

## 市民講座を開催して

地域医療連携推進担当課長 阿比留 悦子



平成25年11月30日、初めての市民公開講座を開催いたしました。「健康は足から」と題して、当院の形成外科・整形外科・循環器内科の医師からわかりやすく病気や治療について説明致しました。「足って大事なんだ」「歩くことは、すごく身体にいいんだね」などの感想が聞かれました。さらに、ライトウォーク・ラボの中島香澄先生が、正しい姿勢や運動についてエクササイズを行いました。参加されたみなさまが、4~5cm身長が伸びたのではないかと思うくらい、背筋がピンとして生き生きとした顔つきに変わりました。医師からの説明とエクササイズがピッタリ噛み合い、理解を深めたように感じました。

これからも、みなさまに望まれる病院を目指したいと思えます。

## 院内で働くスタッフの紹介パトシリレー！ スタッフ紹介



経営企画課 企画係  
原 泉さん

### 1、どのような仕事をしていますか？

安定した病院経営が出来るよう、診療に使う医療材料などの経費削減や業務の見直しなどを行っています。

### 2、頑張っていることはなんですか？

より良い病院になるよう係のみなさんと一緒に、毎週1回病院周辺の清掃活動を行っています。毎週、雑草や枯れ葉との闘いです。

### 3、趣味・特技は何ですか？

数年前より華道教室に通っています。外来にも素敵なお華が飾ってあるので、いつも楽しみにしています。

### 4、自分の性格は？

自他共に認める「男前」です。

### 5、これから挑戦したいことは？

電子カルテの準備が進んでいるため、先生方や医療スタッフの皆さんが働きやすい職場になるよう業務改善が出来ればと思っています。

### 6、今、困っている事は？

特にありません。初めて病院に配属になった頃は毎日いろいろな仕事があつて分からないことだらけでしたが、最近は女性スタッフも増えて楽しく頑張っています。

### 7、最近嬉しかった事は？

病院周辺の清掃活動を始めたら、ご近所にも清掃活動の仲間ができたことです。

### 8、患者さんに何かひとことお願いします。

皆さんが安心して診療が受けられるよう、事務スタッフも一丸となって日々改善に取り組んでいきます。

### 9、次にどなたか紹介してください。

常に患者さんの安全を第一に、服薬管理やさまざまな薬の管理を行っている薬剤科宮野佳子さんを紹介いたします。

編集後記

暦の上では春とはいえまだまだお寒いですね。例年より少し遅めではありますがインフルエンザが流行しています。風邪やインフルエンザウイルスは低温、低湿を好み、空気が乾燥しているとウイルスが長時間空中を漂っています。加湿器などで室内の適度な湿度を保ち、頻回の手洗い、十分な睡眠を心がけましょう。

# やはた病院 ニュース

市立八幡病院  
広報誌  
第34号

2014年2月24日発行 発行・編集：八幡病院広報委員会

## あなたの足の血管は大丈夫？

循環器内科 原田 敬

朝起きて夜寝るまで、足はいつも動いています。そんなあなたの足、いたわってますか？  
足のトラブルは多彩です。関節痛、筋肉痛、むくみ、冷え、感覚異常、静脈瘤、皮膚の変色等々。中には足を失うことになる怖い症状も隠れています。

高齢化や生活習慣病の増加に伴い、足の動脈が詰まって血液が流れにくくなる病気＝末梢動脈疾患(以下PAD)が増えてます。PADの原因は、動脈壁にコレステロールが沈着して炎症が起こり内側が狭くなる「動脈硬化」です。特に喫煙者や糖尿病、血液透析患者さんに多く、高血圧や高脂血症、脳梗塞や心筋梗塞などの患者さんも要注意です。

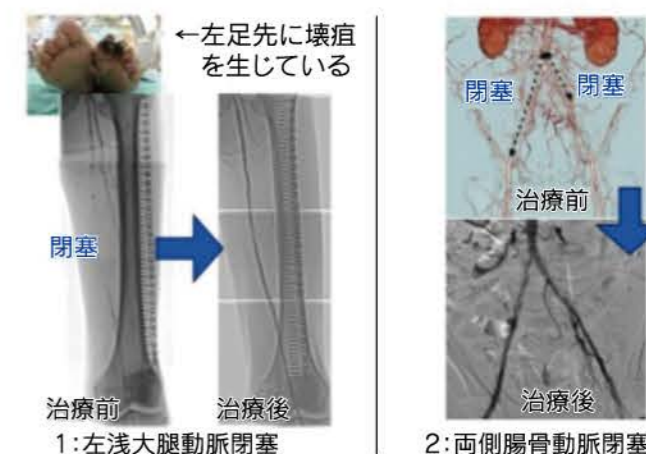
足の動脈が狭くても、最初は無症状です。足が冷えたり、疲れやすかったり、ふくらはぎがつっているかもしれません。狭窄が進行すると、少しの歩行で足が痛み、休むと良くなる状態が表れます。この症状が「間欠性跛行(かんけつせい・はこう)」です。血流低下が長期間続くと、小さなケガがきっかけで筋肉や皮膚が死滅してきます。これを「壊疽(えそ)」と呼びます。放置すれば敗血症に至り、こうなると切断しかありません。壊疽に至った患者さんの余命は、進行癌と変わりません。

癌と同様、PADも予防、早期発見、早期治療が大切です。最近当院では、動脈硬化の予防策として動脈の健康度を測定するFMD検査を導入しました。

動脈の健康度を知ることは、動脈硬化の予防につながります。PADの早期発見は足首の内側や甲の動脈の脈拍チェックから。足の脈拍異常や間欠性跛行症状があれば、足の血圧を測定するABI検査を行ない、血管エコーやCT/MRI検査で問題の病変を見つけます。PAD治療では、進行させないための禁煙と運動・薬物治療が重要です。改善がない時は、カテーテル治療やバイパス手術を行ないます。

私達循環器内科は、10年前からPADのカテーテル治療に取り組んでいます。カテーテル治療後、足が温かくなった、歩くのが楽になったと言われると嬉しくなります。一人でも多くの足を救いたい。該当する症状でお悩みの方、循環器内科にご相談下さい。

### 末梢動脈疾患のカテーテル治療事例



# 巻き爪、陥入爪を防ぐ爪のケア

形成外科 田崎 幸博

## 巻き爪

爪が徐々に巻いてきて、歩くと痛い「巻き爪」はどうして起こるのでしょうか。

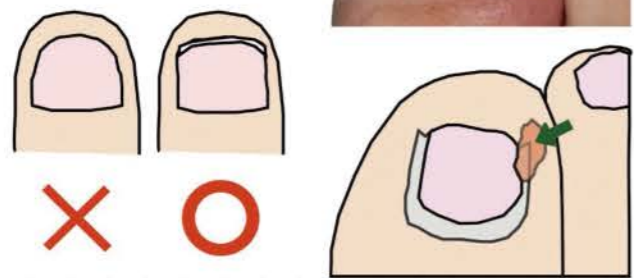
- ① 爪には元々巻こうとする性質がありますが、地面から押される力で形が保たれています。
- ② 痛みなどで、指を地面から浮かせたままにしていると、爪が巻き始めます。
- ③ 骨からの圧力もなくなると、さらに巻きが強くなります。

巻き爪を予防するには、しっかりつま先を着いて立ち、歩くことが大切です。先端が細くて窮屈な靴やハイヒールなども爪の変形を起こしますので、自分に合った靴を履くようにしましょう。それでも巻き爪が起こってしまった場合は、形成外科でワイヤーによる矯正や手術を行っています。



巻き爪は、なぜ起こる？

## 深爪が陥入爪をまねく



炎症により腫れてくると、ますます食い込みが強くなり、悪循環となります。さらに、陥入爪による痛みで指を地面に着かなくなると、巻き爪も起こってきてとてもやっかいです。爪切りは爪の角が表に出るように、水平に切り、角の尖った部分はやすりで少し丸くする程度にしましょう。陥入爪やそれに伴う炎症を生じた場合は、形成外科で装具による保護や手術を行っています。

## 陥入爪

爪の端が皮膚に食い込んで炎症を起こす「陥入爪」の多くは、爪の切りすぎによる深爪が原因になっています。爪には、両側に表から見えない部分があり、角を丸く切ったつもりでも、その外側にとげ状の切り残しができます。爪が伸びてくるとともに、そのとげ状の部分が皮膚に刺さり、炎症を起こします。

# 新検査紹介

臨床検査科 中村 尚子

## 平成25年9月1日よりFMD検査(血管内皮機能検査)を開始しました。

FMD検査は血管の一番内側の層である内皮細胞の機能を診る検査です。FMDとは Flow Mediated Dilationの略で「血流依存性血管拡張反応」といい血管内皮機能評価の検査として近年注目されています。動脈硬化の指標となります。

## 動脈硬化:それは内皮細胞の機能障害から始まる。

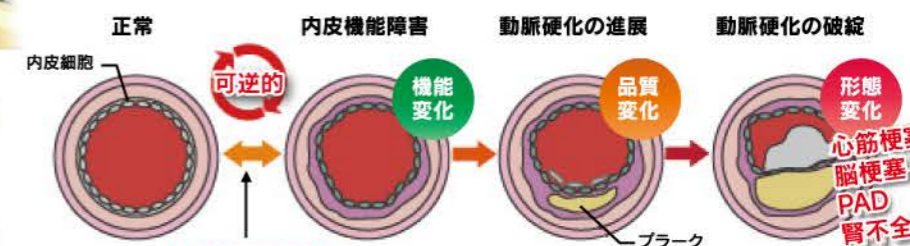
動脈硬化は血管内皮機能障害から引き起こされるとされており、FMD検査は、その血管内皮機能を診ることであり、動脈硬化が引き起こす様々な疾患に対する早期発見・早期治療に有用です。ABIやIMTよりも初期の段階の動脈硬化を発見できます。



測定時間は約15分 <<検査風景>>

血管内皮細胞障害因子として、生活習慣病、酸化ストレス、喫煙、運動不足、肥満、遺伝的要因などがあげられますが、適切な治療・生活習慣の改善により、内皮機能は改善すると言われています。FMD検査による早期発見が大切なのです。 保険点数 200点(月1回に限り)

早期発見 早期治療に有用



内皮細胞障害因子 年齢、肥満、喫煙、運動不足、生活習慣病、酸化ストレス、遺伝的要因

FMD

血管内皮機能の検査(FMD)は、動脈硬化の初期段階からの評価が可能です。

## 知っておきたい感染症・感染対策のはなし No.12



### 嘔吐下痢患者の吐物処理について ICT委員会

冬の定番、ノロウイルスの感染性胃腸炎は家族内で感染が広がります。子供が嘔ると、お父さんやお母さんが続けて嘔ることがよくあります。吐物、排泄物処理のときが最も危険です。今回は家庭で吐物を処理するときの注意点をお話します。1mの高さから嘔吐すると、吐物は4m四方に広がると言われています。吐物を処理するときは、手袋とエプロンをつけましょう。床等を掃除する時は、広めに近くの壁や家具も掃除、消毒しましょう。消毒は、次亜塩素酸ナトリウム(家庭用塩素系漂白剤)を100~200倍に薄めて使用します。

床や家具:吐物を取り除き、次亜塩素酸ナトリウムで浸すように床を拭きとります。その後で水拭きをします。

衣服:吐物を取り除き、洗剤の入った水で静かにもみ洗います。その後、次亜塩素酸ナトリウムで30分程度浸け置き消毒し、普段通り洗濯し天日干しします。

布団やカーペット:吐物を取り除き、水で濡らした布でよく拭き取り、さらに次亜塩素酸ナトリウムに浸したタオルで消毒します。スチームアイロンを使用するとより効果的です。