



“Juntendo+Izu = J's”

皆さんと、順天堂大学医学部附属静岡病院をつなぐ、
アットホーム情報誌「J's (ジェイズ)」。

ジェイズ

vol.09
2020 秋号

ご自由にお取り
ください

特集

ある日突然命を失うことも…

心臓病で特に危険な 「急性冠症候群」

医療情報

テレワークに潜む目の不調

隠れドライアイにご用心!

眼科 先任准教授 土至田 宏

働く人

放射線技師 杉山 真那実

Webで開講! ミニレクチャー

連携登録医の紹介

紀平クリニック / 函南平出クリニック

私のオススメ

「死を受け入れること 生と死をめぐる対話」

「社員をサーフィンに行かせよう パタゴニア経営のすべて」



一刻を争う 重大な病気。 発症1時間で亡くなることも…

急性冠症候群 (Acute Coronary Syndrome ; ACS) は急性心筋梗塞や不安定狭心症などの総称で、心臓の筋肉に血液を送る冠動脈が閉塞し、栄養や酸素が不足して心臓にダメージをきたす病気です。冠動脈の血流が完全に止まると心筋が死んでしまい、一度壊れた心筋は生き返ることができません。急性心筋梗塞を発症すると1時間以内に亡くなることが多く、約30%の方が病院に到着する前に亡くなってしまいます。



こんな症状があったら、 すぐに119番しましょう！

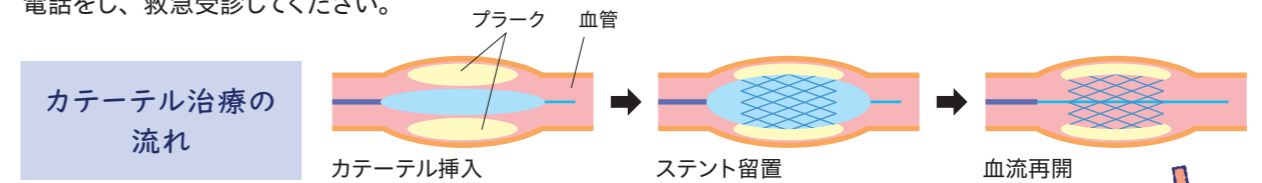


急な冷や汗を伴う胸痛

経験したことのない胸苦しさ

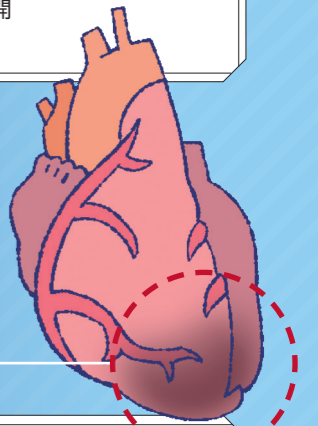
一般的な狭心症の症状は、胸の中央部に圧迫感や締め付けられるような痛みを感じます。安定狭心症であれば症状は10分以内で治まり、発作が頻発する場合は不安定狭心症です。外来を受診して、適切な治療を受けてください。急性心筋梗塞は急に冷や汗を伴う胸痛を感じたり、今まで経験したことがない胸苦しさに襲われます。自覚された場合にはすぐに119番に電話をし、救急受診してください。

急性冠症候群は心臓の血液の流れを早急に再開させることが必要で、緊急で心臓カテーテル治療を行います。具体的には手首や足の付け根からカテーテルという細い管を挿入し、血管が詰まっている部位や狭くなっている部位にステントと呼ばれる金属の網状の筒を留置し、心臓のダメージを最小限に食い止めることを目指します。



皆さんにとって、「急性冠症候群」は聞き慣れない病気かもしれませんが、実は身近な心臓の病気で、命の危機が迫る重篤な状態です。今回はこの病気の原因や予防法についてご紹介します。

冠動脈が詰まり、心臓が壊死する病気です



ある日突然
命を失うことも…

心臓病で特に危険な

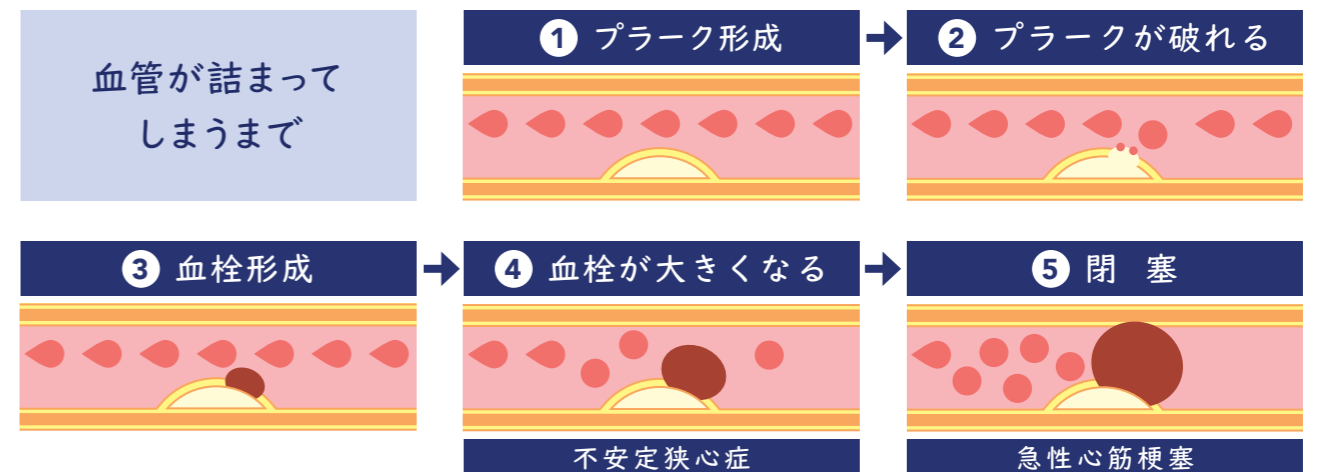
急性冠症候群



脂のゴミと血の塊が、血管を詰まらせる

なぜ冠動脈が閉塞してしまうのでしょうか？その原因は「プラーク」と呼ばれる脂のゴミにあります。

動脈硬化が進行すると血管の壁にコレステロールが徐々に蓄積し、プラークを形成します。このプラークが血管の内腔を狭めますが、何らかのストレスでプラークが破れると、中に入っていた脂のゴミが血管にあふれ出し、血管の傷を修復するために血小板が集まって「血栓」という血の塊が生じます。さらに血栓がプラークの中身とともに急速に大きくなると冠動脈が閉塞し、急性心筋梗塞を発症するといわれています。



予防のための8つのポイントを見直しましょう！

冠動脈に動脈硬化を起こしやすくするものを「冠危険因子」といい、糖尿病、高血圧、脂質異常症、喫煙、肥満などが挙げられます。これらの危険因子をしっかりコントロールするために患者さんご自身が病気と向き合い、適切な生活習慣のリズムを生み出し、管理していく必要があります。また一度心筋梗塞を発症した患者さんは再発のリスクが高いため、急性冠症候群の急性期の治療を受けた後、再発を予防することが大切です。

<p>1 食生活の改善</p> <ul style="list-style-type: none"> ・塩分、脂肪分、糖質控えめ ・野菜や魚類中心の食事 	<p>2 適度な運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・1日30～60分 ・週5回を目安に 	<p>3 禁煙</p> 	<p>4 薬を正しく、忘れずに飲む</p> 
<p>5 ご自身の病気を理解する</p> 	<p>6 毎日のヘルスケア</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体重測定・血圧測定 	<p>7 定期的な外来通院の継続</p> 	<p>8 少しでも気になれば救急受診</p> 

心臓の病気は

早期発見・早期治療が

非常に大切です。

当院の循環器内科は静岡県東部最大の三次救急医療機関（重症～危篤 救命救急センター）であり、**24時間365日体制**で年間約**200件**の**急性冠症候群**に対する**緊急カテーテル治療**を行っています。

胸部症状が出現したら
すぐに受診してください。

研究成果にズームイン！

「急性冠症候群の死亡率」と「独居生活の関連」が明らかに！

当院は患者さんの診療を行うのと同時に、診療で得られた検査データや症例をもとに研究を行っています。研究成果は学会などで発表して、世界中の患者さんの治療や医学の発展に役立てています。最近では循環器内科の研究グループが、急性冠症候群と独居生活の関係性を明らかにしました。

65歳未満の一人暮らしは要注意

諏訪 哲先准教授、荻田 学准教授らの研究グループは、1999年から2015年の間に急性冠症候群で搬送され緊急カテーテル治療を行った2,548名の患者さんを対象に、治療後約5年間の死亡率を解析しました。対象の患者さんを一人暮らしの方と同居

家族のいる方に分けて検証したところ、全年齢での死亡率に差はありませんでしたが、65歳未満の患者さんに関しては、一人暮らしの方が同居家族のいる方より約1.8倍死亡率が高いことが明らかになりました。

長期的な治療で改善目指す

これまでの研究で、独居生活が心血管疾患の発症リスクを高めることは報告されていましたが、急性冠症候群治療後の回復に影響するかどうかは明らかになっていませんでした。独居生活では孤独・抑うつを感じがちで、食生活・服薬の管理が不十分になりがちです。このことが回復に影響すると考えられ、特に65歳未満の患者さんの死亡率が高いのは、労働環

境下におけるストレスや、経済的な問題などが影響した可能性が推察されます。

当院は今後も、「救急を断らない循環器内科」として質の高い急性期治療を提供するとともに、その後の外来通院においても地域の医療機関と連携して、患者さんの予後改善に努めていきたいと考えています。



左：今回の研究を中心的に進めた荻田学准教授
右：循環器内科の科長 諏訪哲先准教授



緊急カテーテル治療の様子



J's Medical Information!

テレワークに潜む目の不調

今、コロナ禍による在宅勤務・テレワークの増加で、目の不調に悩む人が増えています。知らないうちに隠れドライアイが潜んでいるかも知れません。

隠れ
ドライアイに
ご用心!

ドライアイについて
説明します!



土至田 宏

PROFILE

順天堂大学医学部附属静岡病院 眼科 先任准教授
 [認定] 日本眼科学会専門医・指導医/日本再生医療学会再生医療認定医/
 静岡県アイバンク理事/日本コンタクトレンズ学会理事/
 日本眼薬理学会評議員 など
 [最終学歴] 順天堂大学大学院修了
 [出身] 東京都

秋冬に増えるドライアイ

毎年秋が深まるにつれて空気が乾燥し、ドライアイで悩む方が増えてきます。その症状は目の乾燥感ばかりではなく、目のしょぼしょぼ感やゴロゴロ感、かすみ、目を開けていられないなど、多岐に渡ります。

テレワークで高まるドライアイのリスク

今、急速に普及し続けるパソコンやタブレット、スマホなどのモニター画面を見る作業によって、自ら隠れドライアイを誘発している可能性があります。テレビ視聴や車の運転でも同様です。

涙は目の表面のコーティング

涙は目の表面をコーティングするように守っていますが、画面を集中して見ている時は瞬きの回数が減り、涙が均一に行き渡らなくなります。乾いた箇所は角膜が剥き出しになって知覚が過敏になったり、酷いと傷ができることがあります。

ドライアイの対処法

A セルフケア

空調の風向きに気を付けて、部屋の湿度を適切に。自分に合った点眼をするのも良いでしょう。入浴時などにまぶたに温タオルを当てると血行が良くなるとともに、目の油成分が増えて涙の蒸発防止にもつながります。

B 眼科受診

セルフケアで改善が見られない場合は、速やかに眼科を受診しましょう。診断結果や症状に応じた点眼薬を処方してもらえただけでなく、偶然成人病の合併症や白内障、緑内障などが見つかる場合もあります。

目に関するポイント

1 正しい目薬の点眼方法

- ① よく洗った手の指で下まぶたを押し下げ「あかんべ」のようにする 目には1滴しか入りません!
- ② 容器の先端はまつ毛に触れないよう注意
- ③ あふれた液はふき取り、目頭をそっと押さえる

2 目に関する新型コロナウイルス感染防止のために

1 目を触らない 自分がうつらないため	2 目を触った手であちこち触らない 他人にうつさないため	3 手をよく洗う 目を触る前にも触った後にも洗う
-------------------------------	--	------------------------------------

この内容は2020年9月現在のものです。



放射線技師

患者さんの不安を減らす心づかい

当院の放射線室では、一般レントゲン撮影、移動型装置でのポータブル撮影、マンモグラフィ、CT、MRI、RI、透視検査、カテーテルを使った血管撮影など、様々な検査を行っています。また検査だけでなく放射線治療も行っており、幅広い対応ができることが特徴です。私たち放射線技師は、それぞれの画像装置ごとにカンファレンス(会議・協議)を実施して、診断や治療に役立つ最良の画像情報提供に努めています。

ひとりの患者さんに対応する時間は短いですが、被ばく低減を心掛け患者さんの検査に対する不安が少しでもなくなるよう、検査時の会話を大切にしています。退院して状態の改善した患者さんを外来検査で撮影した時は嬉しくなり、技師の仕事にやりがいを感じます。今はまだ男性技師が多い世界ですが、今後女性の放射線技師が働きやすくなるよう、環境を整えていきたいと思っています。



杉山 真那実

Webで開講! ミニレクチャー

一般の皆さん向けのミニレクチャーを、当院ホームページにて開講します。

- 演 題** J3アスルクラロ沼津でのチームドクター活動とスポーツ選手に思うこと
- 講 師** 整形外科 助教 守屋 秀一
- 掲載期間** 2020年11月2日(月)~11月30日(月)
- 掲載場所** 当院ホームページ
- 対 象** 一般市民 (視聴無料・申込不要)



サッカー選手のサポートをしています!

すべてのスポーツ選手のサポートをしています!



こちらの二次元バーコードから閲覧することができます



連携登録医の紹介

患者さんに良質な医療を提供できるよう、当院と連携体制を取っている地域の医療機関をご紹介します。

伊豆市 紀平クリニック



地域に密着した温かい医療を第一の目標に、地域のニーズに応じた安全で良質な医療の提供に努めています。日本が直面している超高齢社会で全ての患者さんを寝たきりにしないため、そして心身共に健康的で生き生きとした生活を送ってもらうために、予防医学や健康診断などを積極的に展開しています。皆さんにご満足いただける医療機関を目指し、スタッフ一同頑張っておりますので、どうぞよろしくお願ひ申し上げます。

所在地：伊豆市柏久保503-1

院長：紀平 幸一(静岡県医師会会長)

医師：紀平 章代(田方医師会会長)、紀平 幸彦

診療科：内科、循環器内科、眼科、皮膚科

Webサイト



函南町 函南平出クリニック



専門医含め4人体制で診療を行っています。小児科は三島の光ヶ丘小児科と連携し、休日も診療を行っています。内視鏡内科では年間上部内視鏡2,500例、下部内視鏡1,400例を実施し、早期がんの診断に努めています。糖尿病内科と内科は管理栄養士と連携して治療に当たっています。「専門知識に基づいた知識と技術で患者さんの病気を治す」「思いやりと温かみのある診療で心から健康になるよう」の理念で皆さんの健康をサポートします。

所在地：田方郡函南町塚本952-24

院長：平出 由宇

医師：平出 源和、平出 康隆、由比藤 雅勝

診療科：小児科、内視鏡内科、内科、糖尿病内科

Webサイト



私のオススメ

書籍

死を受け入れること
生と死をめぐる対話

養老孟司・小堀鴎一郎 著/祥伝社



3,000体の死体を観察してきた解剖医と、400人以上を看取ってきた訪問診療医が、対談形式で理想の最後について語り合う一冊です。コロナ禍でもある今、心が楽になる言葉もありますので、気になったら読んでみてください。

薬剤科 野田 貴義



書籍

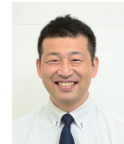
社員をサーフィンに行かせよう
パタゴニア経営のすべて

イヴォン・シュイナード 著・井口耕二 訳/ダイヤモンド社



サーフィンが好きなので、タイトルに惹かれて購入しました。著者はアウトドアブランド「パタゴニア」の創業者兼オーナーで、生い立ちからパタゴニア創業、製品開発、企業理念について書かれています。環境問題に対する思いと行動に感銘を受け、パタゴニアがより好きになりました。

会計課 松本 良太



順天堂大学医学部附属静岡病院

〒410-2295 静岡県伊豆の国市長岡 1129 番地 TEL: 055-948-3111

<https://www.hosp-shizuoka.juntendo.ac.jp/>

最新情報はこちら

web サイト



外来診療日割表

