

地域住民のみなさまへ

加古川中央市民病院 広報誌



tsutsuji

[ツツジ]

2022

9月号
Sep.

医療についてのアレコレをお届け

今号の気になる「数値」

10

特集

心臓弁膜症



つながり：健康増進・ヘルスケアセンター

kakogawa central city hospital

information

2022年10月1日より、選定療養費が変わります。

2022年4月の診療報酬改定により、紹介状なしで当院を受診する場合等にお支払いいただく「選定療養費」の最低金額、要件が見直されました。これにより、当院でも以下の通り変更となります。

(診療科毎にかかります)

初診時選定療養費

初診時に紹介状なしで受診される場合

	現在	2022年10月1日～
医科	5,500円	⇒ 7,700円 (税込)
歯科	3,300円	⇒ 5,500円 (税込)

再診時選定療養費

当院から他医療機関に紹介を申し出たにもかかわらず、引き続き当院を受診される場合

	現在	2022年10月1日～
医科	2,750円	⇒ 3,300円 (税込)
歯科	1,650円	⇒ 2,090円 (税込)

紹介状なしで現在通院中の科とは別の科を患者さんの希望で受診される場合や、急を要しない時間外受診も、選定療養費がかかります。

※詳しくは、当院ホームページ「外来受診される方」をご覧ください。

ご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。

Vol. 02

家族みんなが



鮭ときのこの甘酢照り焼き

材料 2人分

鮭 2切れ
塩こしょう 少々
小麦粉、油 適量
玉ねぎ 1/4個
舞茸1パック (約100g)
あわせ調味料 しょうゆ、酢、砂糖 各大さじ1、
ごま油少々、ごま適量

作り方

- ① 鮭を食べやすい大きさにカットし、塩こしょうをふり、小麦粉をまぶす。
- ② 玉ねぎは薄切り、舞茸はほぐし、どちらも小麦粉をまぶす。
- ③ フライパンにやや多めの油を入れて、鮭を入れて焼く。鮭をいったん皿に取り出し余分な油をとる。

- ④ 野菜を炒めて、火が通ったら鮭をフライパンに戻し、あわせ調味料を入れて、からめたら完成！

レシピ考案：栄養管理室 管理栄養士 中村 恭葉



おうちにあるお好みの野菜でアレンジしてね。

やさしい甘酢で食欲アップ。

塩分
おおよそ1.5g
1人



地方独立行政法人 加古川市民病院機構
加古川中央市民病院

広報誌「ツツジ」第30号
2022年8月20日発行

〒675-8611 兵庫県加古川市加古川町本町439番地
TEL 079-451-5500 URL www.kakohp.jp/



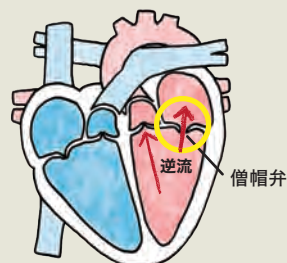
心臓弁膜症ってどういうこと？

4つの弁がうまく機能しなくなり、開きにくなったり閉じにくくなったりする病気の事です。

弁膜症のタイプ

弁がうまく閉じない

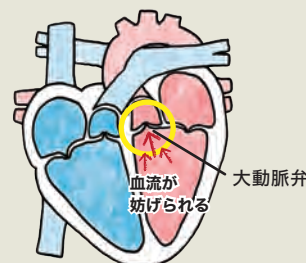
閉鎖不全症



弁がうまく閉じなくなると血液が逆流してしまう

弁がうまく開かない

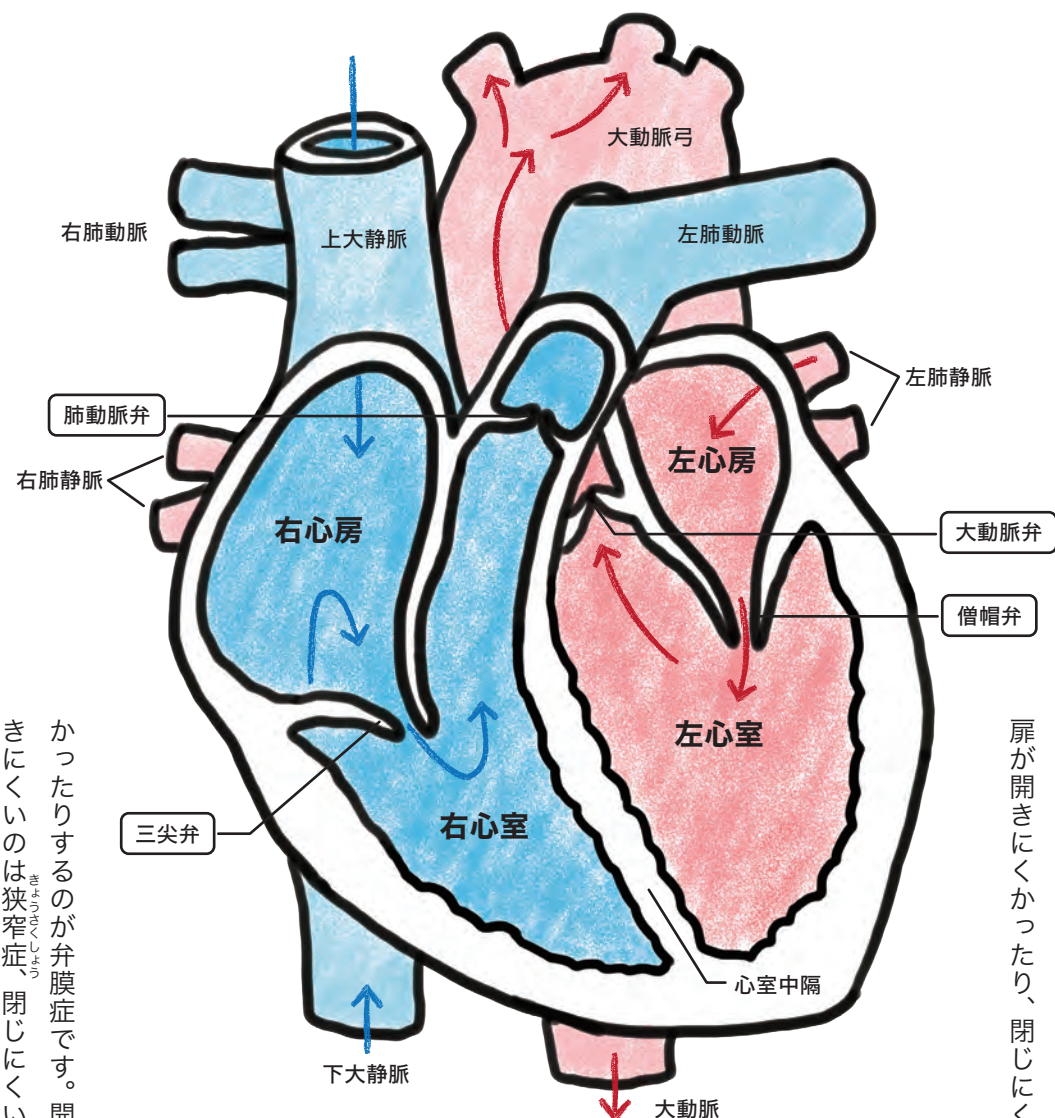
狭窄症



弁が十分に開かなくなると血液の通りが狭くなる

大動脈弁がうまく開かなくなった状態 ▶ 「大動脈弁狭窄症」
僧帽弁がうまく閉じなくなった状態 ▶ 「僧帽弁閉鎖不全症」

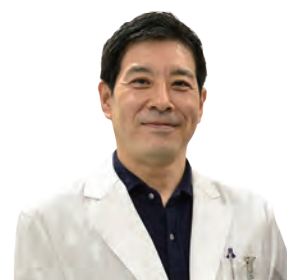
心臓のお仕事



年のせいだろうと考えて、見過ごされがちな心臓弁膜症。年齢とともに増加し、日本では65〜74歳で約150万人、75歳以上で約235万人の潜在患者はいると推測されます。体の変化を自覚しにくいいため、気づかず放置されたままの状態が続くことが多い病気です。心臓弁膜症は自然に治る病気ではないので、気になる症状がある場合は医師に相談しましょう。

特集

心臓弁膜症



循環器内科 主任科部長

角谷 誠

高齢化により急増している心臓弁膜症

心臓はおおよそ1日に10万回、24時間365日休まず動いています。心臓には弁という扉が4つあり、それらがタイミングよく開いたり閉じたりして心臓を通る血液の流れは一方通行となっています。心臓の右の部屋（右心室）の入り口にあるのが三尖弁、出口にあるのが肺動脈弁、左の部屋（左心室）の入口にあるのが僧帽弁、出口にあるのが大動脈弁です。この扉が開きにくかったり、閉じにく

かったりするものが弁膜症です。開きにくいのは狭窄症、閉じにくいのは閉鎖不全症と言います。原因としては先天的なものや、心筋梗塞や心筋症などによるもの、動脈硬化が原因となるものなど様々です。特に近年では加齢に伴う弁の変性や硬化によるものが増えていきます。また心臓弁膜症は、症状が徐々に進行することが多いため、無意識のうちに息切れなどの症状が出ないように行動制限をしていたり、高齢者に多い加齢に伴う体力の低下と混同してしまい、気づきにくいのです。「心不全」もよく聞かれますが、心臓のポンプ機能が低下して全身に血液が十分に送れなくなった状態のことです。心臓弁膜症も原因の一つです。

心臓の役割

身体中に血液を循環させるポンプのような役割で休むことなく拍動しています。1分間に送る血液の量は500mlのペットボトル10本分にもなります。

1分間で500mlのペットボトル



心臓の構造

心臓は4つの部屋にわけられていて心房と心室の間には弁があります。

「どっくん」の音

4つの弁が2回に分かれて閉じる音です。弁は血液の流れで開閉し、血液が逆流するのを防いでいます。



心臓と血液

全身から戻ってきた血液は右心房から右心室に流れ込んで、肺に送りこまれます。肺から戻ってきた血液は左心房から左心室に流れて、全身に送りだされます。

心臓の重さ

約250〜300gほどでりんご1つ分くらいの重さ。大きさは握りこぶしくらいです。



血の流れ

心臓から送り出された血液が戻るまでに25〜30秒ほどで、これは時速200キロ以上で新幹線並のスピードです。



気になる症状チェック

典型的な症状

心臓弁膜症の症状は加齢に伴う体の変化に似ていることから、見逃されがちですので以下の項目に注意して、気になることは、かかりつけ医に相談しましょう。



すぐ息が切れる



胸が痛くなる



ドキドキする



突然気を失う

チェックリスト

- ☐ 健康診断で心雑音があった
- ☐ 心エコー図で、指摘された
- ☐ はや足で歩くと胸が痛む
- ☐ トイレに行くだけでドキドキする
- ☐ 坂道や階段がづらい
- ☐ 掃除や洗濯の日常の行動で息切れする

には太ももの動脈からカテーテルを挿入し、生体弁を留置するTAVI（タビ）を、僧帽弁閉鎖不全症には太ももの静脈からカテーテルを挿入し閉じにくくなった僧帽弁をクリップでつまんで逆流を減らすMitraClip（マイトラクリップ）を行っています。外科的手術と違い、胸を開けずに1〜2時間ほどで終わり、翌日から歩行可能で入院期間も1週間ほどで済みます。

治療が適しているというわけではなく、患者さんの年齢や、他の疾患、生活環境を総合的に検討したうえで、患者さんにとって適切な治療法を選ぶことが大切です。心不全はその病期がステージA・B・C・Dと4つに分類され、Dは重症です。ステージDにならないためにも心不全の原因となりうる弁膜症はしっかり治療することが必要です。

は内服を忘れてしまうと症状の悪化につながります。症状がない期間が続くと治ったと思ってしまい、お薬を飲まなくなってしまう人もいます。医師の指示に従い内服を続けましょう。年のせいかしら？とは考えず、あてはまる症状があったり、健康診断で心雑音を指摘されたら、循環器内科を受診しましょう。

患者さんが望む治療を行う

病態にあわせて

患者さんに向き合い、



特に多い2つの弁膜症の症状について

大動脈弁狭窄症と僧帽弁閉鎖不全症は、どちらも弁がうまく機能しなくなってしまう病気です。症状としては①動悸（ときどきする、脈がとぶ）②息切れ（息があがる、息が吸いにくい）③胸痛（重苦しい、しめつけられる）④そのほかにふらつき、失神、むくみ、倦怠感などがあります。ただ、これらは心臓弁膜症に限った症状ではありません。

日常の中で、これまでなんでもなかった坂道や階段で息切れしたり、散歩や布団の上げ下ろしなどが辛く感じる場合は、病気のサインかもしれません。高齢者の方は、「家族に迷惑をかけたくない」という思いから症状がある場合でも家族に打ち明けないことがあります。周囲の方が最近変わったことはないか、声をかけてあげること大切です。気になる症状がある場合はかかりつけ医に相談すると良いでしょう。

また、かなり重症になっても、

ほとんど症状が現れない方も多いので、定期的に健康診断や人間ドックで検診を受け、病気の可能性がないか確認しましょう。

早く見つけて適切な時期に納得のいく治療を

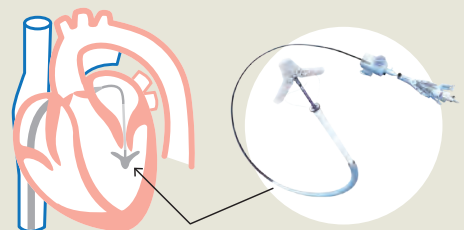
検査では、まず問診を行い、聴診で心雑音がないか確認します。さらに心臓超音波検査（心エコー）で弁膜症の有無・程度を判定します。このように痛みのない検査で比較的簡単に診断することができ

ます。弁膜症による症状に関してはお薬で緩和することは可能ですが、根本的治療ではありません。開きにくくなった弁・閉じにくくなった弁はお薬では治せないのです。

根本的に治すには手術が必要となります。しかし他に様々な病気を抱えた高齢者の方には外科手術は体への負担が大きくなります。そこで当院では、そういった患者さんには胸を開くことなく血管を通して行うカテーテル治療（※）を行っています。大動脈弁狭窄症

患者さんの体に優しいカテーテル治療

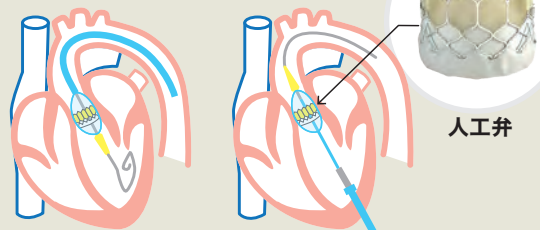
MitraClip® 経皮的僧帽弁クリップ術
【マイトラクリップ】



足の付け根を小さく切開し、カテーテルを挿入して隙間ができてしまった弁をクリップでつまみ合わせて血液の逆流を減少させる治療です。

画像提供：アボットメディカルジャパン合同会社

TAVI 経カテーテル的大動脈弁留置術
【タビ】



足の付け根、または胸骨の上を小さく切開し、カテーテルを挿入して人工弁を埋め込みます。埋め込み直後から患者さんの弁として機能します。

画像提供：エドワーズライフサイエンス株式会社

※医療用に用いられる柔らかい管を胸や足のつけ根から血管内に挿入して行う治療

健康増進・ヘルスケアセンターからのご案内



内科 科部長
鈴木 志保

生活習慣病ってどんな病気のこと？

以前までは「成人病」と呼ばれていましたが、成人になってから突然発症するのではなく、若いころからの生活習慣が深く関係しているため、「生活習慣病」と呼ばれるようになりました。生活習慣とは日常的に繰り返される、喫煙、飲酒、過食などのことで、生活習慣病とは普段の生活習慣が発症や進行に深くかかわっている病気を差します。

例えば…

糖尿病

がん

心臓病

脳卒中

高血圧症

脂質異常症

生活習慣病を予防するには！

生活習慣病の対策は基本的には食事をバランスよく取り、適度な運動を心がけることです。無理な目標を立てて極端な行動をすることではなく、長く続けられることが大切です。普段の生活に少し工夫を加えることから始めてみましょう。



コレならできそう！

1

歩こう！プラス10分♪

毎日今より10分ずつ長く歩いてみよう。歩数計もおススメ。こま切れでもよいので、日常でなるべく動きを増やそう。



コレならできそう！

2

食事は主食・主菜・副菜のバランスで

食事は野菜からよくかんで食べ、腹八分でとどめよう。アルコールは1日1合（ビールで500ml）までに。

コレならできそう！

3

睡眠の質を上げよう！

起床時に太陽光を浴び、就寝前は明るい光を避けて、睡眠の質を高め疲労回復を。



コレならできそう！

4

禁煙ははじめよう！

禁煙外来もおススメ。ぜひ禁煙をはじめよう。



!! Point !!
ムリせず続ける



コレならできそう！

5

自分の体を知ろう！

起床後、就寝前など毎日決まったタイミングで体重計や血圧計を使って記録してみよう。健診と検診を受けて、健康づくりや病気の早期発見を。



できることから
やっていきましょう！

当センターでは、病院と一体型の人間ドックを行っています。

人間ドック のご案内

コース
紹介

・1日ドック	44,000円	・肺がんドック	22,000円
・2日ドック（宿泊）	71,500円	・心臓大血管ドック	38,500円
・2日ドック（通院）	60,500円	・メモリードック	36,463円
・スタンダード脳ドック	27,500円	・PET-CTドック	121,110円
・専門医による脳ドック	31,900円		



詳しくは
Web サイト

ご予約・お問い合わせ 健康増進・ヘルスケアセンター（加古川中央市民病院 6F）TEL：079-451-8703（受付時間：平日14時～17時）



すきま時間で
できちゃう

ちよこつと

体操

ちよつとした体操を地道に行うことでいろいろな効果が得られます。お時間のある時にちよこつとやってみてください。

今回の体操

かるトレで貯筋！

無理なくできる 下半身の運動

- 息を止めずに自然な呼吸で
- 勢いをつけずにゆっくりと
- ひと種目5～10回ずつを目安に

かるトレ（軽めの筋力トレーニング）は、心疾患の方でも行える運動で、筋肉を貯めることで、足腰を丈夫にします。脂肪が燃えやすくなり、太りにくくなる効果もあります。

理学療法士
宮地 亮彦



おうちでできる

かんたん セルフケア

無理なく続けられる 運動習慣を身につけよう

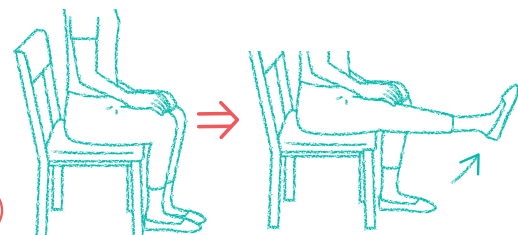
コロナ禍の影響で自粛が求められ、思うように活動できていない方も多いかと思います。がんの治療中・治療後いずれでも、適度の運動は筋力や身体機能向上、倦怠感の改善や心の健康回復への効果が報告されています。また、がんや心疾患のリスクを減らします。ウォーキングは代表的な有酸素運動です。まずは散歩から始めてみませんか？

緩和ケア 認定看護師 阪井 美緒

ウォーキングのポイント

肩の力を抜く	背筋を伸ばす	あごは引く
肘を曲げ大きく振る	着地はかかとから	歩幅は広く

10分くらいから開始して、徐々に延長して30分くらいを目標に！1週間に3～4日を目指せると効果的です！



（膝伸ばし）

- ゆっくり膝を伸ばし、つま先を上げて太ももにしっかり力を入れます。
- 膝を伸ばした状態で2～3秒止めてから、ゆっくり元に戻します。

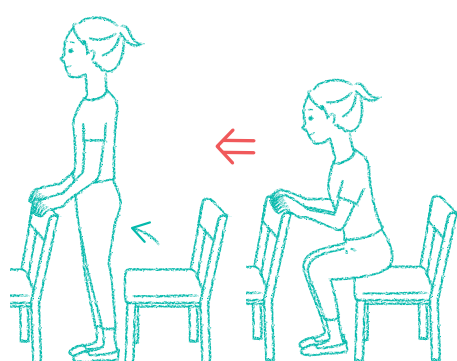
（つま先立ち）

- 目線を前にむけて真っ直ぐ立ち、脚は腰幅に開きます。
- ふくらはぎの筋肉を意識して、ゆっくりとつま先立ちになり、ゆっくりと戻します。



（立ち座り）

- 椅子に浅く腰をかけて、手は椅子の背もたれ(または机)に添えます。
- ゆっくり椅子から立ち上がり、ゆっくりと座ります。



日頃のいろいろ

チョットした疑問にスタッフが为您解答します

検査でたくさんの血を採るのはどうしてですか？

お答えするのは：臨床検査室 技師長 森 雅彦

血液では、さまざまな体の状態を知ることができます。採った血液は採血管に入れますが、目的によって採血管を使い分けています。例えば、血球の数をかぞえるための採血管は、中に血液が固まらないような薬が入っています。血糖値を測るための採血管は、体外に出た血液が血中に含まれる糖を消費しないように工夫が施されています。検査項目が多くなると、採血管の種類も増えるため採血量が多くなることがあります。