

# けんこうファミリー 202

社会医療法人大会会 〒536-0023 大阪市城東区東中浜1-5-1 TEL06 (6962) 9621 2015年4月27日発行 (季刊発行)

号



医師が詳しく解説 ドクターズ・トーク

## 心臓突然死を 防ごう

**健康状態や体力レベルを知るために、メディカルチェックを受けましょう。**

ランニングがブームとなり、人間ドックの受診者さんのお話を聞いていても、市民マラソン大会への出場を楽しみにしている方が大勢おられます。しかしながら、マラソン大会での突然死の事故も多く報告されています。それら突然死の死因のほとんどは心臓疾患であり、その大部分は心室細動という不整脈です。心室細動では心臓が痙攣し、ポンプとしての役割が果たせず、10分後にはほとんどの人が死に至ってしまいます。



鍵谷 俊文 帝国ホテルクリニック 所長

昭和54年大阪大学医学部卒業。大阪大学医学部附属病院 国立大阪南病院、米国UCSF留学等を経て全日空主席産業医。平成25年4月から帝国ホテルクリニック所長(理事)。日本循環器学会循環器専門医、日本心臓病学会特別正会員、FJCC(労働衛生コンサルタント)日本医師会認定健康スポーツ医等。

**運動を安全かつ効果的に行うためには運動前のメディカルチェックが必要です**

運動中の心臓突然死予防のために、心電図検査を含むメディカルチェックが行われています。学童の心臓健診や職場の定期健康診断でも簡単な心電図はできますが、きちんとした評価のためには、安静時だけでなく運動負荷心電図が必要で、また、心臓超音波検査や長時間記録心電図検査が必要となる場合もあります。

私が以前に担当していたあるスポーツクラブの入会時のメディカルチェックでは、1000例の内21例で心房細動を含む運動に注意が必要な不整脈を認めました。また、陳旧性心筋梗塞を始めとする虚血性心疾患の方もおられ、14.6%の方に心電図異常が見られました。もちろん、そういった方でも、適切な治療と運動処方により、マイペースで走るランニングは可能であり、インストラクターの指導のもとに水泳等の運動も楽しんで頂きました。

### 心臓突然死を防ぐためのAED

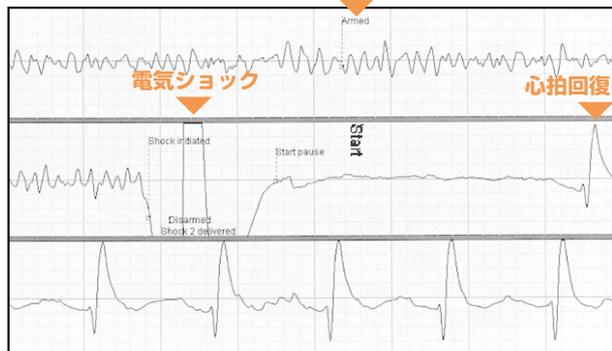


運動中に意識がなくなった場合、心室細動(心臓が痙攣し、全身に血液を送り出すことができなくなった状態)等の致死性不整脈をまず考える必要があります。AEDは、Automated External Defibrillator(自動体外式除細動器)の略で、心臓に電気ショックを与えて、正常な状態に戻す

医療機器です。AEDはコンピューターを内蔵し、電極を胸に貼ると心電図を自動的に解析し、心室細動か否かを判断し、電気ショック(通電)の必要性を音声と共に指示します。現在では、医療施設だけでなく、空港や駅、スポーツ施設、学校、オフィス、工場等にAEDが設置されるようになり、一般の人でも使用できるようになっています。実際に医師でも救命士でもない人が、AEDを使用して救命に成功した事例も多く報告されています。

スポーツ中の心臓突然死を防ぐために、定期的なメディカルチェックを受けましょう。また、運動中に意識を失った人を見たらAEDを使用した心肺蘇生に協力しましょう。

コンピュータの指示



### AED 使用による救命事例

心室細動からAED指示による電気ショックにより心拍が回復

NEW! 新コーナーが  
始まりました!

# フットケア 大事な足を守りましょう!!

高齢者や糖尿病患者の増加で、足や爪の問題が増えていています。適切な処置を怠ると、深刻な事態を招くことがあります。日頃からのフットケアにより、自分の足の健康を守りましょう。

## 増えてきた足の病気

現在、日本では靴を履いている時間が長く、生活環境の変化や高齢化等が重なって、足の病気が増えています。高齢者の転倒の原因には、下肢の筋力低下やバランス力の低下があり、足の爪や足趾(足の指)の変形が、その要因の一つとされています。生涯「足」を大切にしていくことは、自分で歩き続ける人生にもつながることなのです。

## 足を観察しましょう

足を守るためには、自分で足を見る、足を痛めない生活を心がけることが基本となります。皆さんは、普段から自分の足を隅々まで見ていますか?ぜひ、今日から明るい場所で足を観察しましょう。足の甲、側面、足裏、爪、指の間まで丁寧にチェックしましょう。気を付けて観察することで、普段から足の状態に関心を持つ習慣ができ、また変化にも早く気付くことができま

## 足の清潔と潤いを保ちましょう

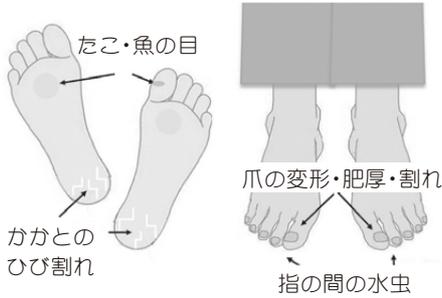
年齢を重ねると、皮膚が乾燥しがちで傷になりやすく、抵抗力も低下します。毎日、足の裏や指の間も丁寧に洗いましょ。ただし、石鹸が多いと皮脂が流れ、乾燥するので石鹸は少なめに、やさしく洗うのがコツです。かかと等、乾燥している部分はクリーム等の保湿剤を塗って乾燥を防ぎましょ。この時、指の間は湿りやすいので保湿剤は塗りません。

## 爪の手入れ

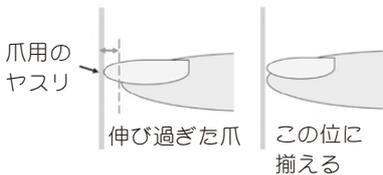
伸びた爪や深爪は、足トラブルの原因になるので正しい方法で切ります。切りにくい時や、深爪しそうな時は目の細かいヤスリで削るのが良いでしょう(図2)。爪が皮膚にめり込んでいる時は、隠れた部分にはさみを入れて切ると、傷をつけたり、切り残した爪の端が棘状に残って痛みの原因になったりします。爪は、伸びた部分を少し残して横に真っ直ぐに切り、両角は丸みをつけて少し残します(図3)。角を切り

過ぎると巻き爪の原因になるので、それを防ぐために爪の両角が出るまで伸ばしきります(写真1)。爪白癬等、爪の厚みが増す変形が発生すると、家庭用の爪切りでは切ることが難しくなり、専門的なケアが必要なケースもあります(写真2)。糖尿病や透析をされている方は、足に様々な異常が現れやすくなります。特に血流が悪くなるのが問題で、森之宮病院では、足の血管閉塞に伴う傷や爪・角質の問題等に対応するフットケア外来を行っています。日頃からの手入れを習慣にして、足の健康を守りましょ。

(図1)



(図2)



(図3)

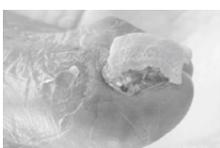


(写真1)



巻き爪(陥入爪)  
両角が出るまで  
伸ばします

(写真2)



変形した肥厚爪  
割れたり、引っかかりやすい



## 健康のために貝たくさん味噌汁を！

私たちの職場では、毎年5月頃になると4月の新入職員の中から体調不良の話が聞こえてきます。体調不良(便秘、肌荒れ、疲労感等)になった原因としては、新しい環境でのストレスもありますが、一人暮らしを始めた場合の「食生活の変化」の影響が大きいと思います。一人暮らしを始める

と「外食が増えた」「野菜料理が減った」という方が多いので、この状態をフォローする方法として「1日1食、貝たくさん味噌汁を食べましょう！」をテーマに、左記のようならこの工夫をしてはどうでしょうか？

- ① インスタントの場合、貝たくさんさんの商品を選ぶ
- ② 乾燥わかめを常備しておく
- ③ 水煮や冷凍、乾燥野菜の具を利用する
- ④ 休みの日に作り置きをしておく
- ⑤ だしを作り置きしておく

ある週の私の場合、野菜大量味噌汁↓豆腐↓わかめ↓キノコ↓豚肉・葱と変化させてみました。

「生野菜サラダ」「野菜ジュース」等でも手軽に野菜を摂ることができますが、女性の場合、寒い時期のミニスカートや夏の冷房等で冷え症になっている方が多いので、温かい味噌汁をおすすめします。

(グリーンライフ事務サービス部主任 脇岡澄)

### おすすめ \*レシピ 貝たくさん味噌汁

#### ●材料 1人分

だし汁…カップ1〜2杯  
味噌…小さじ1〜2杯  
野菜等の具…約50g  
春のおすすめの具…春キャベツ+油揚げ  
もやし+にら+油揚げ  
筒わかめ

#### ●作り方

- ① 鍋にだし汁と具を入れる。  
(だし汁がない場合は、水に顆粒だしやカツオ節を入れるのだが取れます)
- ② 具が煮えたら火を止めて味噌を溶く。



### 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14回

## 定額で訪問、通い、お泊まりを 柔軟に利用できる介護保険サービスとは？

急にお泊まり等の介護サービスが必要になったのに、利用できずにお困りになったことはありませんか？

せんか？介護保険には、体調やご都合に合わせて自宅への「訪問」や施設への「通い」、施設での「お泊まり」を組み合わせて利用できるサービスがあります。

### 小規模多機能型居宅介護

小規模多機能型居宅介護では、住み慣れた地域で可能な限り自立した日常生活を送ることができるよう、自宅への「訪問」、施設への「通い」、短期間の「お泊まり」をご希望や選択に合わせて、組み合わせ利用できます。このサービスのメリツトとして、一つの事業所が必要な介護保険サービスを一人の利用者に対してまとめて提供しているため、次のようなサービスの急な変更等に柔軟な対応が可能になります。

#### ■ケアプラン作成

施設のケアマネージャーがご一人おひとりの体調や意向を尊重したケアプランを作成します。

#### ■訪問介護

ご自宅へ訪問し、家事等の生活援助や身体介護のサービスを提供します。

#### ■通い

利用される方やご家族の都合に合わせて

せた柔軟な対応が可能です。入浴やレクリエーションも利用できます。専用車で送迎があります。

#### ■お泊まり

急な宿泊の相談も可能です。

### 看護小規模多機能型居宅介護

看護小規模多機能型居宅介護では、小規模多機能型居宅介護の「訪問」「通い」「お泊まり」に加え、訪問看護サービスも利用できます。健康チェックや看護ケア等、24時間相談でき、緊急対応できるような体制があります。

これら2つのサービスは、それぞれのサービスが一つの事業所から提供されるため、事業所となじみの関係が得意なこと、強みの一つです。認知症のある方や生活状況に合わせてサービスを利用したい方の利用が増えています。

料金はサービスの回数や時間に関わらず1カ月単位の定額制ですが、食費や宿泊代、日常生活費が別途必要となります。介護保険の要介護認定を受けておられる方が利用できます。

利用をお考えの際は、お近くの小規模多機能型居宅介護事業所や看護小規模多機能型居宅介護事業所へ直接ご相談されるか、医療相談室へお声掛け下さい。

(森之宮病院医療相談室 枝川奈朋佳)



**ボバース記念病院で小児神経外来を開きます**

平成27年より森之宮病院に通われる小児患者さんが増え続け、充分なりハビリテーションを提供することが難しくなつたため、中学生以上の方はボバース記念病院でリハビリテーションを行わせて頂くこととなりました。それに伴い、小児神経科の荒井が毎週火曜日午前外来診療を開始します。今後、入院治療も徐々に始めます。現在、森之宮病院でリハビリテーションを受けておられる方も、中学生以上の年齢であれば順次、ボバース記念病院に移行して頂くこととなります。なお、手術に関しては当面、森之宮病院で行う予定です。

9年前まではボバース記念病院で小児患者さんの治療を行ってまいりました。スタッフの連携を密にし、森之宮病院と同様、質の高いリハビリテーションを提供できるよう、準備を整えています。ご不便をおかけすることと思いますが、何卒ご理解・ご協力の程をお願い致します。(森之宮病院小児神経科 荒井洋)

**第291回健康教室開催報告**

平成27年2月26日(木)、大道クリニック2階会議室において、第29

1回健康教室を開催致しました。第1部は、ボバース記念病院診療部長佐々木公望より、「認知症予防と健康に過ごして〜」について講義頂きました。

認知症とは、脳の病変によって、記憶を含む複数の認知機能が後天的に低下し、社会生活に支障をきたすようになった状態を言い、疾患名ではありません。

生活習慣病が認知症の危険因子であることは明らかで、若い頃から予防・コントロールが発症を食い止めます。朝食を抜くのは肥満のもと。朝食を抜いたまま昼食を食べると血糖値が一気に上がり、2〜4時間で血糖値は急降下し、何か食べたくなり、肥満につながります。

健康維持の10箇条として、①塩分と動物性脂肪を控えたバランスの良い食事、②適度に運動を、③深酒とタバコを止めて規則正しい生活を、④生活習慣病の予防・早期発見・治療を、⑤転倒に気を付ける(特に頭の打撲)、⑥趣味と好奇心を持つ、⑦考えをまとめて表現する習慣を、⑧心配りをした良い付き合いを、⑨若々しくおしゃべり心忘れずに、⑩くよくよしないで明るい気分で生活する等を心がけることが生活習慣病の予防には重要です。

第2部は、㈱サツヤ管理栄養士川崎亮子様より、「家庭でできる糖尿

病になりにくい食事のコツ」について講義頂きました。

糖尿病は、血液中に含まれるブドウ糖(血糖)の量が異常に多くなり、その状態が続いてしまつ病気です。食後高血糖状態が続くと、糖尿病から食後血糖管理不良となり、腎症・網膜症、神経障害となります。また、動脈硬化症から心筋梗塞・脳卒中となり最悪、死に至ります。

予防ができる食事は、量(1日の食事の適量を守る)、質(栄養バランスよく食べる)、摂り方(規則正しく)等が基本です。多くの種類を少しずつ、野菜は1日350g以上食べる事や、エネルギーを抑えるために、低エネルギーの食品で料理の量を増やす(満足度が増す)等の工夫をしましょう。そして、1日3食、なるべく同じ時間に食べることや、健康食品に頼り過ぎないこと等も大切です。

**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293回 4月23日(木)  
第294回 5月28日(木)

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
- ボバース記念病院 〒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おおみち森之宮営業所 〒540-0003 大阪市中央区森ノ宮中央 1 丁目 16-6 TEL 06(6942)3737 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