



地域の健康を想う、つがる西北五広域連合の広報誌

# つながる

2017

3

第8号

ご自由にお持ち下さい



つがる総合病院 心臓カテーテルチームの皆さん

## 《 特集 》

身体のサインを見逃さないで **狭心症 と 心筋梗塞**

### 【まめ知識】

「肩こり」のお話

### 【リハビリテーション局がお送りする健康体操】

手指体操

### 【地域医療をつなぐ】

連合議会や職員採用試験などの情報は、下記ホームページでご確認ください。

<http://www.tsgren.jp>



# 特集

## 身体サインを見逃さないで 狭心症と心筋梗塞

私たちの心臓は、一日に約10万回も「収縮と拡張」を繰り返して、血液を全身に送ります。生きるための大切な臓器ですが、『心臓病』は『がん』に続いて、日本人の死亡原因第2位であり、その中でも特に多いのが、狭心症と心筋梗塞です。  
ご自身はもちろん、ご家族の身体サインにも気を配ってみましょう。



### 狭心症・心筋梗塞は 動脈硬化が原因

心臓は、その大部分が「心筋」という特殊な筋肉でできた臓器です。  
心筋はとても働きの筋肉なので、他の筋肉と比べて約3倍の酸素を必要とします。  
そのため、心筋には他の臓器や筋肉よりも優先的に新鮮な血液が供給されるようになっていきます。  
その心筋に血液を供給するための血管を「冠動脈」といい、冠動脈の病気の原因として最も多いのが「動脈硬化」です。  
文字どおり、血管が硬くなることで、血管の内壁にコレステロールなどの脂肪がたまり、盛り上がり（プラーク）をつくり出します。すると、血管が狭くなり、更に進行すると血管が詰まります。



### 狭心症と心筋梗塞の違い

#### ■狭心症の血管

血管の中が狭くなり、血液の流れが悪くなる。一時的な酸素不足の状態になる。



#### ■心筋梗塞の血管

血管が完全に詰まってしまい、血液の流れが止まる。心筋の細胞が壊死する。



### 狭心症のサインと特徴

狭心症は、胸のあたりに圧迫されるような痛みや、押さえつけられるような苦しさを感ずります。  
症状は数分から10分程度続き、安静にしてると回復します。  
狭心症の発作が何度も起こる人は、心筋梗塞になる可能性がありますので、注意が必要です。



### 心筋梗塞のサインと特徴

心筋梗塞は、何の前ぶれもなく、胸が締め付けられるような耐えがたい激痛を感じます。

その他にも、痛いというより胸が苦しい、焼けつくような感じなど、人によって症状は様々で、冷や汗や吐き気、呼吸困難、顔面蒼白などを伴うことが多く、最悪の場合、死亡する場合があります。

症状は30分以上続き、安静にしても回復しません。



### 狭心症・心筋梗塞は こんなところが痛みます



多くは胸やみぞおちに痛みを感じますが、その他の部分にも痛みが出る場合もあります。

狭心症・心筋梗塞の治療方法は、薬物治療、カテーテル治療、外科手術に分けられます。

## カテーテル治療とは？



カテーテル治療とは、カテーテルという細い管を血管内に挿入し、狭くなった血管や、完全に詰まっていた血管を内側から広げ、血液の流れを回復させる治療法です。

身体に大きな傷をつけることなく、短時間で治療が終わることができます。

カテーテル治療にもさまざまな方法があります。現在はステントを使用する方法が主流となっています。

## ▼バルーン（風船）

バルーンが付いたカテーテルを挿入し、狭くなっている位置でバルーンをふくらませ、血管を押し上げます。

## ▼ステント（金網状の筒）

バルーンで血管とステントを同時に押し上げた後、ステントだけを血管内に残し、血管が広がった状態を確保します。

## 血管のステント治療



バルーンにステントを乗せたカテーテルを挿入



バルーンがふくらみ、ステントが血管内を広げる



バルーンをしぼませて抜き、ステントを血管内に残す

## 心筋梗塞は

## 時間との戦い

急性の心筋梗塞は、治療が早ければ早いほど、心臓へのダメージが少なくなります。

例えば、深夜に発症した場合、朝まで様子を見ようとして手遅れになることがあります。我慢をせずに早めに病院を受診しましょう。



つがる総合病院  
心臓カテーテル治療の様子

## 冬に増加する

## 狭心症・心筋梗塞

毎日の習慣を見直し、健康的な生活習慣を身に付けることが大事ですが、特に冬の時期は血圧が上がりがやすく、暖かい場所と寒い場所の温度差による急激な血圧の変動（ヒートショック）により、血管に負担がかかり、発症しやすくなります。



室内と室外、浴室と脱衣所など、温度差にも気を配って生活しましょう。

## 今号の表紙

つがる総合病院 心臓カテーテルチームの皆さん



## より良いチーム医療を目指して…

チーム医療とは、1人の患者さんに複数の医療専門職スタッフがチームを組み、連携しながら治療やケアを行うことをいいます。

つがる総合病院では、医師・看護師・放射線技師・臨床工学技士・臨床検査技師がチームを組み、医師が万全の態勢で治療に専念できるよう、連携しながら心臓カテーテルの検査や治療にあたっています。

今後もより良いチーム医療を目指し、患者さんに安心・安全な医療を提供するため、日々努力していきます。

# まとめ知識

# 肩こりのお話



## 肩こりはなぜ起こるの？

肩から首の周辺には様々な筋肉が重なり合っています。重い頭を支えているほか、腕をつり下げたり支えたりして動かします。肩こりは過度の疲労やストレスなどによって筋肉が緊張し、血行障害におちいる事から起こります。

## 肩こりの原因

大きな原因として以下があげられます。

- 寒さ
- 慢性的な疲労
- ストレス
- 同じ姿勢を続ける
- なで肩
- 運動不足



## 肩こりを予防するための注意

肩こりの予防には、姿勢を正すことが大切です。

いつの間にかこんな姿勢になっていませんか？以下のような長時間の姿勢は避けましょう。

- 悪い姿勢でデスクワーク
- 寝転がってテレビを観る
- 荷物を片方の肩ばかりに掛ける
- 腹ばいで本を読む



## 「肩こり体操」でこった筋肉をほぐそう！

**ポイント** 1セット5回ずつ行います。最初はゆっくりと、慣れてきたら大きな動作で行いましょう。

### ●首回りの運動

- ①首を前後に深く倒します。
- ②頭の重みを感じながら、ゆっくりと首を左右交互に倒します。
- ③首の力を抜き、左右にねじります。
- ④最後に頭を大きく回します。右回り・左回りどちらも行います。



### ●肩の運動

- ①両肩を力いっぱい上げます。3秒上げたら肩や腕の力を抜いて、ゆっくりと下げます。
- ②肩甲骨を意識して両肩を回します。前回し・後ろ回しを交互に行います。
- ③右腕を伸ばし、左ひじを曲げて右腕を左肩の方に引き寄せ、右肩を伸ばします。腕を変えて同様に左肩も行います。





リハビリテーション局がお送りする

健康体操 Vol.5

脳力もアップ!!



# 手指の体操

体調に合わせて  
無理せず  
行いましょう!!



人間の手は「外部の脳」と呼ばれています。

手指には、脳につながる神経が多く、手指を活発に動かすことで、脳にたくさんの刺激が伝わります。

手指の体操は脳の活動が活発になり、認知症予防にも効果的です。

今回紹介する体操は、道具を必要としない簡単な体操ですので、ちょっとした時間に気軽に行ってみましょう。

まずは、

手指の細かな体操をしましょう

①～⑤の体操を  
10セット



① 全体を伸ばす



② 手指の2つの  
関節を曲げる



③ にぎる



④ 指を伸ばす

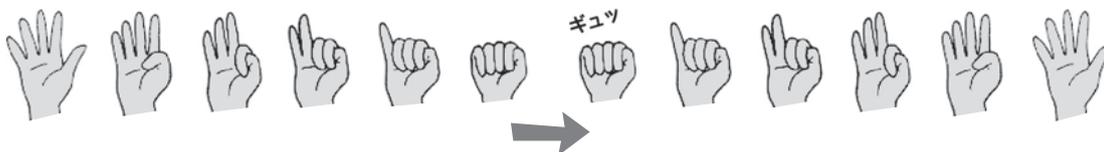


⑤ 手のひらに指をつける

①にもどります

## ① 指折り体操

10セット



手をしっかりと開き、親指から順番に一本ずつ折っていきます。

小指まで折ったら、改めてギュッと握りこぶしをつくり、今度は小指から順番に一本ずつしっかり開いていきます。

## ② グーパー体操

グー、パーを50回

両腕を肩の高さまでまっすぐ前に突き出します。

このとき、手の平は下に向けてください。

親指を曲げて手を握り、こぶしを作ります。(グー)

指をいっぱいに広げます。(パー)

(グー)と(パー)の動作をできるだけ素早く繰り返します。

グー



パー



## ③ 指回し体操

各指を10回



手のひらの空間をくずさないように固定しながら、左右1本ずつの指を回します。

回す時は、指同士が触れ合わないようにつけましょう。



自分のペースに  
合わせて、毎日行くと  
効果的です。

教えてくれる方

つがる総合病院 リハビリテーション部  
主任作業療法士 山田 綾子 さん

# 西北五地域医療ネットワーク③

“西北五地域全体であなたの健康を支えるしくみ”それが西北五地域医療ネットワークです

2回目で病院や診療所等の施設間で、同じ患者さんの診療に関する情報を見られるようにする「情報の共有」をお伝えしました。

今回は、情報共有するための手続き方法「同意取得の手順」をご紹介します。

## 同意取得の手順

### 【同意説明書】

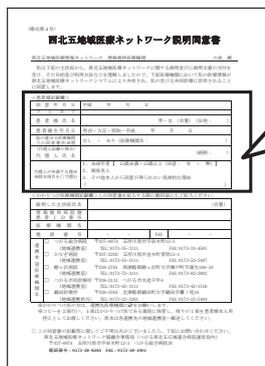


### ① 情報共有の必要性を説明

- かりつけの病院や診療所等から説明を受けます。
- 適切でスムーズな治療を行うために必要であるということ
- 情報共有の医療機関ネットワークに関すること
- 個人情報保護は万全な体制であるということ など

患者さんがすることは  
**これだけ!!**

### 【同意書】



#### 【書いていただく項目】

- 同意した年月日
- 氏名
- 性別
- 生年月日
- 他の病院での同意の有無
- 代理人が記入する場合は、その氏名と理由

### ② 同意書を記入

説明に納得し、同意していただける場合は、左記の「同意書」に必要事項を記入していただきます。

### ③ 情報共有する医療機関を選択

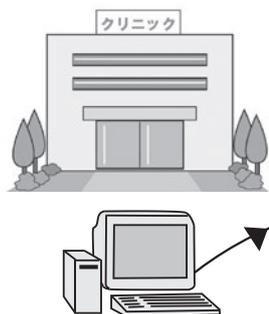
システム上で、患者さんの情報共有する医療機関を選択します。

※ 情報を共有するのは、患者さんが同意された医療機関のみです。受診していない、または同意されていない医療機関とは情報共有しません。

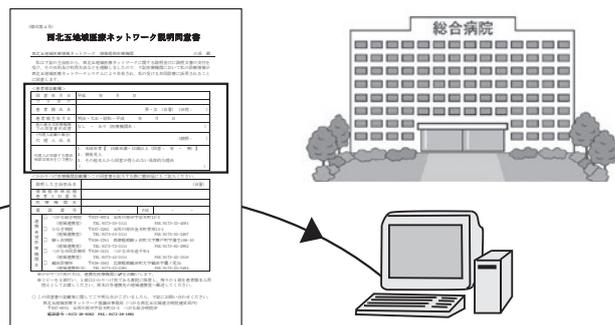
### ④ 同意書を送信

かりつけの病院・診療所は、受け取った同意書を、情報共有する医療機関へ送ります。これにより、患者さんの情報共有が始まります。

かりつけの病院・診療所



情報を共有する医療機関



## 同意の範囲はどこまで？

患者さんの同意は、次の2つの病院の間でのみ行われます。

- ① 同意を取得した病院・診療所（現在受診している医療機関）
- ② つがる西北五広域連合の5医療機関のうち1つ（以前受診している診療情報のある医療機関）

この2つ以外の医療機関は、たとえ「西北五地域医療ネットワーク」に参加していても、患者さんの同意をもらっていないので、その患者さんの診療情報を見ることはできません。

皆さまの大切な診療情報は簡単に第三者に見られることの無いよう、厳重に守られていますので、安心して診療情報の共有にご同意いただけます。適切な医療を受けるために、「西北五地域医療ネットワーク」をご活用ください。

## みんなのかかりつけ医

地域の先生方は、ともに地域の健康を支える心強いパートナー。

西北五地域医療ネットワークにご参加いただいているお医者さんにご協力いただき、このページでご紹介していきます。

### 医療法人

## 誠仁会尾野病院 院長 一戸 淳

- 所在地／青森県つがる市木造若竹5番地
- TEL／0173-42-2133
- 診療科目／内科・外科・皮膚科・整形外科・リハビリテーション科
- 病床数／265床（医療43床、介護222床）
- 診療内容

高血圧症、糖尿病、脂質異常症など生活習慣病を中心とした内科外来診療のほか、弘前大学医学部附属病院医師による、神経内科、循環器内科、整形外科、皮膚科外来を行っています。

### 院長先生から地域の方々へメッセージ

尾野病院は、急性期医療を受けた患者様の受け皿として、地域の慢性期医療を担っており、また併設する介護老人保健施設「えんじゅの里」とグループホーム「わかたけ」により、認知症などの在宅介護難者を幅広く受け入れています。

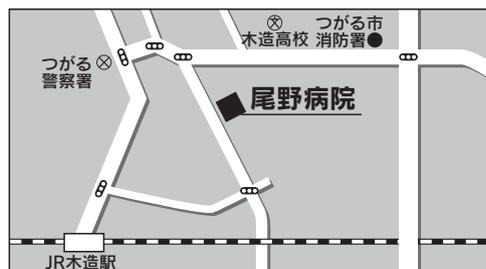
地域の皆様が医療・介護の面で困りの時は、お気軽にお声をかけていただければと思います。

### アピールポイント

尾野病院は昭和11年の設立です。病院が老朽化してきており、現在病院建て替え計画が進んでいます。職員全員が当法人の理念である、「常に患者様の心に寄り添い、真心と思いやり慈しみの精神を持つ」という気持ちを忘れずに、地域の慢性期医療のため貢献し続けることが出来るように、今後も努力していきたいと思っています。

診療科	受付時間	月	火	水	木	金
内科	8:30~11:30	○	○	○	○	○
皮膚科	8:30~11:30	○			○	
	13:00~14:30	○			○	
整形外科 (木曜午前は 受付のみ)	8:30~11:30				○	○
	13:00~14:00				○	○
神経内科	新患8:30~10:30			○		○
	再来8:30~11:30					
循環器内科	8:30~11:30					○

★休日診…土・日・祝日 ★面会時間…13:00~19:00

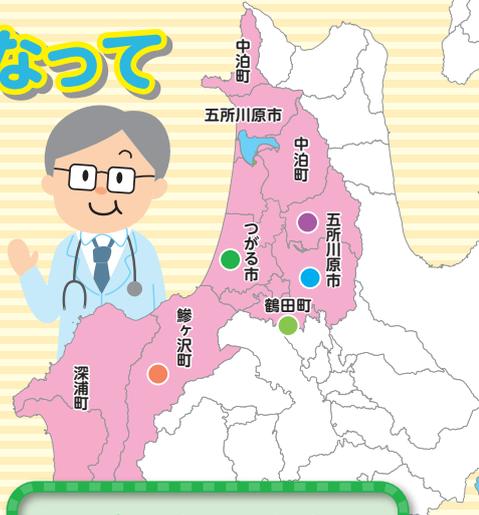


※ 西北五地域医療ネットワーク参加医療機関を随時募集しております。

お問い合わせ先：西北五地域医療ネットワーク協議会事務局（つがる西北五広域連合 病院運営局内 TEL 0173-26-6363）



# 西北五地域の自治体が一つになって 地域の医療を支えます

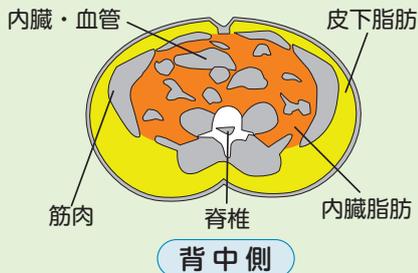


## 鶴田診療所

〒038-3503  
青森県北津軽郡鶴田町  
大字鶴田字鷹ノ尾34番地  
TEL.0173-22-2261  
FAX.0173-22-5484

### 内臓脂肪測定検査の導入について

当院では平成28年4月からCT装置による内臓脂肪測定検査を始めました。この検査では患者様の「へそ」の高さの断面を撮影し、正確に皮下脂肪と内臓脂肪を分離計測することで、生活習慣病と関連のある内臓脂肪を把握することができます。検診申込み時のオプション項目となっていますので、ぜひ皆様の健康管理にお役立てください。

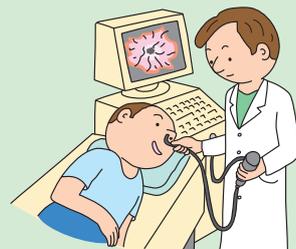


## つがる市民診療所

〒038-3131  
青森県つがる市木造千年4番地  
TEL.0173-42-3111  
FAX.0173-42-1526

### 内視鏡カメラを増やしました

診断精度をより一層上げるため、現在使用しているハイビジョンカメラを上回る高画質な大腸カメラと経口からの内視鏡ができない患者様用に、先端部がより細い経鼻カメラ（鼻から入れるカメラ）を増やしました。



## かなぎ病院

〒037-0202 青森県五所川原市金木町菅原13番1  
TEL.0173-53-3111 FAX.0173-53-2407

### 一方通行、気を付けて！

かなぎ病院の敷地内は、一部、一方通行となっております。事故・トラブルを未然に防ぐ為、ご協力をよろしくお願い致します。



## つがる総合病院

〒037-0074 青森県五所川原市字岩木町12番地3  
TEL.0173-35-3111(代表)  
FAX.0173-35-0009

### ◎活動場所：つがる総合病院

(毎月第2土曜日 13時～15時)

### ◎お問い合わせ：がん相談(内線4451・4452)

外来化学療法室(内線4233・4385)

### ろくつがるの会(がん患者・家族会)のご紹介

ろくつがるの会は、抗がん剤による脱毛で帽子が必要な方のケア帽子を手縫いで作っています。少しでも患者さんの気持ちが前向きになれるお手伝いをしたいという想いから平成26年に結成され、現在約400枚が200人の患者さんへ無料配布されています。

ケア帽子を作製するためのタオル・布などの寄付や、一緒に作製して下さるボランティアさんのご参加をお待ちしています。



## 鱒ヶ沢病院

〒038-2761  
青森県西津軽郡鱒ヶ沢町  
大字舞戸町字蒲生106番地10  
TEL.0173-72-3111  
FAX.0173-72-3367



### 防犯訓練を実施しました

(想定)診察時に診断書を出してくれないことに立腹し、夜間に来院し受付において大声で一方的な要求をするため、保安員らで監視・対応するが危険行動に至ったため、取り押さえて110番通報する。到着した模擬警察官に引き渡す。

鱒ヶ沢病院では、防犯対策の一環として、休日夜間を想定した防犯訓練を実施しました。

◇当日は、鱒ヶ沢警察署の協力のもと、不審者への対応の仕方、防犯器具(サスマタ)の使用方法などを学びました。今後もこれまで以上に安心した医療と充実したサービスを提供していきます。