大浜第一病院広報誌
笑顔スマイル
2月号 | 毎月1日発行〈第95号〉
2018年2月1日（木）
発行 大浜第一病院 広報委員会
発行責任者：大城康一

〒900-0005
沖縄県那覇市天久1000番地
TEL.(098)866-5171
FAX.(098)864-1874
http://www.omotokai.or.jp/ohama1/

大浜第一病院HP

こんな冷え症はあぶない!

歩けない？足切断？心臓病も？ ～閉塞性動脈硬化症（PAD）のリスクを知ろう～

心臓血管センター長
循環器内科部長
前田 武俊

冷え症を訴える若い女性は多くいらっしゃいますが、動脈硬化のリスクを多く持つ中高年の方が足先の冷えを感じたら、おや？と思わなくてはなりません。

閉塞性動脈硬化症（PAD、または ASO）は動脈硬化による血流障害が原因で、足先の冷えから始まり、歩行時の痛み（間欠性跛行）、安静時の痛みと進行し、最終的には壊疽となって切断を余儀なくされる場合もあります。

図1

写真（図１）は当院に来院された70代男性です。右足の指先が黒くなり足全体にも痛みを伴うということで来院されました。足は氷のように冷たく脈拍は全く触れず、典型的な重症のPADでした。血管造影を行ったところ右足へ流れる血管は骨盤内ですでに閉塞しており（図２）、放置すれば太ももから足を切断せねばならない状況でした。準緊急的にカテーテル治療を行ったところ、幸いにも下肢の血流が回復し（図３）、足の脈拍も再び触れるようになりました。黒く壊死した指先だけは切除しましたが足を切り落とす大切断は回避でき、歩行能力も保つことができました（図４）。

PADは足を失うリスクであると同時に、全身の動脈硬化が著しく進行していることを暗に表しています。PAD 患者の心臓病（狭心症や心筋梗塞）と脳卒中の合併率は極めて高くそれぞれ約50％、30％にものぼります。足のケアだけでなく全身の動脈硬化にも配慮が必要です。

最近では、“年齢を重ねても寝たきりにならず自分のことは自分で”という「健康寿命」の考え方が浸透しつつあります。何歳になっても歩けるよう、ご自身の足を動脈硬化から守ることは健康寿命を維持するうえでも大事なポイントです。

PAD の診断は自覚症状と下肢の血圧測定から比較的簡単に行うことができます。以下のリスクと症状をお持ちの方は、一度主治医の先生に相談してみてくださいね。

図2

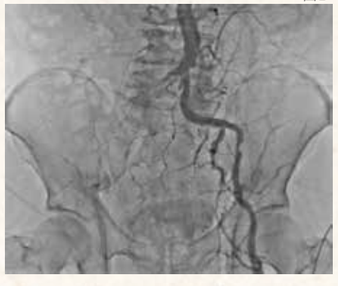

図3

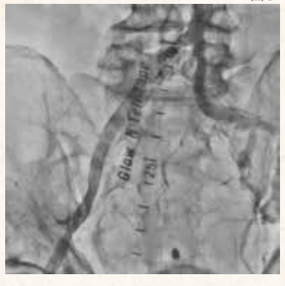

図4

PADの症状

- 足先の冷え
- 間欠性跛行（痛くて長距離歩けない）
- 安静時疼痛（じっとしていても痛い）
- 潰瘍・壊死

PAD発症のリスク

- 60歳以上・男性・喫煙（過去の喫煙歴を含む）
- 狭心症・心筋梗塞
- 脳卒中・糖尿病
- その他の生活習慣病（高血圧・脂質異常・肥満）

（日本循環器学会ガイドライン２０１５より）

RUN伴（ラントモ）2017 沖縄開催！

ＲＵＮ伴とは、“認知症になっても安心してくらしていける町づくり”をテーマに、認知症の人もそうでない人も誰にとっても住みよいまちづくりを目指す参加型のイベントで、2011 年から開催し昨年度は北海道から沖縄まで約 13,000 名が襷（たすき）リレーを行いました。今年、沖縄では那覇市から金武町まで 13 市町村を３つのコースから縦断。当院が那覇コースのゴールに選ばれ、11 月 25 日午前８時 20 分参加者らは笑顔でふれあいホールに到着し次の浦添コースへと襷をつなぎました。

大浜第一から全国へ！情報発信 UPDATE

大浜第一病院では、当院で得た知見を積極的に全国学会や学術誌で報告し、医学・医療の発展、また一般の方々への啓発活動に寄与しています。

10月

第６５回日本心臓病学会学術集会（大阪市）
前田 武俊（循環器内科・医師）
第３８回日本肥満学会学術集会（大阪市）
稲嶺 進（外科・医師）
加島 ひとみ（栄養給食科・管理栄養士）
久場 美鈴（リハビリテーション科・理学療法士）
第３３回日本義肢装具学会学術大会（東京都）
名嘉 修司（リハビリテーション科・理学療法士）
第５５回日本糖尿病学会九州地方会（宮崎市）
髙橋 隆（糖尿病センター・医師）
酒井 拓（糖尿病センター・医師）
アジャリ ラヒム（糖尿病センター・医師）
林 貴徳（後期研修医）
川原 康祐（後期研修医）
山里 由香利（外来・看護師）
前里 琉子（外来・看護師）
安里 恵美子（栄養給食科・管理栄養士）
久場 美鈴（リハビリテーション科・理学療法士）
リハビリテーション・ケア合同研究大会 久留米2017（久留米市）
澤嵜 悠（リハビリテーション科・言語聴覚士）
第５８回日本脈管学会総会（名古屋市）
前田 武俊（循環器内科・医師）
第２５回沖縄大腸疾患研究会（西原町）
仕垣 幸太郎（大腸肛門外科・医師）
ＣＣＴ２０１７（神戸市）
与那覇 円（外来・看護師）
第３４回日本障害者歯科学会総会および学術大会
新谷 晃代（歯科・歯科口腔外科・医師）
第3回日本心臓リハビリテーション学会九州支部地方会（鹿児島市）
我那覇 隆志（メディカルフィットネス科・健康運動指導士）
看護のチカラ 第22巻480号10月15日号（誌上発表）
津嘉山 みどり（看護管理室・看護師）
ナースマネジャー 2017年10月号（誌上発表）
津嘉山 みどり（看護管理室・看護師）

11月

第31回沖縄県歯科医学会（南風原町）
新谷 晃代（歯科・歯科口腔外科・医師）
第47回胃外科・術後障害研究会（横浜市）
稲嶺 進（外科・医師）
九州理学療法士・作業療法士合同学会2017in宮崎（宮崎市）
糸満 盛也（リハビリテーション科・理学療法士）
第31回日本泌尿器内視鏡学会総会（徳島市）
我喜屋 宗久（泌尿器科・医師）
第110回日本消化器病学会九州支部例会（那覇市）
仕垣 幸太郎（大腸肛門外科・医師）
第79回日本臨床外科学会総会（東京都）
稲嶺 進（外科・医師）
第２７回臨床内分泌代謝Ｕｐ ｄａｔｅ（神戸市）
髙橋 隆（糖尿病センター・医師）
第33回NPO法人日本脳神経血管内治療学会学術総会（東京都）
百次 仁（脳神経外科・医師）
第54回九州医療ソーシャルワーカー研修会ながさき大会（長崎市）
當銘 由香（医療福祉課・ＭＳＷ）
第１１回沖縄ブロック 活動分析研究大会（県内）
和田 安希子（リハビリテーション科・作業療法士）
看護のチカラ 第22巻482号11月15日号（誌上発表）
津嘉山 みどり（看護管理室・看護師）

医療法人おもと会
大浜第一病院
〒900-0005
沖縄県那覇市天久1000番地
TEL (098)866-5171
FAX (098)864-1874
WEB http://www.omotokai.or.jp/ohama1/
大浜第一病院HP

編集後記

Text: 総合案内センター **前森**

寒い日が続いていますね。立春の日に生まれた私ですが、非常に寒がりで、この時期は膝掛けやカイロなどの防寒グッズが欠かせません。今は子供が小さいので叶いませんが、以前は毎日半身浴で体を温めていました。ぬるめのお湯に好きな香りの精油を垂らして、小説など読みながら、至福の 30 分間…。沖縄は湯船に浸かる習慣のある人は少ないと思いますが、自宅に浴槽のある方、体の芯から温まるのでお勧めですよ。

ゆんたく日和

精神科医　平山　雄也

新しい一年が始まって早一ヶ月が経ちましたが、皆様はいかがお過ごしですか？僕は福岡出身ですが、気温が15度、いや20度を切ると「今日は寒いなー」なんて感じる自分に驚いている今日この頃です。

さて前回は、僕が20歳頃突然対人恐怖症になった時の様子を書きましたが、今回はそこからどう回復してきたのかについて書いていきますね。僕自身、回復する中で大事だったのは「自分がどう感じているのか、どうしたいのか」というような「自分のこころやからだの声」に意識を向けるようになったことだと思います。逆に言えば、それまではその声にあまり意識を向けていなかった、ということでもあります。いつの頃からか「誰かがこう言っているから」「これが正しいから」というような外側からの情報や考えに意識を向けたり、合わせたりする方にばかり意識が向いていたようです。カウンセリングを受ける中で初めてそのことに気づき、自分の内側からの声にも意識を向ける練習をしていきました。また、自分の内面と向き合う中で、無意識に握りしめていた「こうしなければいけない」「こうすべきだ」といったルールや、「自分はこういう人間だ」「世界はこんなところだ」といった思い込みに気づきそれらを手放していったこと、大したことないと思っていたようなことでも実は傷付いていた幼少期の自分（インナーチャイルドと呼ばれます）を癒していったことも、回復を進めてくれました。今となっては、病はこうやって自分を見つめ直し、生き直すきっかけでもあったと思います。

また、回復したといっても、今でも僕は大勢の人の前ではしっかり緊張しますし、数名の人の前、いえ、一対一でもあたふたすることもあります。ただ苦しかった時と違うのは、そういう自分を責めたり、ダメだと思うことが減ったことです。自分を責めたり、ダメ出しすることが減ってくると、結果的に緊張や不安も減ってきたように感じます。「自分で自分を大事にする」ことが、少しずつできてきたのかもしれません。

まだまだ寒い日もありますので、皆様もご自愛を。ではまた次回も「笑顔」でお会いしましょう！

救急看護師の経験が生きました！

院外で遭遇した心停止と蘇生の経験

救急センター看護師　東　理恵

先日小学校の学習発表会に父兄として出席していた時のことです。観客の中にぐったりとした女性を発見。胸騒ぎがして駆け寄ると、やはり心肺停止でした。直ちに心臓マッサージを開始し、教員の方々にAED、119番連絡などを依頼しました。患者さんの胸にAEDを貼る際の目隠し役など父兄の皆さんにもたくさん協力して頂きました。６年生の演劇の真っ最中でしたが、小学校生活最後となる発表を中断させないよう注意も払いつつ蘇生を続けていると、女性の意識が戻りました。その後救急車やドクターカーが続々と到着し無事病院まで搬送することができました。

院内での急変は何度も経験しましたが、今回は設備のない院外で遭遇した心肺停止でした。冷静に対応できた自分に正直驚いています。救急看護師としての経験とトレーニングで得たスキルを信じて全力投球した成果だったと思います。今までの看護人生で一番嬉しい思い出になりました。

東看護師は那覇市消防局から表彰を受け、その模様は新聞・テレビニュースでも報道されました。

セルフケアカレッジで“大腸がんのおはなし”をして

消化器外科部長
髙江洲 享

2017 年、年末の押し迫った 12 月 26 日に“大腸がんのおはなし”をさせていただきました。これまでも大腸がん、胆石、脱腸、救急の話をさせていただいております。大腸がんをテーマにしても、その回ごとに検診や予防、手術や抗がん剤などメインとなる話題をかえています。

病院で“がん“の話となると、深刻な話になるのではないか、怖い話なのではないかと思われる方も多いかと思います。しかし、聞きに来られた方に少しでもよいのでためになる話を楽しく聞いていただけたらと思って講演いたしました。セルフケアカレッジでは講演の後に質問の時間を設けております。大腸がんについて多くの方に質問をしていただき、その関心の高さを感じました。今回来られた方の中には、ご家族が他院で同じ病気で治療をされている方がおられ主治医には聞きづらいので聞きにきたという人もおられました。質問の場は診察室のようにかしこまった場ではありませんので気軽に聞いていただけます。２月は胆石のおはなしです。乞うご期待！！

セルフケアカレッジのご案内

胆石のお話

講　師：消化器外科部長　髙江洲　享
日　時：平成30年2月27日(火) 13時～
場　所：大浜第一病院　ふれあいホール

Vol.04 Medical equipment 医療メカ

意外と知らない？

心電図テレメータ CNS-6201

「安心してください！見守っていますよ！」

皆さん、はじめまして。私は心電図テレメータ装置CNS - 6201と言います。私の先輩である旧機器は昔からこの病院で仕事をしていたのですが、この秋に新型の私に交代させていただくことになりました。心電図テレメータは患者様にタバコの箱程度の大きさの機械を持っていただき、電極などを体に貼り付けることで歩いていても、寝ていても心電図（心臓の動きによって発生する電気の波形）をずっと病棟の詰所で見る事ができる機械です。この機械によって常に病室に訪問することなく、急な不整脈や呼吸の変動などをいち早く発見することができます。今まで病棟には 48 台の仲間が働いていましたが、今秋で 80 台へと大幅に増え、さらにコンピュータシステムによって何処でも波形を確認できるようになりました。例えば 6 階の波形を1階で見る事が出来るというわけです。仲間の台数も増え機能も新しくなった私たちはこれからも入院中の患者様の心臓や呼吸を見守っていきます。