



循環器系疾患専門施設

CARDIOVASCULAR MEDICINE  
KUSATSU HEART CENTER  
草津ハートセンター

# ハート新聞

第 17 号 2016 年 11 月発行

企画・編集 草津ハートセンター-外来看護部

[草津ハートセンターの理念] 最新の医療技術で確かな医療を提供します

「ハートの日」たくさんのご来場ありがとうございました。

当院では、8月10日をハートの日とし、心臓疾患に関するイベントを毎年開催しています。今年は、8月11日(木)に「あなたの心臓は元気ですか?健康管理をして心臓病を予防しよう」をテーマに、草津エスピアホテルにて、2016ハートの日を開催しました。草津市長にお越し頂き、当院より草津市へAEDを贈呈させていただきました。イベント内容として、西尾医師による「狭心症と全身の動脈硬化」、仲野医師による「心不全とは?どんな病気?どんな症状?どんな治療?」の講演を、丹下管理栄養士率いる職員による「信長もびっくり!近江の国ぐるり旅」の寸劇を行いました。また、草津中央少年少女合唱団「星の子」による歌やダンスの披露があり、滋賀レイクスターズのトーク&サイン会など盛りだくさんの企画内容となりました。さらに、別フロアでは当院スタッフ総出で皆さんをお迎えし、無料で心電図・ABI(動脈硬化)・血圧測定を実施し、その結果を参考に医師による健康相談を受けて頂くこともできました。AEDの実演にも、子供から大人の方までたくさんの方に体験して頂くことができました。毎年たくさんの方ににご来場いただき、誠にありがとうございました。スタッフ一同心より感謝いたします。



## 糖尿病教室メモ ~糖尿病と目の病気・災害時の対応~

第16回糖尿病教室を7月7日(木)に開催致しました。今回は、糖尿病合併症のひとつである「糖尿病網膜症」と「災害時の対応」について皆さんと共に学習しました。糖尿病網膜症は、糖尿病神経障害、糖尿病腎症とともに3大合併症の1つです。網膜症の症状は病気の進行とともに変化しますが、初期の段階では自覚症状はありません。早期発見で症状の進行を防ぐことができるので、定期的に眼科受診をするようにしましょう。災害時の対応については、皆さんがご自宅に対策していることを話し合い、情報共有を行いました。また当院の管理栄養士、丹下栄養士よりさまざまな備蓄食品を紹介していただきました。大きな災害からご自身と家族を守るためには、適確な判断と十分な対策が必要です。日頃から災害への対策をしておきましょう。



備蓄食品の紹介



目の体操

### 当院は、敷地内禁煙に変わります

平成28年11月1日より、駐車場を含む敷地内が全面禁煙となります。ご理解いただけますよう、宜しくお願い致します。

## ハートセンター 栄養教室メモ

9月9日(金)に栄養教室を開催致しました。今回のテーマは「もち麦の健康効果」と「上手に活用!雑穀生活術」で雑穀メーカーの(株)はくばく様とのコラボ企画でした。また雑穀料理の試食会もあり、大変好評でした。雑穀とは、日本人が主食以外に利用している穀物の総称で、栄養科も非常に高い食物です。精白米では摂取することが難しいビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含んでいます。キヌアについては、最近話題のスーパーフードの1つで、NASAや国連でも大変重要視されている食品です。長期間宇宙で過ごす宇宙飛行士の食事にも取り入れられています。ぜひ皆さんも雑穀を取り入れ、バランスの良い食事を心がけましょう。

雑穀を利用した試食会を開催しました。



足のお悩みありませんか?

### 下肢静脈レーザー治療のおしらせ

当院では、「血管内レーザー治療」を実施しています。足のだるさ、血管がポコポコしているなど、足のお悩みがあれば、医師にご相談下さい。下肢静脈瘤外来:毎週金曜日 16:00~18:00(渡邊医師)

## 心臓とは・・・

心臓は左右の間に挟まれ、体の中心よりやや左、横隔膜のうえの方に位置しています。「心筋」と呼ばれる筋肉でできており、大きさはその人の握りこぶし程度です。構造としては、心臓があたかも冠をかぶったように、心臓の周りを走行している血管が冠動脈で、心臓の筋肉細胞に酸素や栄養を供給しています。冠動脈は大きく分けて2本あり、左右に1本ずつあります。特に左の冠動脈が血液を送り出す心臓の部屋に酸素や栄養を与えているので、より重要度が高い血管です。

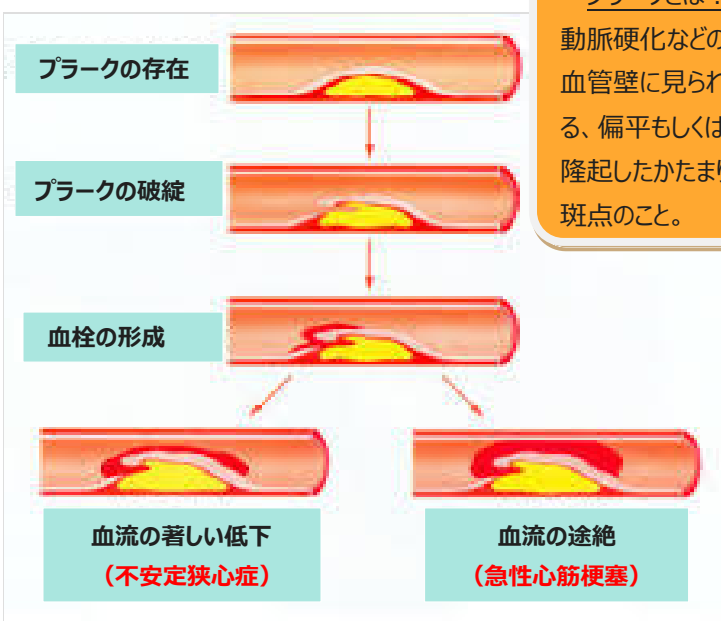
## 狭心症とは・・・

冠動脈の中が動脈硬化の為に狭くなり、心臓の筋肉に血液・酸素が十分に送られなくなるために起こります。また、冠動脈の痙攣（スパズム）により急に縮んでしまう場合でも、心臓の筋肉へ血液・酸素供給が出来なくなります。狭心症は運動をした時や、急に寒い所に移動した時など、心臓に負担がかかった場合に、突然胸が痛くなる症状が一般的です。

## 心筋梗塞とは・・・

冠動脈が何らかの原因で血流が完全にとどえて、酸欠と栄養不足から、心筋の一部が壊死（えし）するほど悪化した状態をいいます。心筋梗塞は動脈内にできたプラーク（コレステロールが蓄積してきた動脈硬化巣）が破綻し、その破綻部に血栓ができることで起こります。突然、胸を激痛が襲う症状が、一般的です。

## 狭心症と心筋梗塞の血管



☆狭心症の発作時には**硝酸塩であるニトログリセリン**を、即効性のある舌下錠やスプレーを使用します。

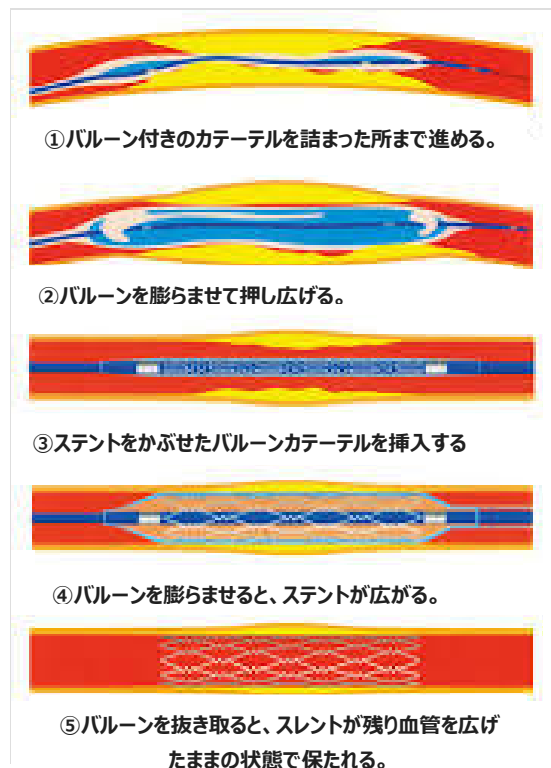
**早期の受診が重要です**

急性心筋梗塞の発作は持続性の胸痛で、圧迫感や閉塞感を感じたり、冷汗や嘔吐があることもあります。痛みは30分から数時間も続きます。心筋梗塞が疑われる場合は直ちに救急車を呼んで、一刻も早く受診する事が重要です。

治療法としては一刻も早く閉塞した冠動脈を再開通させる「再灌流療法」が患者さんの予後をよくする最もよい方法であることが分かっています。血液の供給を再開させることによって閉塞したままでは壊死する心筋を助けられるのです。再灌流療法の主流はカテーテルを使って行われるものです。

☆当院では短い入院期間で（病状にもよりますが、1泊2日にて）カテーテル検査・治療をうけることが可能です。☆

## カテーテルによる治療の流れ



～狭心症・心筋梗塞は、

**早期発見・早期治療が大切です～**

「胸の痛み・息苦しさ・動悸」はありませんか？

当院では予約なしで受診していただき、CT・MRI・エコー・心電図などの検査を受けていただくことができます。また当日中に結果をお伝えすることができます。

**－ 24時間緊急対応いたしております－**