やすらぎ

２月号／No．３５９

平成24年２月１日発行

富山赤十字病院

TEL(076)433ー2222

発行責任者　粟林弘明

編集責任者　桑間直志

冬の冠動脈疾患増加について

循環器内科　勝田　省嗣

冠動脈とは、心臓の筋肉（心筋）に血液を供給している血管で、心臓の外表面を冠状にとり囲むように走行しており、左右二本あります。血管の壁にプラークと呼ばれる堆積物が蓄積し、血管の内腔（血液が流れるスペース）が細くなったり、閉塞したりする病態を、動脈硬化といいます。動脈硬化の原因（危険因子）として、高血圧、糖尿病、高コレステロール血症、喫煙、肥満などがあり、これらの是正が、動脈硬化の進行予防のために重要です。動脈硬化により冠動脈の内腔が非常に細くなり、心筋への血液供給不足をきたす病気を、狭心症といいます。労作時（急いで歩いたり、階段を昇ったりした時など）の胸痛（圧迫されるような、あるいは締めつけられるような痛み）が典型的な症状です。血管壁のプラークがくずれ（プラーク破綻）、そこに血栓（血液の固まり）ができて、冠動脈が突然閉塞してしまう病気を（急性）心筋梗塞といいます。心筋梗塞は命に関わることも多く、現在日本では、癌に次いで二番目に多い死因となっています。

狭心症や心筋梗塞など冠動脈疾患の発症率は、季節により異なり、冬に多く、夏に少ないことが知られています。また、発症率だけでなく、冬は致命的（重症）になりやすいことも知られています。冠動脈疾患が冬に多い原因として、（１）気温などの環境因子、（２）運動などの生活習慣、（３）血圧、血液凝固因子などの危険因子、（４）呼吸器感染症などが挙げられます。

これらの原因のうち、やはり、気温（寒冷）の影響が、最も大きいと思われます。寒冷時は、体内を保温するために、末梢血管が収縮します。そのため血圧が高くなり、狭心症や心筋梗塞が起こりやすくなると考えられます。また、気温そのものだけでなく、気温の変化の程度（何℃下がったか、どれくらい短時間で下がったか）や、寒い期間がどれくらい

✚ 理　念

人道・博愛の赤十字精神にもとづく良質で安全な医療の提供

基 本 方 針

1　患者さん中心の医療を提供します
2　より高度な医療の実践を目指します
3　地域医療に貢献する病院を目指します
4　災害救護ならびに医療社会奉仕に努めます
5　次代を担う医療従事者を育成します
6　働きがいのある病院運営に努めます
7　健全経営の維持に努めます

富山赤十字病院

✚ 患者さんの権利

病院の「理念」・「基本方針」にもとづき患者さんが安心して医療を受けることができるよう、以下の権利を大切にします。

1　個人の尊厳が守られる権利
2　プライバシーが保障される権利
3　適切な情報と説明を受ける権利
4　自ら医療行為を選択する権利
5　適切で最善の医療を受ける権利

富山赤十字病院

続いたか、なども関係あるようです。

生活習慣で重要なものは、運動であると思われます。継続的な運動は、冠動脈疾患の予防に有効ですが、慣れていないのに急に運動することは、かえって危険かもしれません。カナダで行われた研究では、雪かき中に心筋梗塞を発症して死亡した患者の中には、ふだんから雪かき相当の運動を行っていなかった人達が多かったそうです。富山に住んでいる以上、雪かきは避けられないので、ふだんから運動を心がけ、いざ雪かきをする際、急な負担とならないように注意しましょう。ただし、すでに心臓病をお持ちの患者様は、どの程度まで運動してもよいか、雪かきをしてもよいか、を主治医の先生に確認してください。

少し難しい話になりますが、冬に冠動脈疾患が増える原因の一つとして、血液凝固因子の増加があります。血液凝固因子とは、血栓が形成される際に働く血液内成分です。体温が下がると、血液凝固因子の一つであるフィブリノーゲンが増えるなど、血栓が形成されやすい方向に、血液の性状が変化します。実際、冬には、脳梗塞や下肢静脈血栓症など、心臓以外の血栓性疾患も、増加することが知られています。さらに、冬には、肺炎、インフルエンザなど呼吸器感染症が増えますが、感染症に罹患すると、フィブリノーゲン増加などにより、血栓が形成されやすくなります。

では、冬に狭心症や心筋梗塞にならないためには、どうしたらいいのでしょうか？

ヨーロッパで行われた研究では、リビングルーム（居間）の寒さ、防寒具（上着、手袋、帽子など）着用率の低さ、活動度の低さなどが、冠動脈疾患発症と関連していたそうです。したがって対策は、自宅の暖房を十分に行い、外出時は手、頭部まで防寒具を着用すること、できれば継続的に運動することです。ご高齢の患者様や最初に述べた危険因子をお持ちの患者様では特に、これらの点に注意しながら、健康に冬を乗りきっていただきたいと思います。

富山赤十字病院

日本赤十字社

母乳育児支援の方針

私たちはユニセフ／WHOの「母乳育児成功のための１０か条」に基づき支援を行います。

1　私たちは、母乳育児を大切に考え、病院スタッフ全員に周知できるように努めます。
2　私たちは、お母さんが楽しく母乳育児できるような支援を目指し、技術習得に努めます。
3　私たちは、妊娠期から母乳育児を知っていただくために、外来保健指導室や安産教室を活用して情報提供します。
4　私たちは、母子の早期接触として出産直後にカンガルーケアを行い早期授乳開始に努めます。
5　私たちは、母乳分泌を促進し維持できる方法をお母さんに伝えます。
6　私たちは、赤ちゃんにとって医学的に必要ないかぎり糖水や人工乳は使用しません。
7　私たちは、お母さんと赤ちゃんが終日一緒にいられるように母子同室を実施します。
8　私たちは、赤ちゃんが欲しがる時にいつでも母乳をあげられるように支援します。
9　私たちは、母乳育児の赤ちゃんに人工乳首やおしゃぶりを与えません。
10　私たちは、お母さんが退院後「母乳外来」や「赤ちゃん健診」を活用し母乳育児を継続していくための支援をします。

このコーナーでは、「皆さまの声」（ご意見箱）等からお寄せいただいたご意見、ご要望に対する当院の対応についてお知らせします

（ご意見・ご要望）

◇　病院には、マスクの自動販売機はないのでしょうか。
夜にマスクを買いに行きましたが、お店も閉まっており、看護師さんに頂戴することも申し訳なく思い、その晩は我慢いたしました。
他の病院には置かれていたので、赤十字病院さんにもあるものと思いました。設置される予定はございませんでしょうか。

「病院からのお答え」

◆　「ご意見ありがとうございます。救急室前に自動販売機を設置しましたので、御利用ください。」

（ご意見・ご要望）

◇　消毒液をトイレ以外にどうして設置しないの？トイレに行かない人も多いのでは!? 病院としての姿勢が問われますよ!!

「病院からのお答え」

◆　「11月24日に協議し、県内の他病院を含む公共施設などの玄関にも設置されていること、速乾性手指消毒用アルコール液の確保に問題がないことから、11月25日から当院においても正面玄関と救急入り口に速乾性手指消毒用アルコール液を設置しましたので、御利用ください。」

（ご意見・ご要望）

◇　2Fの車イスの方などが使うトイレですが、荷物置きをおいてもらえませんか。ベビーカーつれで入ったのですが、荷物を無理に、便座の後ろに置くことになり不便でした。

「病院からのお答え」

◆　「ご意見ありがとうございます。外来1ブロック前の車いす用トイレは、車いすにて移動するスペースを確保するため、現状では荷物置きを設置することができません。大変申し訳ございませんが、中央処置室横にある車いす用トイレには荷物置きを完備していますので、そちらをご利用願います。」

（ご意見・ご要望）

◇　私は身体障害者で定期的に日赤病院に通院しています。本日も駐車場が満車で、駐車場所を探すのが大変でした。又、遠い所から病院玄関まで歩くのも大変なことでした。
せっかく障害者用駐車スペースがあるのに空いていた事がありません。見ていると殆ど若くて元気な人です。どうぞ注意してほんとうの障害者のみ使用できるシステムにして下さい。

◇　私は東田地方からの患者です。数年前から身体障害者に認定されています。車で通院していますが身障者用駐車場がいつも満車状態です。健常者の無法駐車が8、9割と思われます。
障害者が止められるように取締りか厳重に注意されるようお願いします。

◇　身障者の場所がいつも空いていないので、とても困ります。

「病院からのお答え」

◆　「ご意見ありがとうございます。身障者駐車場に健常者の方が駐車した場合、一般駐車場への移動をお願いしています。皆様のご協力をお願いいたします。」

敷地内全面禁煙についてのお願い

当院では、患者さんの受動喫煙を防止し健康増進をはかるため、敷地内を全面禁煙とさせていただいております。
皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

病　院　長

携帯電話の使用についてのお願い

携帯電話の使用禁止区域では電源をお切りくださいますようお願いいたします。
なお、使用可能区域においても他の方々の迷惑にならないようご注意をお願いいたします。

2・3月健康教室等のお知らせ

患者さん、ご家族の方、お気軽にご利用ください　【お問い合わせ】電話（076）433-2222　医療社会事業部（内線2322）

教室・外来	内　　容		実施日 祝祭日除く	時　間	場　所	担　当	申込窓口
糖尿病指導コース	食事療法		毎週火曜	14:00～15:30	３階 討議室	栄養士	外来通院の方は 内科外来 入院中の方は 病棟看護師
	病気・生活の話		毎週水曜	14:00～15:30	３階 討議室	高田医師	
	口腔衛生について（「病気・生活の話」と一緒に）		２月15日Ｄ ３月21日Ｄ	14:00～14:30	３階 討議室	歯科衛生士	
	薬の話		毎週木曜	14:00～14:30	９階-西病棟説明室	薬剤師	
	糖尿病の検査		毎週金曜	14:00～14:30	３階 討議室	検査技師	
	運動の話と実技（運動の実技は主治医の許可を受けてください）		毎週金曜	14:30～15:00	３階 リハビリ室	理学療法士	
	昼食会		２月23日Ｅ ３月22日Ｅ	11:30～12:30	看護専門学校2階 調理室	栄養士	
食事指導コース	腎臓病教室（慢性腎不全の食事療法）		２月15日Ｄ	14:00～15:00	３階 講義室	栄養士	主治医
安産教室	1コース　マタニティライフ Part１ ～イメージしよう体の中を！～	・おなかの中の赤ちゃん　・妊婦体操 ・妊娠中の体	２月３日Ｆ ３月２日Ｆ	14:00～15:30	化学療法棟１階 会議室	医師 助産師 歯科衛生士	産婦人科外来
	2コース　マタニティライフ Part２ ～自分と向き合ってみよう！～	・妊娠中の過ごし方　・おっぱいの大切さ ・食生活と体重コントロール	２月10日Ｆ ３月９日Ｆ				
	3コース　楽しく学ぼういいお産	・お産に向けての準備 ・お産のリハーサル（お産の経過・呼吸法・補助動作）	２月17日Ｆ ３月16日Ｆ				
	4コース　おっぱいのひ・み・つ	・おっぱい生活のすすめ　・授乳と育児	２月24日Ｆ ３月23日Ｆ				
禁煙教室	禁煙についての相談と講義		第1～4金曜	15:00～15:30	病棟説明室 開催場所はパンフレットに記載してあります。	保健師	申込不要
禁煙外来	禁煙についての内服治療を含めた支援		第1～4金曜	午後	呼吸器外科外来診察室	医師	主治医 地域医療連携室
助産師母乳外来	乳房マッサージ・育児相談・授乳相談		毎週火曜	13:00～15:30	産婦人科外来第3診察室	助産師	７階-西病棟 産婦人科外来
助産師外来	妊娠中、分娩から産後の育児についての相談、アドバイス		毎週月～金曜	13:30～16:00	産婦人科外来第3診察室	助産師	産婦人科外来
看護相談	糖尿病相談（療養上の留意点、自己血糖測定など）		毎週月～金曜	8:30～17:00	２階 外来看護指導室	看護師	内科外来
赤ちゃんとママのにこにこご飯	食育教育（ホームページ栄養課をご覧ください）		第2木曜	10:00～11:00	化学療法棟1階 会議室	栄養士	メールで申込
のびのびサークル	母乳育児期間中の母子の集い（ホームページをご覧ください）		第4木曜	10:00～11:30	化学療法棟1階 会議室	保健師　助産師	申込不要
赤ちゃん健診	当院で生まれた赤ちゃんの発育チェック、赤ちゃん体操、 母乳育児相談など		毎週火曜	13:30～15:00	化学療法棟1階 会議室	保健師 助産師　看護師	７階-西病棟
やすらぎの会	ミニレクチャー　スキンケアについて		２月22日Ｄ	14:00～14:30	化学療法棟1階 会議室	医　師 薬剤師 がん相談員等	主治医 看護師 がん相談支援センター
	交流会			14:30～15:00			
	ミニレクチャー　あなたらしく家で過ごすために		３月21日Ｄ	14:00～14:30			
	交流会			14:30～15:00			
れんげそうの会	血液内科疾患　患者・家族・医療スタッフの会		２月８日Ｄ	14:00～15:00	９階-西病棟説明室	９階-西スタッフ	申込不要
ストーマ外来	ストーマの説明（手術前）・手術後の定期的なフォローアップなど		毎週火曜	13:30～15:00	外科外来診察室	医師 看護師	外科外来