

139

緑陽

2018年4月 発行

一般財団法人同友会
藤沢湘南台病院
藤沢ケアセンター
藤沢訪問看護ステーション
居宅介護支援センター
長後いきいきサポートセンター
ライフメディカルフィットネス
ライフメディカル健診プラザ

【一般財団法人同友会 法人目標】

- ①24時間、迅速急性期医療と専門性を持つ医療の充実
- ②医療、保健、福祉における包括サービスの提供
- ③地域コミュニティ形成を目指す健康増進の推進
- ④すべての職種に対する医療者としての教育、研修の場の確立

【藤沢湘南台病院 病院理念】

- ①信頼とやすらぎのある医療
- ②専門性と倫理観のある医療
- ③地域に貢献する医療

私たち、藤沢湘南台病院 循環器内科スタッフです

循環器内科は、現在、常勤医師4名（男性医師3名、女性医師1名）と外来診療のみの非常勤医師2名（男性医師2名）体制で診療しています。

当科は、血液の循環に関係する臓器（心臓、大動脈、末梢動脈および静脈、肺動脈など）における病態（循環器疾患）を扱う内科です。狭心症、心筋梗塞、弁膜症、心筋症、心不全、不整脈などの各種心臓病の他、末梢動脈疾患（下肢の動脈硬化症など）や静脈血栓症（エコノミークラス症候群）などの診断・治療を行っています。

「胸が苦しくなる」、「動悸がする」、「息苦しい」、「心電図がおかしいと言われた」、「歩くと足が痛くなる」などは循環器の病気を疑われ、循環器内科を受診されることをお勧めします。当科は月曜から土曜日までの午前中に新患外来を設けており、救急の場合はそれ以外の時間帯でも可能な限りお受けしています。

患者様の多い日はお待たせすることもあるかと思いますが、できる限り待ち時間を短縮できるように取り組んで参ります。

当科では虚血性心疾患（狭心症や心筋梗塞）や下肢閉塞性動脈硬化症（足の動脈硬化による狭窄や閉塞）に対するカテーテル検査および治療（ステント留置術、不整脈に対するペースメーカー植え込み治療やカテーテル治療（カテーテルアブレーション）など）を行っております。また今年度は当院に集中治療室（ICU）8床が開設予定で、より重症の循環器疾患の患者さんの受け入れも可能となります。

今後とも近隣の先生方と協力し、より質の高い医療を提供し、地域に貢献できる病院として、スタッフ一同努力をしていきたいと思っております。今後ともどうぞ宜しくお願い致します。

トレーナーが伝えたい安全で効果的な運動

前回から加齢に伴う筋肉量減少防止トレーニングを紹介させて頂いてます。下肢の筋肉量は早期から大きく減少するといわれています。今回もお家で手軽に出来る『かんたん下肢トレーニング』を紹介いたします。始める前にバスタオルをご用意下さい。

①両足を伸ばして座ります。
②バスタオルを丸めて片膝の下へ入れます。

③②で設置したタオルを膝裏でつぶします。
(片脚10秒間×3セット程度)
背筋を伸ばしながら行います。
膝上の筋肉一部分を意識します。

※膝や大腿、股関節等に痛みが出ない範囲で行って下さい。

川村 純子

ライフメディカルフィットネス

管理栄養士が伝えたい食事のレシピ

【おろしうどん】

エネルギー：542kcal、たんぱく質：24.5g、脂質：13g、炭水化物：64.7g、食物繊維：6.9g、カルシウム：64mg、鉄：1.6mg、ビタミンA：287μg、食塩相当量：2.6g

材料
1食分

冷凍うどん1玉、唐揚げ（冷凍可）3個、玉ねぎ70g、人参30g、三つ葉（お好みで）、大根100g、めんつゆ おおさじ1、水100cc

作り方

- ①玉ねぎを2mmの薄切りにする。人参を2mmの薄切りにする。大根をおろす。
- ②めんつゆ おおさじ1、水100ccと玉ねぎと人参を鍋に入れ、やわらかくなるまで煮る。やわらかくなったら唐揚げを入れ、3分ほど煮る。
- ③レンジで解凍した冷凍うどんをお皿に盛り、②をかける。
- ④大根おろしと三つ葉を上に乗せる。

ポイント

- 唐揚げは冷凍食品やお惣菜の残りを利用して簡単に作ることができます。鶏肉が旨味とコクを出して、和食料理を引き立てます。
- 鶏肉はたんぱく質や数種類のビタミンが豊富に含まれています。ビタミンAは粘膜を強くする栄養素です。
- 1日あたりの野菜の目標摂取量の1/3をとることができます。

管理栄養士
山野邊真由美

発行者：一般財団法人同友会（藤沢湘南台病院）〒252-0802 藤沢市高倉2345 TEL：0466-44-1451 URL：http://www.fj-shonandai.jp/

(4)

緑陽

第139号

下肢閉塞性動脈硬化症（ASO）について



藤沢湘南台病院 循環器内科部長
坂 賢一郎

「歩いていると足が痛くなる」、「足が冷たい」、「足の色が悪い」と言ってくる来院される患者さんの中には、閉塞性動脈硬化症（ASO: arterio sclerosis obliterans）という病気にかかっていることがあります。ASOは、手や足の血管の動脈硬化がすすみ、血管が細くなったり、つまったりする病気です。近年、食の欧米化などで動脈硬化による病気の発症率が増加しており、注目を浴びている疾患の一つです。

閉塞性動脈硬化症（ASO）とは ※図1

細くなったりつまったりすることで、手や足の十分な血流が保てなくなり、様々な症状が出てきます。主に足の動脈に起こるので「下肢閉塞性動脈硬化症」ともいいます。下肢とは足のことです。

ASOがある人は、全身の血管に動脈硬化が発症していることもあるので、心臓の冠動脈の動脈硬化により発症する「狭心症」や「心筋梗塞」、脳の血管の動脈硬化により発症する「脳梗塞」や「脳出血」などの様々な病気にも注意する必要があります。

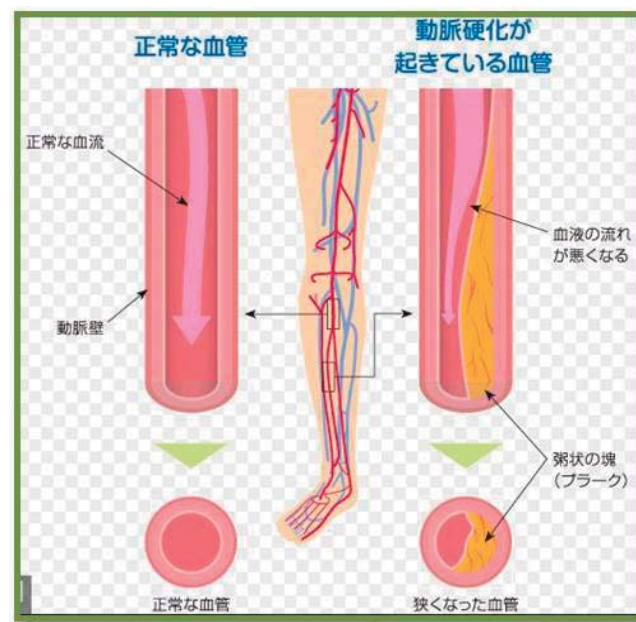


図 1

危険因子

糖尿病、高血圧、脂質異常症、喫煙、中高齢（特に60歳以上）、男性、脳・心血管疾患の既往などが知られています。

症状

最初は、足の冷感や色調の変化が現れます。その後、間欠性跛行（かんけつせいはこう）が起こります。間欠性跛行とは、歩いているとふくらはぎなどがこわばり痛くなることです。

少し休むと痛みはなくなりますが、症状が悪化してくると、ちよつと歩いただけで痛くなり、歩くことが困難になってしまいう症状のことです。より悪化すると安静にしているでも足の痛みを感じ、さらに悪化すると足の指に壊疽（えそ）が起こってしまうことがあります。

壊疽とは、動脈硬化により、血流が悪くなったり、血流が途絶えたりすることで、その部分の細胞がどんどん腐っていつてしまう状態です。

検査法

ABI（ankle brachial index）※図2

ASOのスクリーニングとしてよく行われる非侵襲的な検査であり、ABIは腕の血圧と足の血圧の比のことで、「足の血圧／腕の血圧」が0.9以下の場合ASOが強く疑われ、以下の検査による精査が行われます。

治療法

薬物治療

足の痛みのある（間欠性跛行）患者さんには症状を緩和する内服を開始します。また動脈硬化のリスクファクターである糖尿病や高血圧、脂質異常症などに対する薬物加療のコントロールを強化し、禁煙を勧めます。当院には禁煙外来がありますので通院して禁煙を行うこともできます。

血行再建術

（カテーテル治療またはバイパス手術）

当院では血流改善を目的としたカテーテル治療（ステント留置術）を積極的にを行っています。治療後に足の症状が改善・消失することが期待されます。

運動療法

「歩く」ことは特別な用具や場所を必要とせず、また体への無理な負担がなく、安全性にも優れていることから、中高年の健康づくりに役立ちます。歩くことにより病変以外の血流を増やし血行を改善させます。足の症状のする一歩前で休みながら繰り返し歩くよう心がけましょう。

当院では以上のすべての検査とバイパス手術を除くすべての治療が可能です。「歩いていると足が痛くなる」、「足が冷たい」などの症状をお持ちの方は、一度循環器内科を受診してみることをお勧めします。

下肢CTアンギオグラフィー ※図3
足の造影CTを行い、造影した血管を再構築して画像を得る検査です。造影剤を使用するため、腎機能が悪い方には行いきくい検査です。

下肢MRIアンギオグラフィー

足のMRIを行い、血管を再構築して画像を得る検査です。造影剤を使用しないため、腎機能が悪い方には行いきくい検査です。

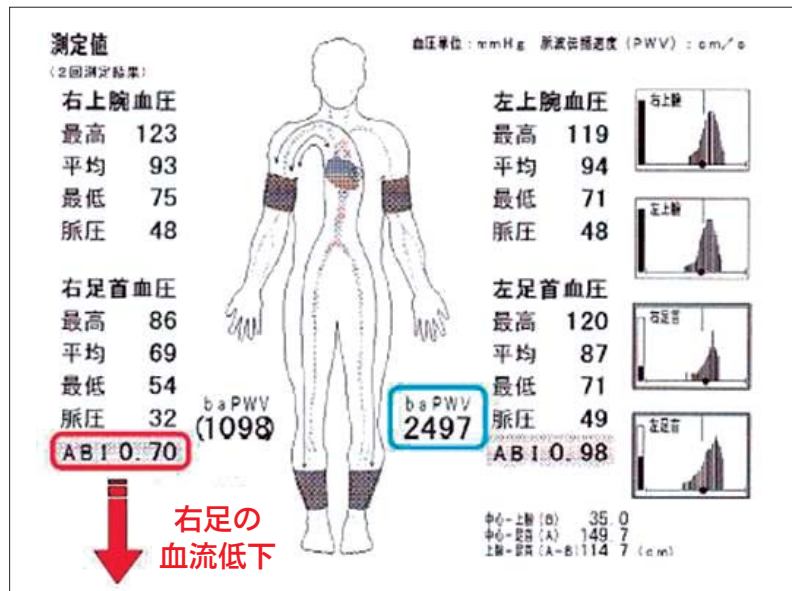


図 2

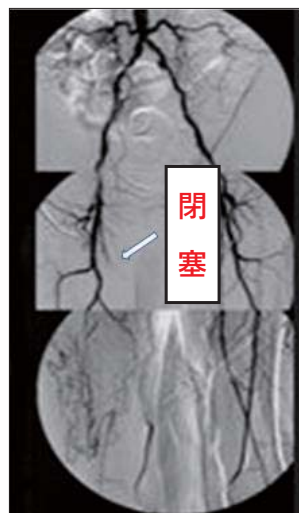


図 4

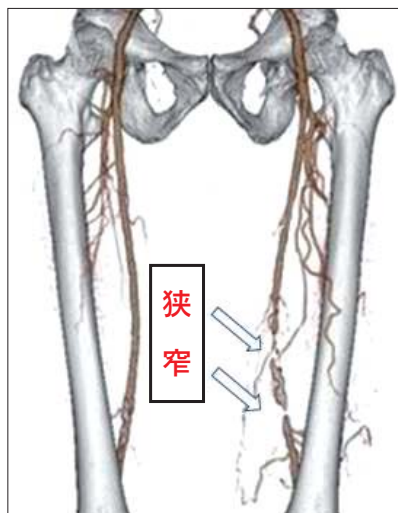


図 3