」とは何かを考えながら、できないことだけでなく、できることに着目して看護にあたっています。認知症と聞くと、何もわからなくなってしまうのではないかと不安になるかもしれませんが、患者さん本人そしてご家族やスタッフ皆さんが笑顔で過ごしていけるよう、こころを込めて支援していきます。困ったことがあればいつでも声をかけてください。

Q 認知症看護認定看護師って？

A 症状に応じた環境やケアの体制を整え
せん妄予防やBPSD※を悪化させない支援をします
※BPSD＝認知症の行動症状、心理症状のこと

Q 脳卒中リハビリテーション看護認定看護師って？

A 脳卒中の様々な障害を抱えた患者さんに
生活再構築のためのケアを行い
その人らしい自立を支援します

脳卒中
リハビリテーション看護
認定看護師
石山 由貴

脳卒中発症直後は状態が不安定なため、患者さんの些細な変化を見逃さず、異常の早期発見・対応が重篤化を回避するためにとても重要になります。「看護」の字は「手」と「目」で「護（まも）る」と書き、その言葉通り観察とケアを大切にしています。麻痺や意識障害によるからだの変化に戸惑いを抱えた患者さんとご家族が、病状を受け入れ、その人らしく生活できるよう多職種によるチーム医療を行っていきます。安心してご自宅で過ごせる工夫や脳卒中再発予防についても一緒に考えていきます。

information

一日生活安全部長を務めました

4月24日(水)、千葉県警による詐欺被害防止の防犯キャンペーンがあり、当院看護師長が「一日生活安全部長」に任命されました。

JR千葉駅前のイベントでは「被害に遭わないために一人ひとりが高い防犯意識を持って電話詐欺の撲滅に向け取り組むことが大切」とメッセージを送り、街行く人に「電話de詐欺被害防止」の啓発パンフレットを配布しました。

放射線治療室が新しくなりました

放射線治療は、外科療法や化学療法とともに、がん治療を支える三本柱のひとつです。このたび地下1階の放射線治療外来、放射線治療装置を一新しました。

新しい装置は「トモセラピー」と呼ばれる装置で、より精度の高い治療を提供できるよう励んでいきます。

▲新しく導入したトモセラピー

▼診療室

「看護の日」イベントを開催しました

5月16日(木)、今年で5回目となる「看護の日」イベントを開催しました。このイベントは看護のこころを多くの方々と分かち合う目的で毎年開催しています。今年のテーマは「お口の中から健康を」。誤嚥しない食事やお口の中チェックをはじめ骨密度測定、血糖値測定、AED講習会など工夫を凝らしたブースが並びました。東京歯科大学のマスコットキャラクター「ビバノスケ」も応援に来場し、歯磨きの大切さを伝えました。

多くの方々と交流し、笑顔あふれる一日となりました。

看護の心をみんなの心に
5月12日は看護の日

yori sou

オモテのひと

今年度は、4月に新入職した看護職員をリレーでご紹介します！第一弾は4階東病棟、4階西病棟、4階北病棟のスタッフです。毎日患者さんとかかわりながら、よりよい看護を提供できるよう日々頑張っています。患者さんの笑顔のために、精一杯頑張ります！

デンタル ハイジニスト トーク

DENTAL HYGIENIST'S TALK

歯科衛生士のお仕事

歯科衛生士 大屋 朋子　歯科衛生士 多田 理佐

皆さんは、歯科衛生士がどんな職業かご存知ですか？

かかりつけの歯科医院で体験されたことがあると思いますが、虫歯や歯周病を予防するために、機械を使って歯垢や歯石を除去するなど、診療をスムーズに行うために介助をしています。また、患者さん一人ひとりに合わせた歯磨き指導も行っています。

この他に、当院では、ご自分で歯磨きができない入院患者さんに対して口腔ケアを行ったり、全身麻酔で手術をする予定のある患者さんに対して手術前後の口腔管理を行ったりしています。これは誤嚥性肺炎を防ぐうえでとても重要なことです。

歯やお口の健康は「おいしく食べる」「楽しく会話する」など、毎日を活き活きと過ごすための基本です。そして、歯科衛生士は、お口を通して全身の健康を守るプロフェッショナルです。お口のことで困ったことがありましたら、ぜひ私たちに相談してください。これからも患者さんに寄り添い、笑顔あふれる生活のお手伝いをしていきます。

次回は

歯科衛生士
宮﨑 彩椰、財津 愛が
担当です！

ウラのひと

電話交換室
石津 典栄

当院では問い合わせの電話は電話交換室で受けています。電話をとり、適切な部署にとりつぐのが私たちの仕事です。

患者さんはもちろん他の医療機関の先生や救急隊員、業者さんなど様々な方からの問い合わせがあります。具合が悪く、思いを伝えられない患者さんもいますので、電話の先にいる方の思いをくみとるようお話を聞いています。そして希望通りの部署にとりつげたときはほっとひと安心、うれしい瞬間です。

顔が見えない分、声で安心して頂けるようこころがけています。皆さんと病院のかけ橋になれるよう努めていきます。

アクセスのご案内

JR総武線「市川駅」から、北口2番停留所より京成バス「市川学園」行乗車、「市川総合病院」下車
JR総武線「本八幡駅」から、北口1番停留所より京成バス「市川駅」行乗車、「市川総合病院」下車
京成線「市川真間駅」から、「市川真間駅」停留所より「市川学園」行乗車、「市川総合病院」下車

※JR総武線「市川駅」からタクシーで約10分。700円～1000円程度。
※病院駐車場の台数には限りがあり、入場までに1時間程度要する場合もございますので、ご来院の際はなるべく公共交通機関をご利用願います。

市川総合病院
〒272-8513 千葉県市川市菅野5-11-13
TEL 047-322-0151（代表）
http://www.tdc.ac.jp/hospital/igh/index.html