



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 18 号 2017 年 9 月発行

企画・編集 草津ハートセンター看護部

【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日の「ハートの日」にちなみ、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10日（木）に「あなたの心臓は大丈夫ですか？心筋梗塞を予防しよう」をテーマに、草津エスパホテルにて、2017ハートの日を開催しました。草津市長にお越し頂き、当院より草津市へ血管年齢計を贈呈させていただきました。イベント内容として、仲野医師による「心筋梗塞から身を守ろう」、稲津医師による「痛みを感じない心筋梗塞～糖尿病の怖さ～」、西尾医師による「下肢静脈瘤の検査と治療について」の講演を行いました。また、少年少女合唱団「メロディーキッズ・ピッコロ」による歌の披露があり、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、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。



いきいきハート塾のご案内

当院では、職員が地域の皆さまのところに伺い、医療や健康に関する講座を通じて「健康増進」や「健康意識の向上」のお役に立てればと「いきいきハート塾」を行っております。医師や看護師による「心臓についてのお話」や「生活習慣病についてのお話」、管理栄養士による「楽しく・ラクラク減塩しよう！」などを行っており、講座メニューからご希望の講座をお選び頂けます。自治会や老人会・教育機関・行政・一般企業などでの集りの際にぜひご利用ください。また新たに当院内で行う「お出迎え講座」も行っています。「お出迎え講座」の場合、ご希望により病院内を見学して頂くことができます。

＜開催日時＞ 平日（月～金曜日） 1時間程度

＜講演料＞ 無料です。

＜お申込み方法＞ 院内設置のお申し込み用紙をご利用ください。また当院ホームページからも用紙をダウンロードして頂けます。FAXでも承りますので、詳しくはスタッフまでお気軽にお尋ね下さい。

FAX：077-568-5335



糖尿病教室メモ ～動脈硬化～

第20回糖尿病教室 平成29年7月6日開催

今回は「動脈硬化」をテーマに教室を開催しました。はじめに稲津医師より「糖尿病と動脈硬化」について講演がありました。糖尿病の患者様は高血糖によって血管が障害され、動脈硬化の進行が早くなります。そのため糖尿病がない人に比べて、心筋梗塞や脳梗塞、閉塞性動脈硬化症など大血管障害を起こしやすいと言われています。今回はその血管障害の一つである下肢閉塞性動脈硬化症(※以下ASOとする)についてお話がありました。

このASOの診断(検査)と治療は当院で受けて頂くことができます。まず検査としては、両手足の血圧を同期に測定する「ABI検査」を行い、下肢の血流の具合をチェックします。その結果により下肢のCTやMRIなどで血管の病変がないかを診断します。ASOの治療としてはいくつかありますが、当院では原則1泊2日の入院でカテーテル検査・治療を行っています。狭くなった血管にカテーテルを挿入し、風船やステントという金属の筒を留置して、血行をよくするのがカテーテル治療です。この方法は低侵襲であり、近年、飛躍的に治療成績が向上しています。

症状が気になる方は一度医師にご相談下さい。



タバコの害と禁煙効果

* タバコの危険物質は、ニコチン・タールだけじゃない！

タバコの煙には、4000 種類の化学物質が含まれています。その中には、何と 200 種類以上の有害物質が含まれ、発がん物質は 50 種類以上にのぼります。有害物質のなかでも、よく知られているのは、ニコチン、タール、一酸化炭素です。その他にも、ペンキ除去剤に使われているアセトンやアリの駆除剤に含まれているヒ素、車のバッテリーに使われているカドミウムなど、体に大変有害な物質がタバコの煙に含まれています。

* タバコはさまざまな病気の原因に

タバコでがんになることはよく知られていますが、そのほかにも脳卒中や心筋梗塞、動脈硬化、高血圧、糖尿病、メタボリックシンドローム、胃潰瘍、COPD、肺炎、喘息、うつ病、バセドウ病、骨粗鬆症、ED など、全身の病気のリスクを高めることがわかっています。

* 受動喫煙とは何か？

タバコの煙には、タバコを吸う人が直接吸い込む「主流煙」と、火のついた先から立ち上る「副流煙」に分かれます。この副流煙には、主流煙に比べてニコチンが 2.8 倍、タールが 3.4 倍、一酸化炭素が 4.7 倍も含まれています。

この副流煙を、自分の意思とは関係なく吸い込んでしまうことを「受動喫煙」といいます。受動喫煙にさらされると、さまざまな病気のリスクが高くなり、さらには妊婦や赤ちゃんにも悪影響を及ぼすことがわかっています。

* タバコをやめたその日から“よかった”を実感

「禁煙後の時間経過による変化とメリット」

- ・数時間～数日 一酸化炭素レベルが非喫煙者と同じになる
味覚・嗅覚が鋭敏になる
- ・1～2 ヶ月 慢性気管支炎の症状(咳・痰・喘鳴)が改善
- ・1 年 軽度・中等度の COPD 患者で肺機能が改善
- ・2～4 年 心臓の病気(狭心症や心筋梗塞といった冠動脈疾患)のリスクが、タバコを吸い続けている人に比べて、かなり低下
- ・10～15 年 咽喉がんのリスクが、タバコを吸い続けている人より、60%も低下
- ・10～19 年 肺がんのリスクがタバコを吸い続けている人より、70%も低下
- ・20 年 口腔がんのリスクが、タバコを吸わない人と同じになる

* 禁煙外来ってご存知ですか？

なかなかタバコをやめられないのは、ニコチンの持つ依存性が大きく関与しています。ニコチン依存症は治療が必要な病気ですから、病院で医師と一緒に禁煙を進めるのが成功の近道です。病院で行われている禁煙治療のプログラムを終了した人のうち、約 80%は治療完了時に少なくとも 4 週間は禁煙を続けられています。禁煙を成功させたいという人に対し、医師が禁煙指導を行っているのが「禁煙外来」です。

一定の要件を満たせば、禁煙治療に健康保険等が適用され、医療費の自己負担も軽くなります。

過去に、禁煙治療を行った人で、再喫煙をしても、もう一度、挑戦できます(前回の治療、初回診察日から一年経過していること)。

* 禁煙のための薬とは？

○チャンピックスを使った禁煙治療

チャンピックスとは、ニコチンを含まない禁煙補助薬(飲み薬)です。少量のドーパミンを放出させ、それにより、イライラなどのニコチン切れの離脱症状が軽くなります。またタバコを吸っても「おいしい」と感じにくくなります。

禁煙治療では、12 週間(3 ヶ月)にわたり 5 回の診察を行います。禁煙による離脱症状が続く場合は、医師と一緒に解決策を考えてくれます。



当院では禁煙外来を行っています。

禁煙外来日：月曜日-午後診 火曜日-午前診 予約制

禁煙をはじめたい方、禁煙に興味のある方は、お気軽にスタッフまでお声がけください。

栄養士のクッキング（栄養教室で紹介されました！）

☆こうじには美肌を作り、疲労を回復させ、ダイエットの効果があります。また腸内環境を改善します。

「塩こうじでほっこりかぼちゃ煮」

<材料> ☆かぼちゃ 200g ☆塩こうじ 20g ☆かつおだし汁 200g

<作り方> 1. かぼちゃを大きめにカットする（煮崩れ防止には、ワタをしっかり取り除く）

2. 鍋にかぼちゃを入れかつおだし汁と塩こうじを加えてやわらかくなるまで弱火で煮る

