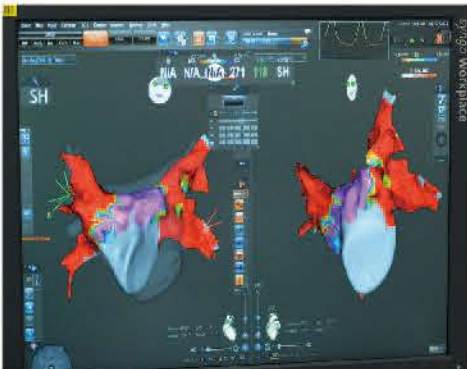
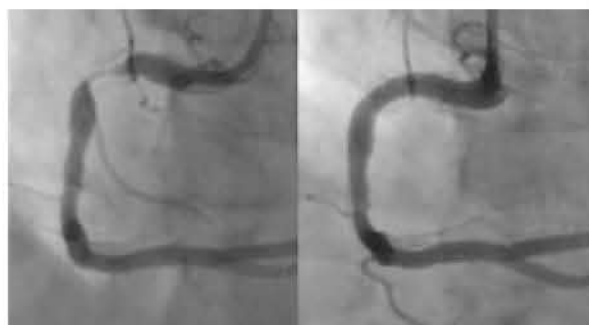




お知らせ

皮膚科外来からのお知らせ

皮膚科外来は9月1日から完全予約制になります。
診療日は変更ありません。
予約センターで予約されてから受診をお願いします。

予約センター ☎ 0297-72-0015

	月	火	水	木	金	土
午前	○非常勤	○石川	○非常勤	○石川	○石川	休診
		フットケア				
午後	休診	○石川	休診	外来手術	○石川	休診
		フットケア				

看護職員を募集しています



自分の時間を大切に、
やりがいのある看護を目指しています。
まずは、病院見学会にお越しください。
詳細はQRコードからご確認ください。



「JAとりで通信」のアンケートにご協力をお願いします
右のQRコードからアンケートを開きお答え頂くようお願いいたします。



今月の表紙

循環器内科での診療、治療、多職種カンファレンスの様子と治療画像です。医師、看護師だけでなく、薬剤師、理学療法士、社会福祉士、栄養士、医療事務など多くの職種が力を合わせて診療にあたっています。

心不全

心疾患の死因のうち、最も多いのは、うっ血性心不全です。うっ血性心不全は、様々な原因で、血液を循環させるという心臓のポンプ機能が果たせなくなってしまう、むくみや息切れといった症状を引き起こす疾患です。その原因として、虚血性心疾患（心筋梗塞治療後なども含む）、高血圧症が長く続くことで心臓のポンプ機能が落ちてしまう高血圧症性心疾患、心臓の部屋の中や出入り口で開閉している弁が機能を果た

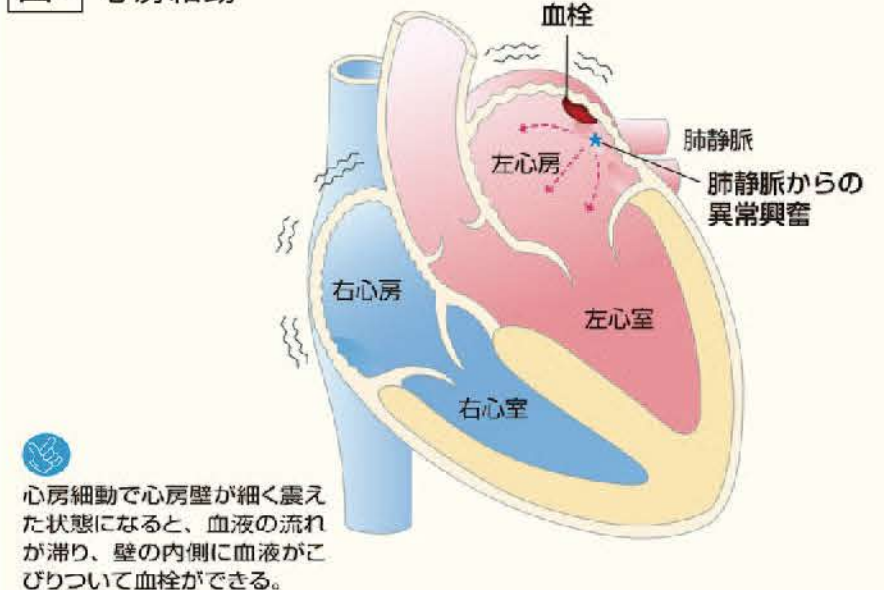
せなくなってしまう心臓弁膜症、不整脈が長く続くことで心臓のポンプ機能が落ちてしまう頻脈誘発性心筋症、あるいはこれといった原因が明らかでない特発性心筋症などの疾患があげられます。いずれが原因でも心臓のポンプとしての負担を軽くするための治療を行いながら、ポンプ機能が落ちてしまっている個別の原因を探り、原因に合わせた治療を行います。

不整脈

不整脈に伴う症状には、めまい、動悸、失神、息切れ、脈の不整などがありますが、不整脈のすべてが必ずしも治療を必要とするとは限りません。しかしながら、失神や息切れは（脈が速すぎる場合も遅すぎる場合もあります）、事故や生活レベルの低下を招きますから、通常の検査で診断がつかない場合は、詳しい検査を提案することがあります。脈が遅いせいで、息切れしたり失神したりする場合は、脈拍を補う目的

でペースメーカーを植え込みます。また、健診などで、症状がなくても不整脈があり、医療機関受診推奨とされ、検査の結果、治療をお受け頂く場合もあります。とくに心房細動という不整脈については、自覚症状に乏しい方がいらっしゃいますが、脳梗塞などの血栓塞栓症や将来的な心不全の原因となりますので（図4）、心臓の状態や年齢を考慮しながら、カテーテル治療や薬物療法によるコントロールを行います。

図4 心房細動



https://www.jhf.or.jp/check/heart_failure/07/
不整脈に（心房細動）による心不全 公益法人日本心臓財団ホームページより

その他循環疾患：大動脈解離や閉塞性動脈硬化症、肺塞栓症などの血管や血栓の病気も当科で対応します。

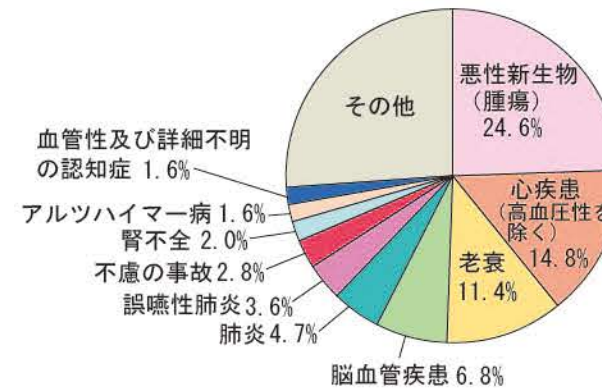
特集

循環器内科

当科は心臓と血管に関する疾患に対応しています。現在の日本の死因の第一位は、がん、肉腫などの悪性新生物で、第二位は心疾患です（図1）。悪性新生物は様々な診療科で診療していますが、心

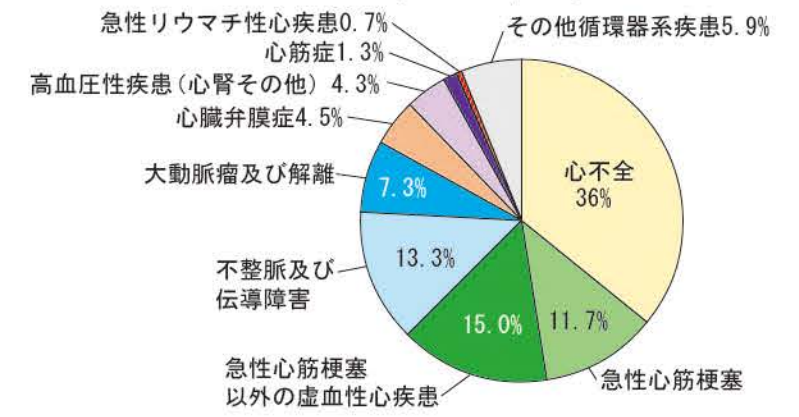
疾患は血管疾患と併せ、大部分を循環器内科や心臓血管外科で診療しています。循環器内科の対象となる疾患は、心不全、虚血性心疾患、不整脈、血管疾患など多岐にわたります（図2）。

図1 主な死因の構成割合（2022年）
(n = 1,568,961)



令和4年人口動態統計月報年計（概数）の概況 厚生労働省

図2 循環器疾患の死因の構成割合（2022年）
(n = 273,739)



令和4年人口動態統計月報年計（概数）の概況 厚生労働省より作成

虚血性心疾患

心臓の筋肉（心筋）に血液を供給している冠動脈が狭まったり詰まったりすることで、心筋への血行不足が生じ、胸の締め付け感や痛み、息切れなどの症状が出ます。冠動脈が狭い場合は、歩行や運動による血圧脈拍上昇で症状が出て、安静で軽くなります（労作性狭心症といいます）。一方、冠動脈が詰まったり、詰まりかけたりする場合は、安静でも症状が治まりません（急性心筋梗塞や不安定狭心症、あるいはこれらをまとめて急性冠症候群といいます（図3））。いずれの場合も、薬物療法だけでは冠動脈

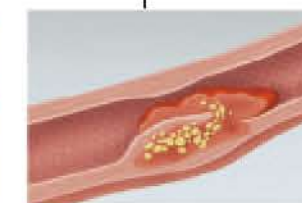
の詰まりを解消できないことがほとんどで、安静で症状が治まらない場合は、カテーテル治療やバイパス手術でできるだけ早く心臓の筋肉への血行不足を解消する必要があります。冠動脈造影を行い、詰まりかけている冠動脈の場所と枝の本数で、カテーテル治療とバイパス手術、どちらが安全で確実かを判断します。カテーテル治療の場合は当科で行いますが、バイパス手術の場合、当院には心臓血管外科がありませんので、日ごろから連携している複数の心臓血管外科に速やかな引継ぎをさせて頂いています。

図3 虚血性心疾患

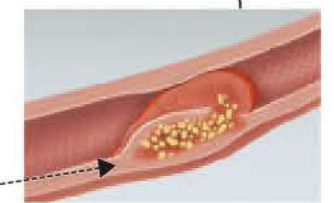
急性冠症候群



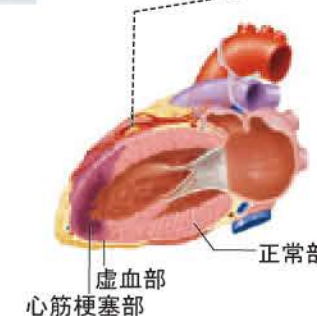
狭心症



不安定狭心症



急性心筋梗塞



インフォームドコンセントのための
心臓・血管病アトラス〈第6版〉より改変

熱中症と脱水の対処法

救急看護認定看護師
高橋 智子

熱中症と脱水は、高温の気候や激しい運動などが原因で引き起こされる健康リスクです。これらの状態は、体内の水分と電解質のバランスが乱れることによって発症し、適切な対処が必要です。熱中症と脱水の対処方法を詳しく説明します。

■熱中症の対処方法

熱中症が疑われる場合、次の対処方法が効果的です。

涼しい場所への移動：熱中症の症状が出たら、すみやかに涼しい場所に移動しましょう。エアコンや扇風機のある場所が適しています。

服装の調整：軽い服装に着替えて体温を下げるのが大切です。帽子や日傘を活用し、直射日光を避けましょう。

水分補給：頻繁に水分を摂ることが重要です。水分摂取は体温調節や脱水の予防に役立ちます。スポーツドリンクや経口補水液も有効です。

体温の冷却：首や手首、足首に冷たい水を当てて体温を下げるのが可能です。冷たいシャワーや水を使った湿布も効果的です。

医療機関の受診：症状が深刻な場合は、迅速に医療機関を受診しましょう。専門家の指導を受けることが大切です。

■脱水の対処方法

脱水を予防または対処するための方法について以下に示します。

水分摂取：適度な間隔で水を飲むことが大切です。特に暑い日や運動後は、水分の摂取を忘れずに行いましょう。

適切な食事：水分だけでなく、電解質も失われるため、バランスの取れた食事を摂ることが重要です。ナトリウムやカリウムを含む食品を意識的に摂取しましょう。

塩分摂取：長時間の運動や多量の発汗がある場合は、適切な量の塩分も摂ることを考慮してください。ただし、過剰な摂取は健康に悪影響を及ぼす可能性があるため、適度な摂取が必要です。

症状の監視：脱水の兆候には、喉の渇き、便秘、尿の色の濃さなどが含まれます。これ



らのサインを注意深く監視し、早めに対処しましょう。

医療機関の受診：脱水が進行すると、重大な健康リスクをもたらす可能性があります。重度の症状が見られる場合は医療機関で治療を受けるべきです。

熱中症と脱水は、ともに健康に影響を及ぼす深刻な状態です。予防策の遵守と早急な対処が重要であり、体内の水分と電解質バランスの維持に努めることが不可欠です。

また、熱中症を疑う際には、以下のポイントを確認することも重要です。

- ① 「めまい」「立ちくらみ」「頭痛」「嘔吐」「意識障害」が見られるかどうか。
- ② 意識がある場合、自力で水分を摂取できるかどうか。
- ③ 意識がない場合は医療機関を受診。
- ④ 吐き気などで水分を摂取できない場合は医療機関での点滴が必要。

これらの要点を押さえつつ、状況に応じて適切な行動を取ることが大切です。もし症状が改善されない場合や深刻な場合は、迷わず医療機関を受診しましょう。

連携医のご紹介

医療法人財団 東京勤労者医療会 あびこ診療所



所長 今川 篤子

診療科目	内科・脳神経内科						
受付時間	月・火・金・土	午前 8:45～11:30					
	月・火・金	午後14:15～16:30					
	木	午前 8:45～11:30 午後15:45～19:00					
診療時間		月	火	水	木	金	土
	午前	○	○	—	○	○	○
	午後	○	○	—	—	○	—
	夜間	—	—	—	○	—	—
*月曜日の午後は予約制							
休診日	日曜日・祝日・水曜日、土曜日午後・第4土曜日						
連絡先	TEL 04-7181-7007						
	〒270-1176 千葉県我孫子市柴崎2-1-3						
アクセス	JR常磐線 天王台駅北口から徒歩5分						

当診療所は地域住民の運動により2001年に開業いたしました。当時のスタッフは既に全員入れ替わっていますが、人の新陳代謝も進めながら、長く地域に貢献していきたいと考えています。当所では慢性疾患の管理や健康診断を行って、病気の早期発見と重症化予防に努め、通院が困難になった場合には在宅医療も行っています。また、神経内科・総合内科

を専門としておりますが、一般内科診療では様々な疾患の初期対応を行います。専門性の高い医療が必要な患者さんや、入院が必要な場合にはJ Aとりで総合医療センターにお願いすることも多く、いつも大変お世話になっております。

今後ともどうぞよろしくお願い申し上げます。

事務長 斎藤奈津子

新人看護師のご紹介

5階西病棟

5階西病棟の新人看護師を紹介します。

私たちの病棟は、消化器外科・泌尿器科病棟です。多くの入院・手術患者さんを受け入れ、めまぐるしい毎日です。そのような中でも、新人看護師は何事も一生懸命で、独り立ちに向けて積極的に取

り組んでいます。入職して数か月ではありますが、すでに大きな成長が見られています。

今後も新人看護師を病棟全体でサポートし、一人前の看護師になるよう、大切に育てて行きたいと思います。

プリセプター代表：海老原 幸

医師の新採用者ご紹介



氏名 秋本 千鶴
(あきもと ちづる)
所属 リハビリテーション科
趣味 卓球





小林 美智江 師長

茨城県看護協会から 小林師長へ表彰状

6月16日に行われた茨城県看護協会通常総会で、健康管理センターの小林美智江師長は、長年にわたり看護の向上に尽力したと評価され白川会長から表彰状が授与されました。

小林師長は「身に余る賞をいただき、大変光栄に思います。未熟な私をこれまでご指導いただき、支えていただいている皆様に感謝申し上げます。これからも、当院の健診センターで疾病予防に力を入れ、微力ながら地域の皆様が健康で元気な生活ができるよう貢献していきたいと思えます」と話していました。

脳卒中について出前講座を開催



「おしゃべり処ほほえみ」の皆様から「脳卒中について」というテーマで出前講座のお申込みを頂き、7月20日に桜が丘自治会館で開催し、29名が参加されました。

当院の脳神経内科、鬼木絢子医師が、脳出血と脳梗塞が発症した時の症状や治療法などについてスライドを使って講演し、参加者からは脱水との関係や、受診した方がよい症状の目安などについてたくさん質問が出されました。また当日アンケート用紙を配付して頂き、その中には「怖い脳卒中、分かりやすく説明していただき助かりました。これからは予防のため運動を心がけていこうと思います」などの感想が書かれていました。

私の推しごと

私の推し活は、ポケモンです。子供がポケモンを好きなのですが、全く名前が覚えられないため、ポケモンの歩くゲームを始め、今では子供とポケモンの名前ですりとりができるようになりました。他にも、編みぐるみでボールを編んだり、ポケモンのマンホール蓋を見に行ったりしています。

鎮目祐子



全国厚生連栄養士協議会 全国統一献立

おすすめ郷土料理

～令和5年7月21日の昼食に患者さんにお出ししました～

三重県 盆汁（ぼんじる）



盆汁は三重県松坂・伊勢地方でお盆に作られている料理です。お盆の間は殺生をしてはいけないとされており、肉や魚を食べることが出来なかったため、その代わりとして旬の野菜を入れた具だくさんの味噌汁を食べていました。昔は精進料理のため、鰹節や煮干しの出汁を使わず、油揚げを出汁の代わりにしていましたが、現在は出汁を使用することも多くなっています。

7種類の具材を入れるため、地域によっては七色汁と呼ばれているところもあります。地域や家庭によって具材は異なることがありますので、旬の野菜を中心に7種類選んでいただくと良いでしょう。

材料 4人分

- ・ごぼう 40g
- ・南瓜 60g
- ・なす 60g
- ・人参 60g
- ・長ささげ（インゲン） 40g
- ・油揚げ 20g
- ・茹で大豆又はむき枝豆 40g
- ・味噌 40g
- ・出汁 500g

作り方

- ① ごぼうはさがきにする。
- ② 南瓜は1cm厚の一口大に切る。
- ③ なすは半月に切って水にさらす。
- ④ 人参は半月に切る。
- ⑤ 長ささげ（インゲン）は2cmに切る。
- ⑥ 油揚げは短冊に切る。
- ⑦ 鍋に出汁を入れ火にかけ、硬い具材から加えて、柔らかくなったら、味噌を溶き入れる。
※具だくさんの汁物です。

1人分の栄養量

エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
82	5.2	3.1	1.3