

2020/4月号

vol.15

# まごころ

みどりヶ丘病院広報誌

私たちは真心の医療と福祉を通じて、  
地域の人々に貢献します

## 特集

### 循環器内科

#### 循環器の病気について

- 新任医師のご紹介
- 本年度の新入職員を迎えました
- 市民公開講座のお知らせ
- 認定看護師コラム
- 栄養課だより
- 診療所のご紹介
- 一次脳卒中センター  
認定のご報告





今回のテーマは  
循環器の病気について

## Special Interview

副院長兼循環器内科部長

たにむら みつひろ  
谷村 光啓

日本内科学会認定内科医

日本循環器学会認定循環器専門医

大阪医科大学医学博士



加齢とともに増える心不全  
生活習慣の見直しも大切です

循環器内科とは、全身に血液を循環させている血管と、  
血管に血液を送り出している心臓を扱う診療科。  
疾患は多岐にわたります。

### 心臓と血管に関わる病気の診療を行っています

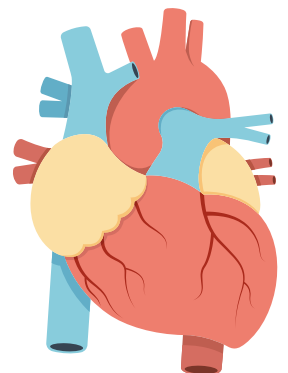


循環器内科で扱っているのは、冠動脈疾患や高血圧、心不全、不整脈、心臓弁膜症など。心臓の血管が狭くなる病気や、弁膜が傷んだり、加齢や高血圧によって心臓自体が固くなったりするために起きる心不全も多くみられます。

心臓や頭の血管以外にも、足の動脈が詰まる末梢動脈の病気や、下半身の静脈の中で血液が固まり血流に乗って肺の血管を詰まらせる病気、いわゆるエコノミークラス症候群などもあります。これは安静にしていることで起きてしまうので、入院中の患者さんもケアが必要です、

ご自宅で寝たきりの患者さんにもみられることがあり、注意が必要です。また高齢化に伴って心房細動の患者さんが増えています。心房細動になると心臓の中で血栓ができて脳梗塞を起こすことがあるので、血液を固まりにくくする薬が必要になります。

患者さんの多くは、かかりつけの病院で検査をした結果心疾患が疑われ、精密検査のために紹介状を持参して来院されますが、動悸がする、息切れがする、足にむくみがあるなど、心臓疾患を疑うような症状があれば、念のため循環器内科を受診することをおすすめします。



## カテーテル治療と心臓リハビリテーションに注力

治療は薬物治療が中心になりますが、最近はカテーテル治療が発達しており、冠動脈や足の動脈が狭くなったり詰まったりしている患者さんに対しては、血管を風船で広げた後に、ステントという金属製の網状のチューブを留置するような治療を行います。

心不全の患者さんに対しては、外来の心臓リハビリテーションに力を入れています。いろいろな運動を取り入れています。中心になるのは自転車を漕ぐ動作で、エルゴメーターで心拍数や血圧などを測りながら、20～30分行います。心臓に疾患がある方にとって過度の運動は逆

効果で危険もあります。かといって運動強度が弱すぎても効果がないので、最初にCPX（心肺運動負荷試験）という特殊な装置を用いて、それぞれの患者さんにとってどの程度の運動量が適正かを検査したうえで実施しているので、安全かつ効果も期待できると思います。



## 患者さんの自己管理を進める「心不全手帳」

心不全の患者さんは自己管理が非常に大切で、自分の体の状態を把握しておく必要があります。その意識付け

のために作ったのが「心不全手帳」です。塩分摂取量を控えることも大切なので、いろいろな食事に含まれる塩分量の目安や、正しく薬を服用することの重要性、感染症に関すること、水分の取り過ぎなど、心不全を悪化させる要因についても記載しています。



毎日の体重や、薬の服用チェックなど、患者さん自身に記入してもらうところもあります。人によっては水分をとっても十分に排出できず体内に溜まっていくので、体重の変化を知ることとても大切なのです。手帳は外来に来るときに持参していただき、その内容を見て治療の方向を検討したり、医師からのアドバイスなどを記入してお返ししたりしています。毎日記入するのは手間だと思いますが、上手に活用することで、心不全の治療に効果が期待できます。

## 予防には、食事や運動など、生活習慣の改善を

いま、日本人の死亡率のトップは“がん”ですが、2番目が心疾患です。加齢によって血管が硬くなることで血圧が高くなり、脳や腎臓、心臓など、さまざまな臓器に負担がかかり、弱っていきます。その進行を少しでも遅らせるには、薬による治療以外にも、塩分を控えることや、適度な運動

が大切です。運動することで、動脈硬化の原因となる生活習慣病の予防、不安やうつ状態の改善や、自律神経の働きが良くなるといった効果もあります。ウォーキングであれば、1回30分程度を週に3回行うのが効果的といわれています。ぜひ普段の生活の中に取り入れてみてください。



24時間、緊急カテーテル治療などにも対応できる体制を整えています

さまざまな診療ガイドラインがありますが、ただそれに従うのではなく、患者さん一人ひとりに合った治療を心掛けています。健康長寿を目指して一緒に頑張りましょう。



# 新 任 医 師 の ご 紹 介



消化器内科 部長 **紀 貴之**

- ・日本内科学会認定内科医
- ・日本消化器病学会消化器専門医
- ・日本内視鏡学会内視鏡専門医
- ・日本臨床腫瘍学会がん薬物専門医
- ・がん治療認定医機構がん認定医
- ・日本消化管学会認定医・専門医

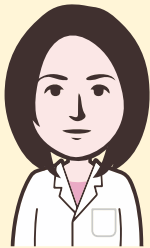
現在、がんによる死亡は国内死因の第一位です。近年、胃がん患者は減少、大腸がんが増加しております。胃がん・大腸がんを見つけるには、消化管の内視鏡検査が必要になります。苦痛のない内視検査の研鑽を積み、消化器癌の化学療法・緩和ケアも行っております。患者さんにご家族に寄り添う医療を提供できるよう努力して参ります。



消化器内科 **川崎 裕香**

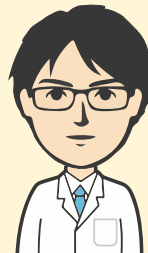
- ・日本内科学会認定内科医

2020年4月より消化器内科として勤務し、内視鏡や外来を中心に担当します。大腸癌の罹患率が上がっている昨今ですが、大腸検査に抵抗のある患者さんの不安を少しでも和らげるよう、できる限り安全で痛みもない検査を心がけております。また、気軽に相談できる医師でありたいと思っておりますので、些細なことでもご相談ください。



整形外科 **出射 千裕**

2020年4月より整形外科で勤務させていただいております。骨折も含め筋骨格系の不調に対し丁寧かつ迅速、それぞれの患者さんに寄り添った治療を提案できるように日々精進して参ります。どうぞよろしくお願いたします。



循環器内科 **河合 弘幸**

- ・日本内科学会認定内科医
- ・日本心エコー図学会
- SHD 心エコー図認証医
- ・日本禁煙学会認定医

2020年4月より勤務させていただいております。狭心症、心筋梗塞、心不全に対する急性期治療から生活習慣病に対する予防など、幅広く診療して参りました。地域の先生方と連携して、皆様により良い医療を提供していきたいと考えております。どうぞよろしくお願いたします。



リハビリテーション科 **土田 直樹**

リハビリテーションは、疾病や外傷だけでなくその背景にある日常生活や職業によってもニーズが異なるため、ゴールは多種多様です。身体機能の改善といった局所的な問題だけでなく、精神的、社会的な課題にもアプローチし、多職種と協働し、機能回復や能力向上、そして社会復帰に向けたサービスを提供できるよう日々研鑽して参ります。



麻酔科 **内藤 慶史**

- ・日本麻酔科学会指導医・専門医

手術室麻酔全般を専門にしております。近年は麻酔薬やモニタリング技術も進歩し、麻酔も以前より安全に行うことができるようになりましたが、高齢化社会を迎え、手術を受けられる患者さんのリスクも高くなっています。安全に麻酔を行えるように手術前に患者さんの健康状態をチェックし、患者さん一人ひとりに適した麻酔を提供して参ります。

新しい職員が  
入職しました

## 本年度の新入職員を迎えました

看護部32名・リハビリテーション部13名・臨床検査科1名・臨床工学課1名・放射線科1名・臨床栄養課1名・事務部2名・保育士3名・事務部2名、大勢の職員を迎え入れることができました。元気で明るい新職員たちの活躍により、当院もより活気に溢れることと思います。

これから研修の後、各々の部署に配属されます。初志貫徹の精神で地域の皆さんに貢献できるように頑張っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。



## 市民公開講座 のお知らせ

第1回 2019年12月21日(土)

## クロスパル高槻にて 第1回市民公開講座を開催いたしました

昨年12月、第1回市民公開講座「冬に気を付けたい、心臓・血管・おしっこのこと」を開催いたしました。当院循環器内科 谷村先生による心不全について、羽野先生による動脈硬化について、泌尿器科 濱口先生による泌尿器疾患に関するレーザー治療についての講演を行い、大変多くの方々にご参加いただきました。

みどりヶ丘病院では、皆さんの健康に役立つ講座やアドバイスの機会を今後も設けていきたいと考えております。より多くの方にご参加いただけますよう企画して参りますので、どうぞよろしくお願いいたします!

※変更や中止がある場合は当院ホームページ、または院内掲示にてご案内させていただきます。



## 第2回 市民公開講座

2020年10月31日(土) 14:00~17:00 クロスパル高槻イベントホール



### ・脳卒中を予防しよう!

病院長 兼 脳神経外科部長 新井 基弘先生

### ・腰痛・足のしびれ・痛みについて悩んでいませんか? ~病気と治療について~

日本脊椎脊髄病学会認定 脊椎脊髄外科指導医 小池 宏典 先生

※講演終了後、希望者の方のみ「無料健康チェック&健康アドバイス」を行います。





救急看護認定看護師  
ふじもと せいじ  
藤本 政治

こういった時に救急車を呼ぶべきなのか、と悩まれる方はとても多いかと思えます。救急車を呼ぶべき状況は、息をしていない、呼びかけても反応がない、胸痛や激しい頭痛、しゃべりにくい、手足に力が入らない、けいれんしている、事故によって激しい衝撃を受けたような時などです。



間違っていたかたく無いのですが、救急車を呼ばなかったから重要視されない、ということはありません。

もちろん、直接来院された場合でも、緊急度が高い患者さんから優先的に対応します。例えば、脳梗塞や心筋梗塞といった血管に血栓などが詰まり、組織が壊死してしまう病気は、少しでも早い薬剤の投与や心臓カテーテル治療が必要になります。これらの治療には、医師や看護師だけでなく、多職種が連携したチーム医療を早期に提供する必要があり、救急の看護師は、調整や相談をしながらチームを一つにするために活動しています。救急病院であるみどりヶ丘病院は、24時間365日救急患者を受け入れています。救急看護認定看護師が2名在籍し、救急に携わる看護師全員の能力の向上に努めています。

## 栄養課だより



### 小松菜と アーモンドのソテー

#### 材料(1人分)

- ・小松菜 …………… 2束(80g)
- ・人参 …………… 10g
- ・アーモンド …………… 5g(2～3粒)
- ・バター(または油) …………… 2g
- ・薄口醤油 …………… 3g

1人当たり	たんぱく質-2.5g
エネルギー量	脂質 —— 4.4g
60kcal	塩分 —— 0.5g



#### 作り方

- ① アーモンドはスライスまたは砕く。
- ② 食べやすく切った人参と小松菜をバターで炒め、①を加える。
- ③ 薄口醤油で味付けする。

#### memo

小松菜にはビタミンA、アーモンドにはビタミンEが豊富に含まれているのが特徴です。  
ビタミンA:気管支、鼻、消化管の粘膜保護に効果があると言われている。  
ビタミンE:細胞を損傷する活性酸素を抑える抗酸化作用がある。  
これらは、脂溶性ビタミンなため、油と一緒に摂ると吸収率がよくなるので、炒めて食べるのがおすすめです!





# 診療所のご紹介

## 田崎医院

た ざき りゅうの すけ  
田崎 龍之介 院長



### ● 医院を始められた経緯は？

ずっと地域密着で診療をしていた父から引き継ぎました。循環器内科、内科と小児科に加え、在宅診療を行う計画でしたが、私は循環器内科専門でしたので、専門外の分野については集中して学び、引継ぐと同時に対応できるようになりました。

### ● ご専門分野について

循環器専門医が2人常勤でおり、外来診療では内科全般と小児科も診ています。訪問診療では心不全の方をより積極的に診る体制を整え、地域に必要とされる医療の提供に努めています。

### ● 医院の魅力

0～100歳まで、そして外来から看取りまで、トータルに診ることができる診療体制が特長です。同じ医師が担当し続けることで、患者さんやご家族が安心であればいいなと思っています。

### ● 地域の医院としての思い

最初の相談窓口となり「田崎医院に行けば大丈夫」と安心できる医院が目標です。個人ではなく家族単位で信頼でき、親しみが持てる医院で在り続けたいと思います。

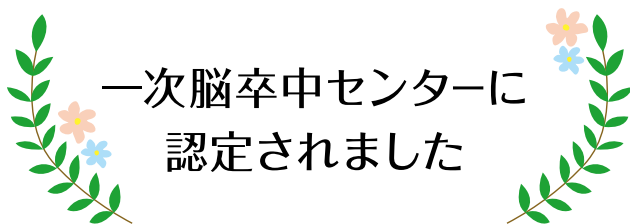


〒569-1133大阪府高槻市川西町1-31-12 TEL:072-681-0689

JR高槻駅北口から徒歩約15分、JR高槻駅北口バスのりば5番・6番～川西駅下車 徒歩約5分

診療時間 午前9:00～12:00、午後17:00～19:30(休診:土曜午後・木・日・祝日)

[小児科外来について]月・水・金の午後と土の午前は、大阪医科大学の専門医も担当します(2019年4月より金の午後の診察も2診制になりました)



## 一次脳卒中センターに 認定されました

このたび、当院が日本脳卒中学会より  
一次脳卒中センターとして認定されました。

認定期間 2019年9月1日～2021年3月31日



一次脳卒中センターとは、「地域医療機関や救急隊からの要請に対して、24時間365日脳卒中患者を受け入れ、急性期脳卒中診療担当医師が患者搬入後可及的速やかに診療を開始できる」、「脳卒中診療に従事する医師が24時間体制で勤務している」、「脳卒中ユニットを有する」など、一般社団法人日本脳卒中学会より提示されている一定の要件を満たす医療機関のことです。





## 院内勉強会

## 院内勉強会を開催します



### 糖尿病教室

- 5月30日(土) 講師:理学療法士  
・毎日3分!自宅で簡単!ラジオ体操
- 6月27日(土) 講師:臨床検査技師 薬剤師  
・検査でわかる!動脈硬化  
~気を付けて、低血糖とその対策~
- 7月25日(土) 講師:歯科医師 視能訓練士  
・さまざまな病気の原因となる歯周病とは  
ふせぐ!とめる!目の怖い合併症
- 9月26日(土) 講師:脳卒中内科医師 放射線技師  
・そこが知りたい!糖尿病と認知症  
~認知症の画像診断~
- 10月24日(土) 講師:看護師  
・知って安心!大切な足を守ろう!  
~明日からできるケア始めましょう~



2020年度も糖尿病教室を開催します。今年度は、昨年ご参加いただいた皆様からご要望のあった内容を盛り込みました。目(網膜症)や足(神経障害)などの代表的な症状から、認知症などの合併症やその検査について、医師をはじめさまざまな職種のスタッフがお話をさせていただきます。予約制となっておりますので、参加ご希望の方は、病院代表番号までお電話ください。皆様のご参加を心よりお待ちしております。

※変更や中止がある場合は当院ホームページ、または院内掲示にてご案内させていただきます。

場 所：みどりヶ丘病院会議室(病院玄関から会場へご案内します)  
時 間：14:00~15:00  
※動きやすい服装・靴でご参加ください

### みどりヶ丘病院出演のラジオが聴けるようになりました!

2019年4月から2020年3月まで、みどりヶ丘病院がラジオ大阪でワンコーナーを担当していたのはご存知でしょうか?コーナーは終了となりましたが、当院ホームページにて、放送内容を試聴できるようになりました。当院の医師やスタッフのちょっとしたアドバイス、医療に対する思いなどが伺えますので、是非ご試聴ください!

詳しくは <https://www.midorigaoka.hospital/about/publicity/radio/>

QRは  
こちら



### ボランティア 募集



当院では、患者さんが安心して診察や治療を受けられるよりよい環境を作ることを目的に、ボランティアの受け入れを行っています。職員と協力し、ボランティアとして一緒に患者さんの心に寄り添った活動を行ってくださる方をお待ちしています。

ご興味のある方は、当院人事課までお気軽にお問い合わせください。

【お問い合わせ】みどりヶ丘病院 人事課

TEL：072-681-5792(直通) 受付時間：9:00~16:00(月~金)

### 編集 後記

近頃、病院近くにある桜が満開を迎え始めてきました。出勤時に通る桜並木はとても綺麗で、癒されており、4月下旬は気温の寒暖差が激しいこともあります。体調管理に気を付けながら楽しい時間をつくっていきましょう。

### INFORMATION

診療受付時間：8:15~12:00 ※受付終了時間は診療科によって異なります。

休診日：日曜・祝祭日、および年末年始 時間外診療：24時間365日対応 お問い合わせ：TEL 072-681-5717(代表)

ご意見、ご感想  
お問い合わせはこちらまで



病院広報  
電話番号

**072-681-5764**



midori-info@midorigaoka.or.jp



社会医療法人祐生会 みどりヶ丘病院

〒569-1121大阪府高槻市真上町 3-13-1

<https://www.midorigaoka.hospital/>

