

十三健康かわら版

令和3年5月 / 第63号

□ 診療科紹介 <循環器内科>

循環器内科部長 小松 龍士

十三市民病院は令和2年5月1日よりコロナ専門病院となり、一般外来・入院が休止となりました。しかし、同年7月27日より一部外来が再開し、様々な制限がかかるなか、外来・入院診療を行っております。

今回は循環器内科の診療についてお話しします。循環器内科は心臓疾患、血管の病気、生活習慣病などが診療の対象となります。症状ですが、主に労作時呼吸困難、胸痛、動悸、めまい、浮腫、下肢痛などがあります。また、自覚症状がなくても、健康診断などで心電図異常、高血圧、脂質異常などを指摘された方も受診されます。

外来で行う検査としては、採血、胸部レントゲン、心電図、心エコーなどがあります。当院では、これらの検査結果により、さらに詳しい検査が必要な場合は、不整脈精査のために24時間心電図や携帯型心電計を施行したり、胸痛精査のための冠動脈CTなどを行います。検査結果により経過観察、薬物療法、入院での精査加療を行います。

循環器内科に関係する病気は「内科」疾患においては、まれな病気ではなく、頻度は非常に高いです。症状が軽いからと言って放置しておくくと重大な結果につながる場合もあり、決して侮ることのできない疾患です。かかりつけの先生から循環器専門の診察を勧められたり、健康診断で精査が必要と言われた場合は、一度は受診することが大切です。

☆動悸、ふらつき、めまいなどの症状があるなら…

動悸、ふらつきの原因となる不整脈があるかどうか、診断することが必要です。通常は24時間心電図で精査をしますが、当院では携帯型心電計を貸出ししますので、ご自身で症状があるときの心電図を計測していただき、動悸、ふらつきの原因が不整脈なのか、また、不整脈であれば、その不整脈の診断をすることができます。

☆下腿浮腫、夜間に寝苦しく、目が覚めるような症状があるなら…

心不全が疑われます。胸部レントゲン、心エコー、胸部CTなどの検査で心臓自体に病気がないか診断することが必要です。心不全の原疾患の精査も含めて、当院で検査・治療を行います。

☆歩行時などの足のしびれや疼痛があるなら…

下肢の閉塞性動脈硬化症が疑われます。下肢動脈を診察するだけで、診断はつきます。詳細な検査として、脈波ポリグラフや下肢造影CT、下肢MRIで下肢動脈に狭窄や閉塞がないか診断します。閉塞や狭窄病変があれば、症状の改善目的に、下肢動脈形成術を行います。

普段全く症状がなくても、定期的な健康診断は受けるようにしましょう。また、健康診断や市民検診を受けたことがある方は、もう一度そのときの結果を見返してはいかがでしょうか。生活習慣病と診断されている、また、その疑いがあると指摘されているのであれば、症状がなくても早めに循環器内科専門医に相談されることをお勧めします。患者さんから安心して、気楽に受診できる循環器内科として、地域医療のお役に立てるよう努めていきますので、よろしく願いいたします。



認知症って予防できる？～軽度認知障害(MCI)について～

認知症看護認定看護師 江口啓子

認知症は誰にでも起こり得る病気ですが、「いつか自分もなるかも知れない」「家族がなくなってしまったらどうしよう」など心配も大きいかと思います。現在、ごく一部の例外をのぞき、認知症の進行を完全に止める方法や、根本的な治療方法はみつかりません。

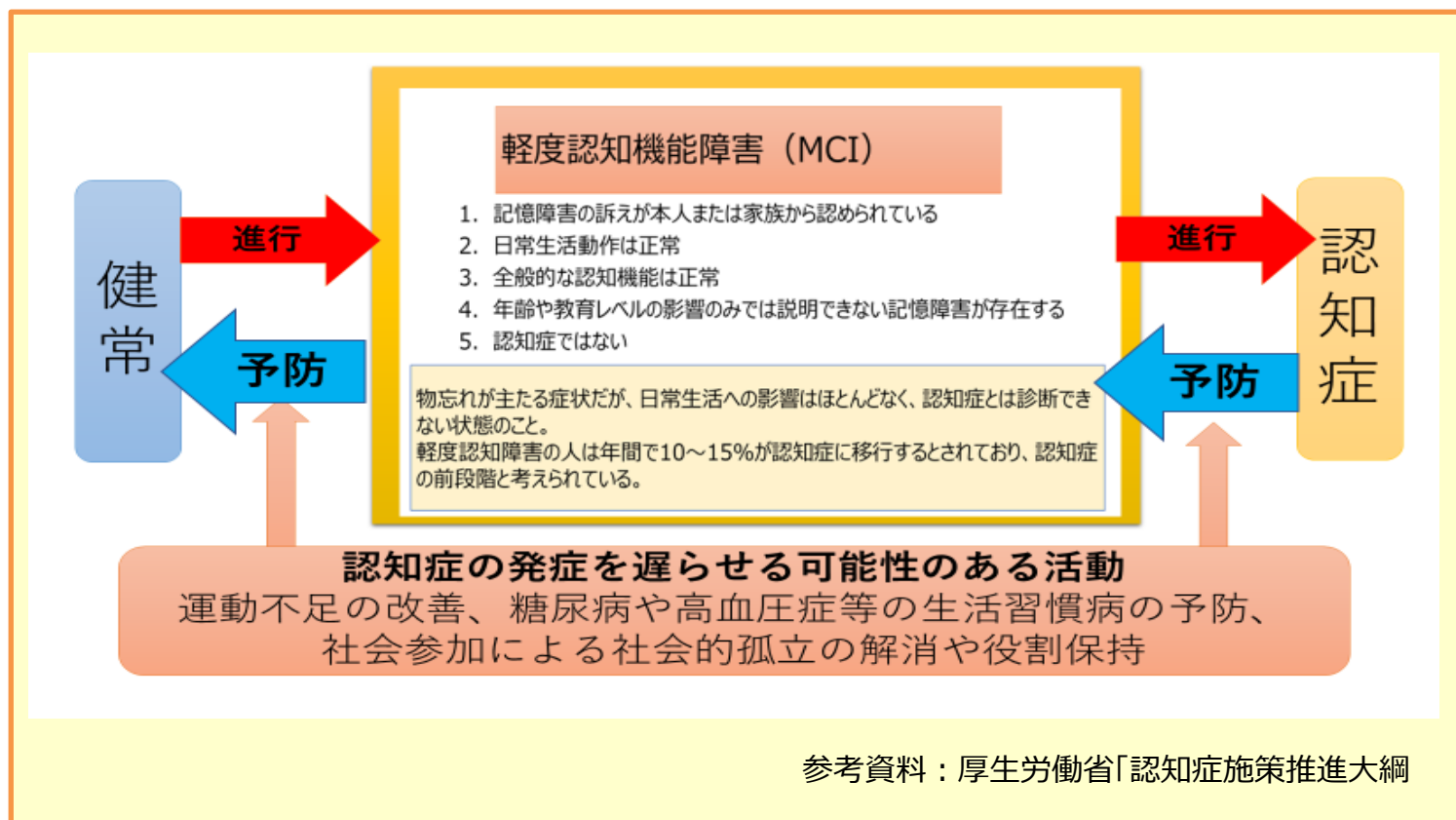
「認知症の予防」とは「認知症になるのを遅らせる」「認知症になっても進行を緩やかにする」と考えて頂けたらと思います。

◇認知症発症のリスクを下げる方法は徐々に解明されてきています

◇継続的に予防に取り組むことは、もし発症してしまった場合の進行を緩和するうえでも効果的です。

◇軽度認知障害（MCI）の段階で早期発見し対策することで、発症を防げる可能性があります。

◇認知症の発症を遅らせる可能性のある活動として、運動不足の改善、糖尿病や高血圧症等の生活習慣病の予防、社会参加による社会的孤立の解消や役割保持があります。



～コロナ禍でもできる予防活動～ 生活不活発に気を付けましょう！！

☆自宅でもできるちょっとした運動を行う。

(座っている時間を減らす。近所への散歩、ラジオ体操)

☆バランスよく食べる、お口を清潔に保つ。しっかり噛む。毎日おしゃべりをする。歌を歌う。

☆家族や友人と支え合う。(孤独を防ぐ。電話で交流する。コロナの正しい情報交換)

☆今後のことを考える、話し合う機会を持つ。(買い物や生活の支援、困ったときの対応や支え合う相手を考えておく。今後、どんな風に生きていきたいか、人生の最終段階の迎え方など)

放射線科の検査について ～ MRI って何だろう ～

令和4年1月18日(火)開催予定

いきいき健康セミナー

診療放射線技師 松永 崇裕

◎ MRI (Magnetic Resonance Imaging : 磁気共鳴画像) とは

強力な磁石と電波を使い、診断価値の高い画像が得られる検査です。
狭いトンネル内に横になり、音がうるさくて検査時間が長く(20～40分くらい)かかる検査です。
CT検査のように放射線を使わないので、放射線の被ばくはありません。
さらに造影剤を使わなくても血管を撮影できるという特徴があります。
しかし、検査中に体が動いてしまうと良質な画像が得られないことがあったり、一度に広い範囲の部位を撮影できないといった弱点があります。



○ MRI 検査についての疑問??

● 検査中、どうして大きな音がするの?

MRI は装置に電流を流して検査に必要な磁場を調整しているのですが、その電流の大きさや向きが高速で変わる事で、結果コイルや本体が揺れたりひずむためです。

● なぜ、金属製品を身に付けてはいけないの?

金属製品が壊れたり、やけどをしたり、画像が乱れて正確な診断が出来なくなるためです。

● 検査時間が長いのはなぜ?

人間の体には約 60%前後の水分があります。MRI は水の中の水素分子から信号を得て、その得られた情報を何回も重ね合わせて画像にしているのですが、人体の 60%の水分から読み取る情報は膨大なので検査に時間がかかります。
また、これに加えて 撮影する部位によって撮影条件や撮影方向を変えて更に何種類も撮影します。このように、精度の高い画像を撮影する為には時間がかかってしまうためです。

健康レシピ タンドリーチキン



〈材料：4人分〉

- ・鶏もも肉（皮なし）：2枚分（約400g）
- ・塩：ふたつまみ
- ・こしょう：少々
- ・サラダ油：小さじ1弱

添え野菜

- ・スナップえんどう 8個

漬け込み液

- ・無糖ヨーグルト：大さじ4
- ・ケチャップ：大さじ1強
- ・カレー粉：大さじ5
- ・しょうゆ：小さじ1/2
- ・おろししょうが：大さじ2

〈ーロメモ〉

肉に含まれる筋繊維は熱が加わることにより硬くなります。発酵食品（ヨーグルト、麴、味噌、酢、ワインなど）を使うことで、肉の筋繊維をほぐすことができ、柔らかく仕上げることができます。

〈作り方〉

1. 下準備・鶏肉は食べやすい大きさに切り、塩とこしょうを振る。
→漬けこみ液に鶏肉を入れて4時間程度おき、下味をつける。
・スナップえんどうはスジを除き、沸騰した湯に塩(分量外)を入れ2分程茹でて冷水にさらす。
2. 中火にかけたフライパンに油をひき下味をつけた鶏肉を焼く。焼き目がついたら裏返し、中に火が通るまで焼く。スナップえんどうと一緒に器に盛りつけて完成(*^_^*)♪



〈栄養価：1人分〉 エネルギー：151kcal たんぱく質：18.5g 脂質：5.9g 炭水化物：5.2g 食塩相当量：1.1g

いきいき健康セミナー

〈日時〉： 6月15日（火） 午後2時～午後3時

〈テーマ〉： 猛暑に打ち勝つ食生活の知識 ～夏バテ！熱中症にならないために～

〈講師〉： 管理栄養士 中林 祐希

〈その他〉： 参加費・無料、要予約

★開催方法・申込期間等は現在検討中であり、5月末を目途にホームページに掲載いたしますが、新型コロナウイルス感染症の影響により中止となる場合もございます。

★4月20日（火）開催予定でした「知ってますか？COPD～病気を知って健康増進～」は、新型コロナウイルス感染症拡大のため、中止となりました。参加を楽しみにされていた市民の皆様には大変申し訳ありませんでした。

初診の受付 月曜日～金曜日 午前8時45分～午前11時00分

診療科	月	火	水	木	金
総合診療科	上村	沼口	日浦	福本	島田
呼吸器内科	河本	白石	小林	宇治	白石
循環器内科	小松	小松	小松		柴田
消化器内科	佐野	島田	山口	谷川	宮野
小児科	平林	川又	齊藤	川又	交代制
外科	貝崎	国本	井上	国本	井上
	西口	塚本	貝崎		
整形外科	窪田	交代制	交代制	榎原	坂和
産婦人科	康	交代制（保科）	沖	中田	本久
泌尿器科	安達	田中	交代制	河野	安達
	田中	河野		安達	田中
眼科	森脇	森脇	鹿野	砂田	砂田
					森脇
耳鼻咽喉科	愛場	小島	愛場	森	愛場
皮膚科	木下 ※9:30開始	前川	今西	松村 奇数週 松本 偶数週 ※9:30開始	渡邊

【外来診療担当表】初診のみ掲載しています。

編集

大阪市立十三市民病院
広報委員会

〒532-0034

大阪市淀川区野中北 2-12-27

代表電話：06-6150-8000



<http://www.osakacity-hp.or.jp/juso/>