



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 19 号 2018 年 2 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

インフルエンザが流行しています (インフル患者数 過去最多更新)

毎年冬になると流行するインフルエンザ。今回はインフルエンザの予防の基本についてお話したいと思います。

○インフルエンザにかかったら

自分の体を守り、他の人に移さないためにも、下記の生活上のポイントを守りましょう。

- ・安静にして休養をとり、特に睡眠を十分にとる。
- ・お茶やジュース、スープなど、自分が飲みたいもので構わないので、十分な水分補給を行う。
- ・周りの人に感染させないためにも、マスクを着用する。
- ・人ごみや繁華街への外出を控え、無理して学校や職場などに行かない。

○インフルエンザの流行前に

・インフルエンザワクチンの接種：インフルエンザワクチンは感染後に発症する可能性を低減させる効果と、発症した場合の重症化防止に有効と報告されています。ワクチンの効果の発現と持続時間には個人差があり、一般には接種後 2 週間目頃から 5 ヶ月程度効果が持続するとされています。



CCT2017

昨年の 10 月 26 日～28 日までの 3 日間にわたり、神戸国際展示場・神戸ポートピアホテルにおいて、CCT2017 が開催されました。CCT(Complex Cardiovascular Therapeutics)とは、アジア最大級の心血管治療学会です。今年も 5400 名の参加者があり、海外からも多数の医師が招待され、英語でのセッションも行われる国際的な学会です。この学会の理事である許院長、辻副院長をはじめ、毎年、当院医師・スタッフもこの学会で参加・学会発表を行い知識の向上を目指しています。



参加者の皆様より、普段体力測定をする機会がなく、体を動かし、楽しかったとの声が多く聞かれました。

『糖尿病クイズチャレンジ』

- 1 問 血糖値の上昇を緩やかにするには、ご飯から食べるのが良い？
 - 2 問 日本の糖尿病患者は 100 万人と言われている？
- ※ ○か×で答えて下さい 答えは下を見てね！

次回、第 22 回糖尿病教室は、2018 年 2 月 21 日 (水) を予定しています。テーマは「お正月太りをしていませんか？糖尿病を見直そう。」です。当日は、糖尿病専門外来の稲津医師より、最新の治療法とお薬についての講演などを企画しています。興味のある方は、スタッフまでお声かけ下さい。



糖尿病教室メモ

昨年、10 月 26 日(木)に第 21 回糖尿病教室を開催致しました。今回のテーマは「第 2 回 秋の体力自慢大会！」で、5 種類の体力測定と糖尿病に関するクイズを行い、総合得点の高いチームの表彰を行いました。

(糖尿病クイズ答え)

- 1 問→× 三大栄養素(タンパク質・脂質・糖質)の中で、血糖値を最も上昇させやすいのは糖質であるため、糖質を多く含むご飯を後で食べる方がよい。
血糖値の急上昇を抑える食べる順番：野菜・きのこ・海藻→肉・魚→ごはん・パン・麺類
- 2 問→× 2016 年の国民健康・栄養調査にて約 1000 万人に上ったことが分かっている。原因としては、高齢者・肥満者の増加と言われている。

トピックス 下肢静脈瘤の治療について

当院では下肢静脈瘤の治療を行っています。今回は当院で行っているレーザー治療、硬化療法、またその治療の流れについてお話したいと思います。

* 下肢静脈瘤とは??

静脈では末梢から心臓に向かって血液が流れています。静脈の中には弁があり、閉じたり開いたりすることによって、血液が逆流しないようなしくみになっています。

静脈の流れが悪い状態が続くと、次第に静脈弁が壊れて、血液が逆流するようになります。すると、下方の血管に血液がたまって静脈が膨らんだり、蛇行したりしてきます。この状態が下肢静脈瘤です。

* 症状は??

- ・足の血管が浮き出ている
- ・寝ている時に足がつる
- ・足が重だるい
- ・足のむくみがとれない
- ・くるぶしから先の皮膚が青黒くなっている



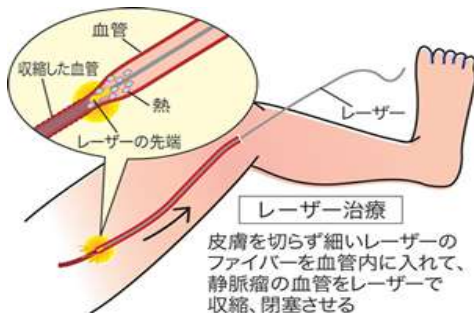
* 治療とは??

<圧迫/療法>

弾性ストッキングを着用し、静脈のうっ血や逆流を防ぎ、血流を促進する方法です。圧迫するだけで脚のだるさ・重さ、痛みはとれ皮膚の症状も軽くなる安全で簡単な方法ですが、効果が弾性ストッキングを履いている間だけで持続性がなく、また、圧迫感があるのが欠点です。当院で弾性ストッキングを購入して頂けます。

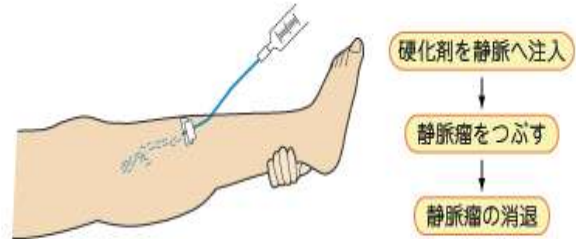
<レーザー治療（血管内焼却術）>

カテーテル(管)を血管に挿入し、血管の内側より静脈を焼いてつぶしてしまう方法です。エコーの器械を使いながら、局所麻酔薬を血管周囲に入れて治療します。血液が流れなくなった血管は徐々に退化し、そのうち静脈瘤は消えてしまいます。弁が壊れ、働かなくなった不要の静脈をレーザー焼却するので、血管が収縮・閉塞することによるデメリットは全くありません。



<硬化療法>

硬化療法とは静脈に硬化剤を注入し、静脈瘤をふさいでしまう治療法です。硬化剤は血管の内側をくっつける糊のような働きをします。レーザー治療後の補助療法として、行うことがあります。



* レーザー治療の流れ

経過	内容
初回診察	医師の診察 下肢エコー検査
手術予約 術前検査	② 術日の決定 ② 術前検査（心電図、採血、 下肢造影 CT、A B I など）
手術（1泊入院）	下肢静脈瘤レーザー術 術後1ヶ月ストッキング装着 翌日下肢エコー
術後1週間診察	医師の診察 必要時下肢エコー検査
術後1ヶ月診察	医師の診察 下肢のエコー検査 弾性ストッキング終了

当院では1泊2日でレーザー治療を行っています。

☆ 下肢静脈瘤外来のご案内 ☆

当院で下肢静脈瘤の診断が受けられます。

担当医 渡邊 哲史 医師・西尾 壮示 医師

検査に時間がかかる場合があります。時間に余裕をもってお越し

ください。詳しくは、予約にお尋ねください。



栄養士のクッキング（免疫力UP ヘルシーレシピ）「もずくとエノキ茸のあったかスープ」（4人分）

材料 ☆生もずく（味付けなし） 200g
☆エノキ茸 1/2袋
☆しょうが 2片
☆白ネギ 1/2本
☆水 640ml
☆塩 小1/2弱

作り方

1. えのきは食べやすい長さに切り、しょうがは千切りにし、白ネギは斜めに薄く切っておく
2. 鍋に水を入れて沸騰したら、しょうが・白ネギを加える
3. 白ネギが火が通ったら、えのきを加えてひと煮立ちしたら、生もずくを加えて火を止める
4. 最後に、塩で味を整え完成！



