



じけい

Saitama Jikei Hospital News

病院基本理念

1. 患者様に貢献する 2. 職員に貢献する 3. 地域社会に貢献する 4. 組織基盤の充実を図る
私たちの使命は、基本理念を忠実に実行することです

Vol.
36



心房細動という病気について

埼玉慈恵病院 副院長
藤永 剛

みなさんは“心房細動”という病気をご存じですか？人口構造の高齢化にともない近年増加している病気です。今回は Q&A 方式で“心房細動”についてご説明していきたいと思います。

2019年11月にBSテレビ東京「教えて！ドクター・家族の健康」というテレビ番組でお話しした内容の一部を再編集したものです。

Q：心房細動とはどのような病気ですか？

A：心臓の心房という場所の異常な電氣的興奮でおこる不整脈の一種で、心房が細かくブルブル震えるように動き、拍動が不規則になる病気です。



Q：心房細動になるとどうなるのですか？

A：心房で血栓ができて脳梗塞を起こしやすくなったり、心臓に負担がかかり心不全を引き起こすこともあります。

Q：どうして心臓の中で血栓ができるのでしょうか？

A：心房が細かく震えると心房の中の血液の流れが悪くなり、血液がよどんでしまいます。血液はよどむと固まる性質を持っているので、血栓ができやすくなります。

Q：血栓ができるとどうなるのでしょうか？

A：できた血栓が血流に乗って脳まで運ばれてしまい、脳の血管が詰まって脳梗塞を起こしてしまいます。

Q：脳梗塞を起こさないためには、どんな治療をするのでしょうか？

A：まず、脳梗塞をどの程度起こしやすいか、そのリスクを判定します。心房細動の患者さんの中でも、心不全、高血圧、糖尿病がある人、75歳以上、過去に脳梗塞になったことがある人はリスクが高いことが知られています。ですからこれらの方は血液を固まりにくくして血栓ができるのを防ぐ抗凝固薬という薬をお飲みになっていただきます。

Q：心房細動そのものの治療にはどんなものがありますか？

A：高血圧、糖尿病や肥満、ストレス、甲状腺機能異常など心房細動の原因があれば、それを改善します。薬物治療としては、不整脈を抑える薬や心拍数をコントロールする薬があります。さらにカテーテル・アブレーションといって心房細動を根本的に治すものなどもあります。

心房細動の患者さんは、すでに他の併存症を持っていられることが多く、また生活スタイルもさまざまです。心房細動の治療法を決める時は医師からよく説明を受け、ご自身の身体のことや心房細動という病気を十分理解した上で、治療に臨んでいただきたいと思います。

今回は 便秘と下剤 のお話です

薬剤科
だより

便秘とは

まずは、便秘とはどのような状態の事を言うのでしょうか。慢性便秘症ガイドライン 2017 では「本来体外へ排出すべき糞便を十分かつ快適に排出できない状態」と定義され、便が作られる過程や排便の仕組みの障害による「機能性便秘」と腸そのものの病変による「器質性便秘」に大きく分類されます。便秘の原因としては、食物繊維の不足、極端に少ない食事量、水分摂取不足、ストレス、消化器系の疾患、薬の副作用など様々あります。

下剤の種類

作用の違いによって以下に分類されます(薬剤名は当院採用のものです)

- 1 浸透圧性下剤・塩類下剤：腸管内容物を軟化し、腸管を刺激する
例：酸化マグネシウム・糖類下剤：浸透圧作用により下剤効果を示す
例：ラグノス NF・浸潤性下剤：便への水分浸潤を促進し、便を柔らかくする
- 2 膨張性下剤：多量の水分を含み膨張し、排便を促す
- 3 刺激性下剤：腸の神経を刺激して腸の運動を高める
例：センノサイド、ピコスルファート
- 4 上皮機能変容薬：腸管内への腸液の分泌を増加させ便を柔軟化し、排便を促進する
例：アミティーザ、リンゼス
- 5 胆汁酸トランスポーター阻害薬：回腸での胆汁酸再吸収を阻害して、排便を促進する



まとめ

便秘はとても一般的な症状です。原因は様々ですが、まずは生活習慣の改善を心がけましょう。
水分を多めに取り、規則正しい時間に食物繊維の多い食事をとってください。
また、症状によっては下剤が使用できないこともあります。ご不明な点はスタッフまでご相談ください。

検査科
だより

HbA1c

HbA1c (ヘモグロビン・エーワンシー) についてご紹介します

ご存知の方も多いと思いますが、この検査は主に糖尿病の診断に用いられます。

ヘモグロビンとは

血液中の赤血球に含まれているたんぱく質の一種で、酸素と結合して酸素を全身に送る役目を果たしています。このヘモグロビンは血液中のブドウ糖(血糖)と結合する性質も持っていて、そのブドウ糖と結合した物のひとつが HbA1c と呼ばれています。赤血球の寿命は 120 日と言われ HbA1c 値は赤血球の寿命の半分くらいにあたる 1~2 ヶ月の血糖値の平均を反映します。

上記の通り赤血球に影響を受けるので、赤血球の寿命を短縮するもの(溶血性貧血や、鉄欠乏性貧血の治療時、妊娠、透析、肝硬変など)ではきちんと反映しないこともあります。この時は血糖値など他の検査と総合的にみていきます。

血糖値との違い

血糖値は“いま現在”をみているため、採血前の飲食(時間や食事内容)に影響を受けて、値は大いに変動します。しかし、HbA1c は“過去(平均)”をみているので、採血前の飲食には影響を受けません。

検査結果はたくさんの検査項目を総合的にみて病態を判断しております。気になることがある方は、ひとりで悩まずに主治医にご相談ください。



MRI 検査について

放射線科
だより

MRI 検査

と言われて、どのような検査なのか？と心配されている方も多いと思います。
今回は、MRI 検査の特徴と検査を受ける際の注意点ををご紹介します。

MRI 検査の特徴

- 強い磁場と電波を使って画像を得るため放射線による被ばくがなく、低侵襲(ていしんしゅう)で安全です。
- 検査中には大きな音が出ます。これは、大きな磁石の中にある傾斜磁場コイルに電流を流すと力が生じて、傾斜磁場コイルが振動し、その振動エネルギーが本体に伝播するためです。

検査を受ける際の注意事項

金属をつけていると、画像が乱れて検査に支障をきたすだけでなく、装置の強い磁場に引き寄せられる場合もあり危険です。また、精密機器などは、磁場の影響で破損してしまう恐れがあります。

持ち込めないもの

- ・メガネ
- ・ピアス
- ・イヤリング
- ・ヘアピン
- ・ネックレス
- ・腕時計・携帯電話
- ・磁気カード
- ・磁気治療器(エレクトロパルスなど)
- ・使い捨てカイロ

その他の注意事項

- カラーコンタクトレンズは、材料に金属が含まれる場合があるため、予め外して来ていただくか、検査前に外していただきます。
- マスカラ・アイライン・アイシャドウなどの化粧品には、磁性体(金属)が含まれている可能性があり、目の粘膜等を傷つけてしまうこともあるため、可能な限り落としていただきます。
- 身体に入れ墨やタトゥーがある方は、熱感や火傷等の危険性があるため、検査前にご相談ください。
- 心臓ペースメーカーが留置されている方・人工内耳・人工中耳の手術を受けられた方、材質不明な金属が体内に入っている方は、MRI 検査そのものが受けられないため、検査前に担当医師または検査担当技師へお申し出ください。

MRI 検査は注意事項を守れば、患者様にとって有用な検査です。
スムーズに検査を進める為にもご理解とご協力をよろしくお願いします。

リハビリ
テーション科
だより

家の中でも身体を動かそう！ ～リハビリが薦める運動～

新型コロナウイルス感染拡大を防ぐためには、不要不急の外出を控え、人との接触を避けることが第一ですが、
動く量(活動量)が減ると「生活不活発病」になる恐れがあります。

生活不活発病予防のポイントは……

- ①なるべく動くことを心がける
- ②日中ずっと横にならない
- ③身の回りを片付ける
- ④安静第一は思い込み

以下の運動を参考にして無理せずに行ってみましょう。(痛みや持病がある方は、医師や医療関係者にご相談ください)

筋力トレーニング

息を止めず、呼吸をしながら行いましょう。
10回1セットから始め、可能であれば3～4セットを目安に行いましょう。

①ひざ伸ばし運動

椅子に座って、片方の膝を
ゆっくりとまっすぐに伸ばします。
伸ばしきったところで3秒止め、
ゆっくりと下ろします。



太ももの前の筋肉が
強くなります

②スクワット

立った姿勢から、正面を見ながら
お尻を後ろにつきだすように
膝を曲げます。

※後に倒れそうときは
前につかまるものを準備しましょう。

足全体が
しっかりしてきます

膝がつま先より
出ないように！



③かかと上げ運動

なるべく膝を伸ばしたまま、
かかとを上げて
背伸びをします。

※後に倒れそうときは
前につかまるものを準備しましょう。

ふくらはぎの筋肉が
強くなります



有酸素運動

まずは準備体操から始めていきましょう。(ストレッチなどを5～10分)
1日あたり合計で20～30分程度を目安に行いましょう。

①踏み台昇降運動

10cm程度の踏み台を用いて、
前方に昇り後方に降りる運動を
繰り返します。

踏み台がなく、足が危険なく
上げられるようであれば
玄関のあがり框や、自宅の階段でも
運動できます。



②ペットボトル 腕振り運動

足が痛い方は、椅子に座って
500mlのペットボトルに
水を入れて両手に持ち、
テンポよく前後に交互に
振る運動を行います。

水の量を増減することで
負荷を調整できます。



有酸素運動のポイント

自覚症状	運動の強さは 左の「ボルグ指数」を 目安にします。
20	
19	非常にきつい
18	かなりきつい
17	きつい
16	きつい
15	きつい
14	ややきつい
13	ややきつい
12	楽である
11	楽である
10	楽である
9	かなり楽である
8	かなり楽である
7	非常に楽である
6	非常に楽である

運動中の自覚が「11-13」
となるように
運動を実施しましょう！

表：ボルグ指数

療養病棟 レク日より

平年よりも早くに開花した桜は雪化粧を施し幻想的な光景を演出してくれました。

療養病棟では雪化粧ではなく色とりどりの折り紙を使った「桜を作ろう会」を催しました。

ぬくもりのある素材フェルトで、木の幹と枝を貼った台紙を職員があらかじめ用意し、患者様には、風情を感じていただく為、手でちぎった折り紙を、桜のはなびらに見立てて貼っていただきました。

和を強調したはなびらや金色、赤や青色のはなびらで個性を表したり、台紙に和歌を書き込んだ作品も見られました。



外来診療時間のご案内

診療科目

・内科 ・循環器内科 ・呼吸器内科 ・外科
・消化器外科 ・整形外科 ・泌尿器科 ・脳神経外科
・手の外科 ・形成外科 ・放射線科 ・リハビリテーション科

専門外来

・糖尿病外来 ・肝疾患外来 ・血管外科外来
・骨粗鬆症外来 ・禁煙外来 ・リウマチ膠原病外来
・睡眠時無呼吸症候群（SAS）外来

外来診察時間

2020年5月現在

診療科		月	火	水	木	金	土
総合初診	午前	9:00～11:30					
内科	午前	9:00～11:30					
	午後	15:00～17:30					14:00～16:30
外科	午前	9:00～11:30					
	午後	16:00～17:30					14:00～16:30
整形外科	午前	9:00～11:30					
	午後	15:00～17:30					14:00～16:30
泌尿器科	午前	9:00～11:30 (完全予約制)		9:00～11:30 (完全予約制)		9:00～11:30 (完全予約制)	
	午後		15:30～17:30		14:30～16:00 (第2・第4週)		
脳神経外科	午前		9:00～11:30	9:00～11:30			
	午後	15:00～17:30	15:00～17:30	15:00～17:30	15:00～17:30		
手の外科	午前	9:00～11:30	9:00～11:30		9:00～11:30	9:00～11:30	
	午後	14:00～16:00 (完全予約制)	14:00～16:00 (完全予約制)		14:00～16:00 (完全予約制)		14:00～16:00 (完全予約制) (橋本医師：18才以下限定)
形成外科	午前	9:00～11:30			9:00～11:30		
血管外科外来	午後			16:00～17:30 (完全予約制)			
骨粗鬆症外来	午後	15:00～17:30				16:00～17:30	14:00～16:30 (第3週)
リハビリテーション科	午前	9:00～11:30					
	午後	14:00～17:30					14:00～16:30

※午後の診療時間は曜日、診療科により異なりますのでご注意ください。
 ※当院は予約も行っております。再診予定の方は診療終了後、次回の予約をお取りください。
 ※時間外・夜間・休日・祝祭日にお体の具合が悪くなった方は電話にてご連絡ください。
 当直医、当番医が診療を行います。
 ※休診日：日曜・祭日・年末年始(12/29～1/3)・創立記念日(10/20)

社会福祉法人埼玉慈恵会 埼玉慈恵病院
 〒366-0816 埼玉県熊谷市石原 3-208 TEL：048-521-0321
 URL：http://www.jikei.or.jp E-mail：saitama@jikei.or.jp

発行責任者：埼玉慈恵病院運営委員会