

かわさき かわら版

2021 秋号

No.43

CONTENTS

身近な病気の話題No.13

●心不全について

内科副部長 大澤 和宏

健康コラムNo.10

●新型コロナ感染がもたらした 生活習慣の変化と予防

総合健診センター部長 鎌田 智有

●SCU（脳卒中ケアユニット-Stroke Care Unit）について

脳卒中科副部長 井上 剛

地域連携便り

●～かかりつけ医を持ちましょう～

医療法人 坂田整形外科医院

季節の健康レシピNo.32

●食物繊維たっぷりの クッキーをおやつにいかがですか？

栄養部 管理栄養士 小郷 彩果

心不全について



内科副部長

大澤 和宏

高齢化がすすむ我が国において、心不全は身近に起こりうる病気であり、その患者数は年間1万人ずつ増加していると言われています。心不全は放っておくと生活の質を低下させ、場合によっては最終的に死に至る恐ろしい病気です。心不全は、初めは



無症状ですが、放っておくと少しずつ悪化します。息切れや体のむくみなどの自覚症状が出た時には既に進行した状態であるといえます。進行を防ぐためには、

高血圧や糖尿病、動脈硬化性疾患などの心不全の原因となる基礎疾患を、病気の初期段階から適切にコントロールすることが重要となります。

一旦進行した状態の心不全になってしまうと、更なる増悪を予防するためにより慎重にお薬の調節を行う必要があります。医学の進歩は日進月歩であり、生命予後を改善する心不全治療薬が登場しています。

何となく息切れがする、体がむくむ、体の調子がすぐれない、などの症状を感じる場合は、もしかしたら心不全の症状かもしれません。そのような場合には直ぐにかかりつけの先生に相談してください。

新型コロナ感染がもたらした 生活習慣の変化と予防



総合健診センター部長

鎌田 智有

コロナ禍で始まった「新しい生活様式」は、私たちの生活習慣やからだの状態にどのような変化をもたらしているのでしょうか。滋賀医科大学の三浦克之教授らのグループは、初めての緊急事態宣言があった2020年4～5月に、全国1,981人の生活習慣に関するデータの分析を行っています。以前より「体重が1キロ以上増えた」と答えたのは男性17.4%、女性27.4%、「身体活動量が減った」と答えたのは男性23.5%、女性30.5%といずれも女性に多い傾向でした。また、間食をする頻度や量が増えたのは、男性8.7%、

女性18.3%とやはり同じ傾向が認められ、このままの生活習慣が続くと、肥満のみならず、脳卒中や心臓病の危険性が高まることが考えられます。

さて、この脳卒中や心臓病を予防するにはどうしたらよいでしょう。自宅で自分自身の体調とペースに合わせて、筋トレすることがお勧めです。具体的には、腕立て伏せ（10回）、スクワット（10回）、腹筋（10回）を週2回程度行うのが理想的でしょう。また、筋トレ後は豆類や乳製品、肉類などの良質なタンパク質を摂取すると脂肪燃焼がより効果的です。



SCU（脳卒中ケアユニット-Stroke Care Unit）について



脳卒中科副部長

井上 剛

SCUは、脳卒中（※注1）を発症してから14日以内の方を対象とする脳卒中専門の急性期の病棟です。脳卒中の患者さんのうち、集中的な治療や慎重な経過観察が必要な方はSCUに入室していただきます。SCUでは、患者さん3名に対し、看護師1名以上の配置が義務付けられており、当院も基準を満たしたSCU専任看護師が常駐しています。

SCUの特色

① 24時間受入れ体制

脳卒中治療においては、発症後4.5時間以内しか実施できないt-PA静注療法、カテーテルを使って脳内の血管に詰まった血栓を回収する血管内治療、脳神経外科による外科的治療など、まさに一刻を争う迅速な対応が必要となります。当院では、脳卒中科／脳神経外科／神経内科医師が24時間常駐し、病状に応じて臨機応変に対応しています。

② チーム医療

当院では現在、脳卒中科／脳神経外科／リハビリテーション科医師、看護師、リハビリスタッフ、医療ソーシャルワーカー、薬剤師、管理栄養士で構成された脳卒中チームで治療に臨んでいます。

脳卒中科では、毎朝すべての職種が集まってカンファレンス会議を実施しています。カンファレンスで、患者さんの状態の変化や問題点がないかを確認し、適切な医療を提供できているかを検討した上で、治療方針を決定していきます。多くのスタッフに関わる中で、情報をもれなく共有し、治療目標を統一するために、カンファレンスが重要な役割を果たしています。

③ 超早期リハビリテーション

入院当日または翌日から（※注2）リハビリテーションを開始し、早期離床を進めています。長期間ベッドに寝た状態で過度に安静にしていると、筋力の低下、褥創（床ずれ）、心肺機能の低下など、様々な障害が出てきます。これらを予防するためには、できるだけ早くリハビリを開始することが大切です。

脳卒中には様々な症状があり、症状の程度にもかなり幅があります。脳卒中に罹患した患者さんは、どこまで良くなるのか、家に帰ることができるのか、仕事ができるようになるのか、など不安を感じることも多くあるかと思います。私たちスタッフは、患者さん・ご家族の思いにしっかりと耳を傾け、最善の医療を提供できるようチーム全体で治療に取り組んでまいります。

（注1）脳卒中・・・脳梗塞、脳内出血、クモ膜下出血のことを指します。

（注2）現在は新型コロナウイルスの感染予防として、入院翌日以降（コロナの陰性確認後）にリハビリテーションを開始しています。



地域連携便り

～かかりつけ医を持ちましょう～

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00～12:30	○	○	○	○	○	○	休診
15:00～18:00	○	○	○	休診	○	休診	休診

医療法人 坂田整形外科医院



院長 坂田 賢一郎 先生

診療科目	整形外科、リウマチ科、リハビリテーション科						
所在地	〒700-0035 岡山市北区高柳西町16番10号						
T E L	086-253-5678		F A X		086-256-1116		
休診日	木曜日午後・土曜日午後・日曜日・祝祭日						



院長先生からのコメント

昭和53年に現在の理事長が、岡山市北区高柳西町に坂田整形外科医院を開業、今年で43周年になります。平成25年4月からは私、坂田賢一郎も理事長の掲げた診療理念「地域医療に貢献する役割を担い、責任を果たす」を実現するべく、医療・介護を通じて社会貢献できるよう、理事長と二人三脚で日々精進しております。

当院は有床診療所（19床）であり、術後の回復期リハビリテーション、外傷や疾病等によるADL障害のため自宅で生活することが困難になられた方の機能回復を目標に治療を行っています。

現在、整形外科専任医師（日本整形外科学会専門医2名）が常勤しています。専門外来も行っており、スポーツ外来および関節外来があります。これによって、整形分野において専門性の高い外来診療、入院治療を実現・提供することができています。

また、当院で対応できない診療（検査・手術等）では川崎医科大学総合医療センターをはじめとする高度医療の提供が可能な地域の中核病院との連携を図り、患者様が最善の治療を受けられるよう病診連携をとっています。



季節の健康レシピ No.32

食物繊維たっぷりのクッキーをおやつにいかがですか？

オートミールはイネ科の植物であるオーツ麦が原料で、フレーク状に食べやすく加工されたものです。精白されていないので、栄養を余すことなく摂ることができます。今回は、オートミールの栄養と旬のかぼちゃを使ったレシピを紹介します。

【オートミールに含まれる栄養素と効果】

- 食物繊維…腸内環境の改善・血糖値の上昇抑制・コレステロール値を下げる効果などが期待できます。
- ビタミンE…抗酸化作用を持つビタミンで、代謝アップや冷え性の改善に役立ちます。
- ミネラル（鉄・マグネシウム・カルシウム）…貧血・骨粗しょう症の予防に役立ちます。



オートミールは主食として取り入れられることが多いですが、手軽におやつとしても使用できます。また、ひき肉等に加えると肉のかさ増しにもなり、エネルギーを抑えることができます。

栄養部
管理栄養士

小郷 彩果



材料：約15枚分

- オートミール……………100g
- かぼちゃ（皮をむいたもの）……………150g
- アーモンド……………5g
- かぼちゃの種……………5g
- 砂糖……………10g
- バター……………15g
- バニラエッセンス……………少々
- シナモンパウダー… お好みで少々

【栄養価】（3枚当たり）

- エネルギー：129kcal
- たんぱく質：3.5g
- 脂 質：4.3g
- 炭水化物：19g
- 食物繊維量：2.8g

～オートミールで作るかぼちゃのクッキー～

作り方

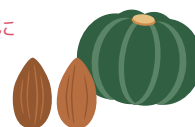
- ① オープンを170℃で予熱しておく。アーモンドは砕いておく。
- ② 電子レンジで柔らかくしたかぼちゃにバター、バニラエッセンスを加え、マッシャーでつぶす。
- ③ ②にオートミール、お好みでシナモンパウダーを加え混ぜ合わせる。
- ④ 丸形に形成し、アーモンド、かぼちゃの種を乗せ、予熱したオーブンで170℃17～18分焼く。

POINT



オートミールはクッキー以外にも、マフィンやパンケーキにも使うことができます。小麦粉をオートミールに変えれば食物繊維量アップにつながります。

甘さを控える・粉類をオートミールにするといった工夫をすることで健康的なおやつを作ることができます。アーモンドやかぼちゃを加えるとビタミンA、ビタミンEを補うことができ、抗酸化作用が高まります。



川崎医科大学
総合医療センター

〒700-8505 岡山県岡山市北区中山下2-6-1
TEL. (086) 225-2111 (代) FAX. (086) 232-8343

病院庶務課庶務係（内線）85114
<https://g.kawasaki-m.ac.jp/>
E-mail: kwsyomu@med.kawasaki-m.ac.jp