



KUSATSU HEART CENTER
草津ハートセンター

第5号

2013年6月発行

企画・編集

草津ハートセンター 外来看護部

ハート新聞

許院長がテレビ出演しました

滋賀県（大津市・草津市・栗東市・守山市・湖南市）を放送エリアとするケーブルテレビ局のZTVに、5月末より当院の許院長が番組出演を致します。5月13日に初回放送の番組取材がありました。「テレビでハート塾」という番組名で1年間にわたり様々なテーマでお送り致します。第1回は「教えて狭心症」というテーマで5月26日から6月1日に放映されました。

放映に関する詳細は、番組ホームページ、または院内設置の案内チラシをご参照下さい。



第3回糖尿病教室を開催しました

4月26日（金）に第3回糖尿病教室を開催しました。今回のテーマは「糖尿病と動脈硬化」とし、その内容は、当院の循環器医師である渡邊医師より「糖尿病と心臓病」について講演がありました。その後、実際に測定機を使い動脈硬化を測定して頂きました。ご自分の血管の硬さを知ることができ、参加者の方に好評でした。その他にも、看護師より普段の



足の病気の観察方法や、爪の切り方などフットケアについて講習をおこないました。そして、管理栄養士からは、今回も糖尿病の方でも食べられるおやつを提供と、個別の食事相談などをおこないました。参加された皆様が、糖尿病について前向きに向き



合っておられる姿を拝見し、私たちも負けずに皆様のお役に立てるよう、これからの運営に尽力していきたいと思ひます。

5月12日は看護の日

近代看護を築いた、フローレンス・ナイチンゲールの誕生日にちなみ、5月12日は看護の日と制定されました。当院でも5月9日（木）～11日（土）を看護週間とし、イベントを開催しました。

期間中は、患者様や地域の方よりご提供頂いた手作りの作品や、絵画などを展示させて頂きました。また、また、看護師より生活習慣病



をテーマに展示や講習をおこないました。最終日の11日には栄養科のスタッフが腕に縫りを掛けた「滋賀県産の食材を使った減塩料理」の試食会が開催されました。

ハートの日開催のお知らせ

今年で5回目になるハートの日を開催します。皆様ぜひお越し下さい。詳細は後日案内チラシでお知らせ致します。

開催日：8月10日（土）

場所：クサツエストピアホテル 2階



トピックス

今回は動脈硬化の合併症についてお話しします。

【動脈硬化が引き起こす突然のリスク】

加齢と共に動脈の壁が固くなり、さらに血管の内側にコレステロールが溜まることで血管が狭くなり血液の流れが悪くなるのが動脈硬化です。

● 動脈硬化が進行すると…

心臓に大きな負担がかかる

心肥大、心不全、高血圧

臓器、組織が正しく機能しなくなる

心筋梗塞、狭心症、脳梗塞
下肢閉塞性動脈硬化症

臓器、組織が壊死する

くも膜下出血などの脳出血

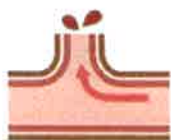
血管が破れやすくなる

図1 心臓や脳の血管で動脈硬化が起こると重大な病気に！

動脈硬化によって引き起こされる重大な病気

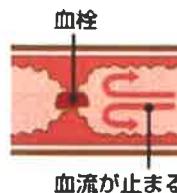
脳出血

傷ついてもろくなった
脳の奥の動脈が破れて
出血します。



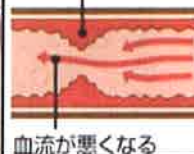
脳梗塞

脳の動脈血管が詰まり
血液が流れなくなることで、
酸素と栄養が不足し細胞が壊死
します。



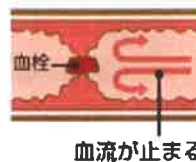
狭心症

粥腫(アテローム)



血管の内腔が狭くなり、
心筋への血流が不足します。

心筋梗塞



冠動脈が完全に詰まって、
血液が行かなかった心筋が
壊死します。

大動脈瘤

もろくなった血管が
高い血圧に耐えられなくなって
コブのように膨らんで、
破裂しやすくなる。

閉塞性動脈硬化症 (間歇性跛行)

足の動脈の血管が狭くなって、
足の筋肉が酸素不足に陥り
しびれたり痛くなる。

(及川真一監修:動脈硬化の危険信号を見逃すな! Vol.1. あすか製薬, 2005より転載)

動脈硬化のセルフチェック

- | | |
|--|--|
| ☐ 食生活が不規則である | ☐ 足の先が冷たく感じることもある |
| ☐ 魚嫌いでありあまり食べない | ☐ 顔や足がむくみやすい |
| ☐ 野菜はあまり食べない | ☐ 睡眠不定など不規則な生活をすることが多い |
| ☐ タバコを吸う | ☐ ストレスがたまりやすいほうである |
| ☐ 食事するときに塩分は気にしていない | ☐ 健康診断などで高血圧といわれたことがある |
| ☐ 肉類をよく食べる | ☐ 健康診断などでコレステロールが高いといわれたことがある |
| ☐ 間食をよくする | 8個以上当てはまる人は、要注意です！ |
| ☐ 外食をよくする | 生活習慣、特に食生活を改善しましょう。 |