

# けんこうファミリー 205

社会医療法人大連会 〒536-0023 大阪府城東区東中浜1-5-1 TEL06 (6962) 9621 2016年2月4日発行〈季刊発行〉



医師が詳しく解説 ドクターズ・トーク

## 足は

## 第二の心臓です

### 足の血行不良から 見られる症状とは？

普段は余り気にすることのない足(ふくらはぎ)。実は心臓と同じ機能があるのです。この機能が低下すると健康を損なうことにつながりかねません。今回は、患者さんに健康で長生きして頂くための方法と当科の取り組みをご紹介します。

### 長寿大国・NIPPON

日本は世界有数の長寿大国であり、100歳以上の方々も5万人以上おられます。医療の発展が寿命延長につながりますが、その中でも特に健康寿命という観点から話を進めていきたいと思います。



福永 匡史 医師

平成17年兵庫医科大学医学部卒業。  
兵庫医科大学病院臨床研修医、医療法人川崎病院循環器内科にて後期研修を行い、兵庫医科大学循環器内科助教を経て、平成27年4月より森之宮病院循環器内科入職。日本内科学会認定医、指導医、日本心血管治療学会認定医

健康寿命とは、日常的に介護を必要としない自立した生活ができる期間の平均とされています。日本では平均寿命と健康寿命の間に10歳前後の差があり、長寿≠健康には至っていないのが現状です。また、心臓病、脳卒中といった血管病により4人に1人が亡くなっている現状を考えると、私達循環器内科医の役割は、より多くの患者さんに健康で長生きして頂くためのお手伝いであると考えています。

### 健康寿命を延ばすために

健康のためには運動が大切であるという事を良く耳に思うと思いますが、実際には何をどのように行う事が良いのかという質問を患者さんから受けます。様々な運動の中で最も手軽に行える運動はウォーキングです。ウォーキングとは散歩と少し異なり、少し早めで軽く汗ばむ程度の運動であり、有酸素運動の代表的なものです。散歩の目的は気分転換の要素が多く、歩行スピードを意識されている方は少ないようです。

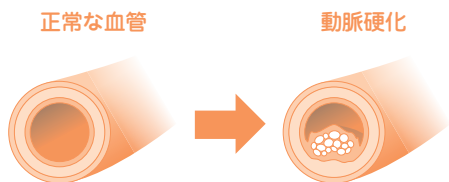
ウォーキングをすることで、全身に血液を送るポンプである心臓は活発に動き、心臓自体の機能も向上します。しかし、心臓だけが全身に血液を送るのではなく、心臓に負担がかかり過ぎるので、それを補うように下半身の筋肉が頑張



つてくれます。ふくらはぎの筋肉の血管は歩行時に、血液をポンプ作用で心臓に送り返してくれ、そのおかげで血液は心臓に負担をかけることなく全身を循環します。最近の研究では心臓病の患者さんに適度な運動を指導することで、生命予後を延長する効果も期待されており、足は第二の心臓と言われる所以となっています。そのため「歩く」ことで、健康寿命を延ばすことができると考えられています。

### 森之宮病院循環器内科での取り組み

当科では歩く足がだるい、足に傷ができて治らない、といった足に症状のある患者さんを中心に検査、治療を行っています。その中で足の血管が細くなったり、詰まったりする病気に閉塞性動脈硬化症と言われるものがあります。いわゆる動脈硬化が原因となりますが、動脈硬化は全身のどの動脈にも起こり、高血圧、糖尿病等の生活習慣病のある患者さんには高い確率で起こりやすいと言われています。また、基礎疾患が無くとも、高齢になると血管病の頻度は増してきます。「散歩、ウォーキングが趣味なのに歩けなくなった」「ゆっくりは歩けるけれど早歩きをしたら足がすぐに疲れる」。こういった症状は、ひょっとすると足の血管トラブルの可能性もあります。健康寿命を延ばすためにウォーキングを考えておられる方で、このような症状を認められた際には一度ご相談下さい。



正常な血管 → 動脈硬化

# 脳卒中予防について

脳卒中は、脳梗塞、脳出血、くも膜下出血の総称です。脳卒中は死因の第4位、寝たきりの原因の第1位です。

脳卒中は運動麻痺や言語障害、嚥下「えんげ」障害（飲み込みの障害）等の後遺症を残すことが多く、生活しづらくなります。寝たきりになれば本人はもろろん周りの方も大変です。より健康的に年を取っていききたいものです。

脳卒中の予防の基本は、生活習慣の改善です。これには悪い習慣を控え、どのような病気を患っているか脳卒中を起こしやすいのかを知っておきましょう。さらに、運動やバランスのとれた食事等、予防の知識をもとに、体をいたわり良い習慣を身に付けましょう。また、必要な治療を続けることが発症・再発の予防のためにも重要です。自分の健康は自分で守ることが重要です。できることから始めましょう。

具体的な脳卒中予防には、下記の日本脳卒中協会から出されている「脳卒中予防十か条」を役立てて下さい。



## 《脳卒中予防十か条》

**一** 手始めに  
高血圧から  
治しましょう



高血圧は脳の血管に大きな負担がかかるため、血管が破れたり、詰まったりしやすくなります。高血圧の治療は脳卒中の最大の予防です。

**二** 糖尿病  
放っておいたら  
悔い残る



糖尿病を放置しておくとも血管にダメージを与え、動脈硬化をはじめ様々な合併症を引き起こします。しっかりと治療をしましょう。

**三** 不整脈  
見つけ次第  
すぐ受診



不整脈の中でも心房細動は心原性脳塞栓症（心臓の血の塊が脳に飛んで血管を詰まらせる）の大きな原因になります。

**四** 予防には  
タバコを止める  
意思を持って



喫煙は動脈硬化を促進します。また、肺がん等、様々な病気の原因になります。

**五** アルコール  
控えめは薬  
過ぎれば毒



大量の飲酒は生活習慣を乱す原因になります。

**六** 高すぎる  
コレステロールも  
見逃すな



血中の悪玉コレステロールや中性脂肪等が多くなる高脂血症も脳卒中の危険因子です。高い場合は治療をしましょう。

**七** お食事の  
塩分・脂肪  
控えめに



高血圧を予防するには、食事を見直し塩分や脂肪分の取り過ぎに注意しましょう。

**八** 体力に  
合った運動  
続けよう



軽い運動を続けましょう。運動はストレス解消や肥満予防、血圧を下げることにもつながります。

**九** 万病の  
引き金になる  
太りすぎ



肥満は生活習慣病の大きな危険因子になります。適正な体重を維持しましょう。

**十** 脳卒中  
起きたらすぐに  
病院へ



脳のダメージを早く食い止めるには、治療を行う時間との闘いになります。顔の片側のゆがみ、手足の動かしにくさ、しゃべりにくさ等の症状に気付いたら、発症時刻を確認して、すぐに救急車を呼んで病院へ行きましょう。



## よく目にする耳にする『BCAA』って何？

健康のためにとウォーキングやジョギングをしている人をよく見かけます。運動する中で、食事はどういったものがいいの？と疑問に思っている人が多いのではないのでしょうか。今回は筋力アップを効率よくするために必要なBCAAについてご紹介します。

筋力アップに効率的な摂取のタイミングとして、運動後が有用であると考えられています。

筋肉の合成には、たんぱく質に加え、エネルギーも必要となるため、運動後(30分以内)にたんぱく質と糖質を摂ると筋たんぱくの合成を促進します。

人に必要なたんぱく質は、約20種類のアミノ酸で構成されています。そのうち9種類は体内で作ることができないため、食事から摂る必要があります。それを必須アミノ酸と呼びます。その中で特に骨格筋たんぱく質合成に大きな影響を与えるアミノ酸が、バリン、ロイシン、イソロイシンであり、この3つをBCAAと言います。

## BCAAにはどのような効果があります。

- ①筋たんぱくの合成を促進し、運動中の筋たんぱくの分解を抑制
- ②活動時のエネルギー源にもなるため、筋肉を効率よく活動させ、運動能力を向上
- ③運動後の疲労軽減

運動で消費された体内のグリコーゲン(エネルギー源)は、糖質の摂取により早期に回復し持久力を高めま

す。目安としてBCAAを2000mg(たんぱく質10g以上)摂ることが勧められています。

運動にBCAAを取り入れて寒い冬に負けない体を作りましょう。(森之宮病院診療技術部栄養サービスクロ本貴子)

おすすめ

きなこ牛乳

191キロカロリー  
BCAA 2000mg

運動後に摂りやすい簡単ドリンク！  
冬はホットにすると飲みやすい！

材料

牛乳…200ml    マープルシロップ…5g  
きなこ…10g

作り方

牛乳にきなこ、マープルシロップを入れてかき混ぜるだけ！

### 医療相談室だより

医療ソーシャルワーカーが  
医療や介護の知識・  
話題をご紹介します。

## 第15回

# がん患者さんへの緩和ケア

緩和ケアは、がんに伴って起こる体のつらさやこころ

のつらさ、生活のつらさ等、様々なつらさを和らげるためのケアです。

緩和ケアでは、痛みやつらい症状の軽減、患者さんやご家族のこころのケア、日常生活のサポート等が受けられます。

「住み慣れた自宅で、できるだけ長く暮らしたい」「家族や知人とできるだけ多くの時間を楽しみたい」「やり残した仕事を成し遂げたい」。そんな希望がある方も、自宅で生活を続けながら緩和ケアを受けることができます。病院や診療所に通院し、痛み止めの薬をもらったり、悩み事を相談したりすることもできます。

地域の中には専門の緩和ケア外来を設置している病院もあります。通院が難しくても、かかりつけ医による定期的な訪問診療、訪問リハビリテーション、ホームヘルパーの利用も可能です。また、訪問看護による、身体の状態の確認や医師の指示によ

る医療処置・体調の報告等、自宅でも看護師との関わりが持てます。

自宅での緩和ケア以外にも、「ホスピス」と呼ばれる緩和ケアを専門的に行う病棟に入院することにより、つらさを和らげることも可能です。

がん患者さんにとって、ご家族によるサポートは専門スタッフのケア以上に効果的でかけがえのない支えになることがあります。ただ、不安を抱えながら患者さんと共に病気に向き合っているご家族も、時には大切な人を支えることに頑張り過ぎて疲れてしまい、悩むこともあります。がんの治療が難しい状態になっても、患者さんやご家族が自分らしい生活を取り戻すことを緩和ケアはめざしています。

大道会では、訪問による診療や看護・リハビリテーション等で自宅での生活をお手伝いすることができま

す。お気軽にご相談下さい。  
(森之宮病院診療部医療社会事業課  
太田紫乃・河野真由子)

# BOX

## 大道会ホームページをリニューアルしました

昨年末に、病院・施設（森之宮病院・ポバース記念病院・森之宮クリニック・帝国ホテルクリニック・大道クリニック・グリーンライフ・在宅事業部・サンローズオオサカ）のホームページをリニューアルしました。

### ①スマートフォンでの閲覧を快適に！

これまで大道会のホームページはスマートフォン対応になっていませんでしたが、画面サイズに合わせてデザインがかわる『レスポンスシブデザイン』を採用しました。これによって、スマートフォンでも快適に閲覧できるようになりました。



スマートフォンでの表示

### ②各施設のページも患者さんやご家族が見やすくなりました！

これまでの病院・施設のトップページは、患者さんやご家族の他に、就職希望者や医療関係者向けの情報等が混在していました。また、欲しい情報を見つけないのに、何度もクリックしなければそのページにたどりつけない状態でした。今回のリニューアルでは、来院される患者さんやご家族にとってまず見やすいページを作ることをご心がけ、トップページを患者さんやご家族向けの情報だけにし、クリック回数を減らすようにページ構成を大幅に見直しました。



森之宮病院ホームページ



帝国ホテルクリニックホームページ



グリーンライフホームページ



介護サービス総合サイト

### 健康教室にご参加下さい！

月に1度、大道クリニック2階会議室において健康教室を開催しています。時間は13時30分より、参加は無料ですので、お気軽にご参加下さい。詳細は各病院のポスターをご覧ください。

第302回 2月25日(木)  
第303回 3月24日(木)

その他、大道会の全ての介護サービス情報を掲載した大道会介護サービス総合サイトを開設し、利用したい介護サービスから、そのサービスが利用できる施設を探すことができるようになりました。

なお、『けんこうファミリー』もホームページからダウンロードできるようにしました。リニューアルしたホームページをぜひご覧ください。

大道会

- 社会医療法人大道会本部 〒536-0023 大阪市城東区東中浜 1 丁目 5-1 TEL 06(6962)9621 FAX 06(6963)2233
- 森之宮病院 〒536-0025 大阪市城東区森之宮 2 丁目 1-88 TEL 06(6969)0111 FAX 06(6969)8001
- ポバース記念病院 〒536-0023 大阪市城東区東中浜 1 丁目 6-5 TEL 06(6962)3131 FAX 06(6962)8064
- 森之宮クリニック(P E T 画像診断センター) 〒537-0025 大阪市東成区中道 1 丁目 3-15 TEL 06(6981)9600 FAX 06(6981)3456
- 帝国ホテルクリニック(人間ドック) 〒530-0042 大阪市北区天満橋 1 丁目 8-50 帝国ホテル大阪 3 階 TEL 06(6881)4000 FAX 06(6881)4008
- 大道クリニック(人工透析) 〒536-0023 大阪市城東区東中浜 1 丁目 4-25 TEL 06(6961)5151 FAX 06(6961)5131
- 介護老人保健施設グリーンライフ 〒536-0023 大阪市城東区東中浜 9 丁目 3-9 TEL 06(6965)0666 FAX 06(6965)0606
- 訪問看護ステーションおおみち 〒536-0023 大阪市城東区東中浜 1 丁目 2-17 第 2 栄泉ビル 2F 202 号 TEL 06(6967)1123 FAX 06(6962)3328
- 訪問看護ステーション東成おおみち 〒537-0021 大阪市東成区東中本 2 丁目 9-26 ジョイフル遠山 1F TEL 06(6977)8680 FAX 06(6977)6835
- ケアプランセンター城東おおみち 〒536-0023 大阪市城東区東中浜 1 丁目 2-17 第 2 栄泉ビル 2F 201 号 TEL 06(6964)5285 FAX 06(6962)3346
- ケアプランセンター東成おおみち 〒537-0021 大阪市東成区東中本 2 丁目 9-26 ジョイフル遠山 1F TEL 06(4259)5311 FAX 06(6977)6835
- レンタルケアおおみち 〒536-0023 大阪市城東区東中浜 1 丁目 2-17 第 2 栄泉ビル 2F 201 号 TEL 06(6967)6250 FAX 06(6962)3346
- 特別養護老人ホームサンローズオオサカ 〒537-0003 大阪市東成区神路 1 丁目 10-3 TEL 06(6974)7388 FAX 06(6974)7391
- 東成山水学園(保育園) 〒537-0012 大阪市東成区大今里 2 丁目 19-18 TEL 06(6974)7377 FAX 06(6976)9777