医療法人 厚生堂
長崎病院
広報誌
2023.9 vol.130

むつみ

当院の理念 私たちは良質で安心な医療の提供により、患者様や家族の皆様との信頼を築き、常に「思いやりの医療」を念頭に、地域社会に貢献します。

目次

深部静脈血栓症……1
頸動脈超音波検査について……2
旬の食材を使ったレシピの紹介……3
お知らせ……4

深部静脈血栓症

内科医師　住田 公昭

エコノミークラス症候群という言葉を知っていますか?

健康な若い女性が、オーストラリアから英国に飛行機旅行の直後に肺塞栓で亡くなったことから、エコノミークラス症候群と呼ばれ、話題になりました。

エコノミークラス症候群は、飛行機旅行に限らず、長時間移動するバスや車でも起こります。このエコノミークラス症候群の原因の一つが、深部静脈血栓症です。

今回は、深部静脈血栓症についてお話したいと思います。

① 深部静脈血栓症とは

深部静脈血栓症は、何らかの原因で主に下肢(ふくらはぎや大腿部)や骨盤の静脈に血液のうっ滞が起こり、さらに血が固まり、血栓ができます。血栓が大きくなり、血管が詰まる病気です。稀ですが、上肢に起こることがあります。

② どういう人に起こりやすいか

長期安静臥床している人、足・骨盤の骨折術後の人、大きな外科的手術を行った人、長時間の車や飛行機搭乗している人、癌患者、妊娠中や産褥期などに起こりやすいと言われています。

③ 深部静脈血栓症の頻度は

静脈血栓症の頻度は、欧米の調査では、人口千人当たり年間1.2～1.8人と言われています。わが国では、はっきりとしたデータは、ありません。年間1万人程度とされていますが、実際にはもっと多いと言われています。

④ 深部静脈血栓症の症状は

下肢の腫れ(片方にみられることが多い)、疼痛、皮膚の色調の変化などです。皮膚の色は、赤黒く腫れたり、進行すると茶色に変色したりします。急激に起こると、上記のようになりますが、ゆっくりと進むと、むくみや下肢のだるさなどしか出ないことがあります。深部静脈に血栓ができると、肺に飛ぶことがあります。これが、肺塞栓症です。肺塞栓症の症状は、息切れ、胸の痛み、動悸、冷汗、咳、血痰などです。肺塞栓症は、重篤な病気です。突然死の原因にもなります。

⑤ 深部静脈血栓症の診断は

足の症状から疑い、血液検査では、Dダイマーを測定します。さらに足の超音波検査で診断します。造影CT検査やMRIをすることもあります。

⑥ 深部静脈血栓症の治療は

治療の基本は、薬物療法です。血液をサラサラにする抗凝固薬を投与します。以前はワーファリンを使用していましたが、現在副作用の少ない経口直接Xa阻害薬(DOAC)を使用しています。DOACの副作用には、脳出血、消化管出血、鼻出血などがあります。血液をサラサラにするお薬は、大きく分けて2種類あります。1つ目は、心筋梗塞や狭心症、動脈硬化が原因で起こる脳梗塞で使われるサラサラにするお薬、抗血小板薬です。2つ目は、抗凝固薬です。抗凝固薬は、深部静脈血栓症に使われますが、それよりも心房細動という不整脈の脳梗塞予防に使われるほうが、はるかに多く用いられます。血液をサラサラにするお薬は病気によって使い分けが、必要です。間違って使用すると効果がありません。また抗血小板薬と抗凝固薬どちらも必要となってくる場合があります。その場合副作用の出血がさらに多く認めます。2剤をどのように使うかは、ある程度決まっています。主治医に任せましょう。

皮膚の疼痛に対して、鎮痛薬を使用する場合があります。鎮痛薬の中で非ステロイド系抗炎症薬(NSAID)は、強い効果があります。しかしNSAID(ロキソニン、ボルタレンなど)は、抗血小板作用があり、出血リスクを増大させ、できる限り避けなければなりません。

下肢のむくみや疼痛に対して、弾性ストッキングや弾性包帯を巻く圧迫療法があります。圧迫療法を深部静脈血栓症の超急性期に使用すると、逆に血栓が飛び、肺梗塞を起こす危険性があります。慎重に適応を考えないといけません。

深部静脈血栓症にならない為には、予防が一番大切です。なりやすい人を素早くみきわめ、特に入院手術した後は、速やかにリハビリをしましょう。特に歩行は、足のポンプ機能を活性化して、静脈のうっ血を防ぎます。寝たきりの人は、足の挙上も有効的な方法です。

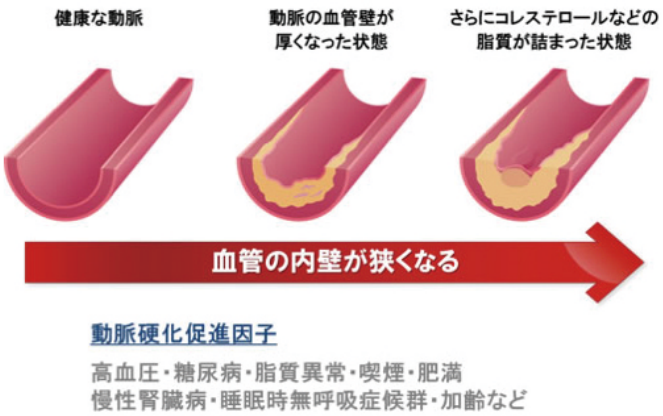
皆さんもいつの間にか、深部静脈血栓症になることがあるかもしれません。気をつけましょう。

特集 頸動脈超音波検査について

臨床検査技師　隅廣 咲矢子

人間の体には血液を運ぶ役割として、動脈と静脈があります。全身に酸素や栄養を運ぶ役割を担っているのが動脈です。動脈は元来、しなやかな弾力性のあるゴムホースのようなもので心臓から全身に血液を送るための圧力、すなわち血圧に耐えられるようしっかりとしています。しかし加齢とともに血管壁内にコレステロールなどが蓄積し、硬く弾力性を失っていきます。さらに血管の内腔が狭くなって血液の流れが悪くなります。これがいわゆる動脈硬化です。心臓や脳の血管が閉塞して、完全に血流が途絶えてしまうと心筋梗塞、脳梗塞を起こします。

動脈硬化で重要であるのはコレステロールなどの脂肪からなる粥状（じゅくじょう）動脈硬化巣で、プラークとも呼ばれます。動物性脂肪を多く含む欧米型の食生活が進んできた現在は以前よりも動脈硬化を引き起こしやすい状況にあり、糖尿病、高血圧、脂質異常症、肥満、喫煙などの生活習慣病が動脈硬化を引き起こす原因となっています。【下図】



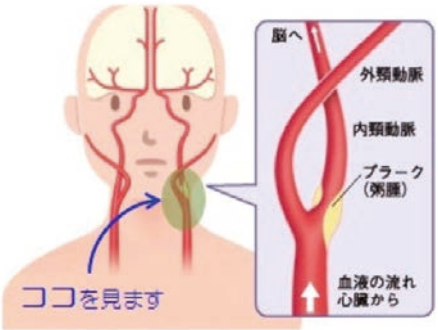
人の頸部にある頸動脈は脳の動脈や、心臓の冠動脈とつながっています。頸動脈は比較的太く（内径は約1㎝）、体の表面を走行しているため、容易に観察することができます。頸動脈の壁や内腔の状態を観察すれば、動脈硬化を視覚的に捉えることができ、全身血管の動脈硬化の程度をおおよそ把握することが出来ます。最近では超音波で頸動脈を観察することで動脈硬化の進行具合を調べることが積極的に行われるようになってきています。【図1】

動脈壁は内膜、中膜、外膜の三層構造をしています。検査では内膜中膜複合体（IMT）と呼ばれる部分の厚みを計測します。【図2】のように健康な血管壁はスムーズですが、動脈硬化が進行した血管壁は【図3】のようにプラークが形成され、この厚みが増してきます。基準のIMTの厚さは1.0㎜以下ですが動脈硬化が進むと1.1㎜を超えるようになってきます。

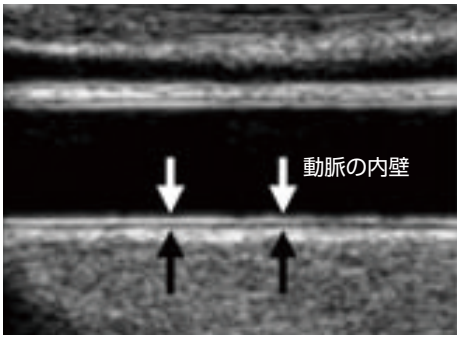
プラークには血管からはがれて脳の動脈に飛んで脳梗塞を起こしやすい不安定プラークと、血管壁に付着して動きにくい比較的安定したプラークがあります。頸動脈超音波検査ではこのプラークの観察も可能で、脳梗塞を起こしやすいプラークを予測することができます。

頸動脈超音波検査は非常に簡便な検査で、放射線による被爆がないため体への害はなく、痛みの無い検査です。仰向けの状態で、首にゼリーのついた超音波装置を当てて頸動脈の様子を体の外から観察しますので、患者さんに肉体的負担をかけずに動脈の状態を評価できます。

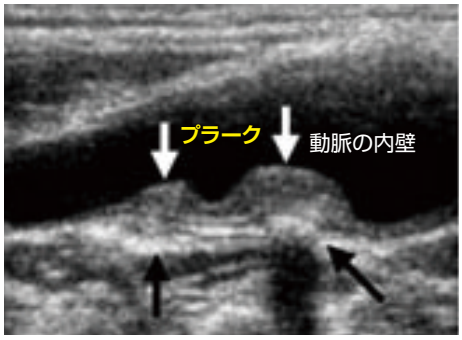
動脈硬化は老化現象なので誰にでも起こることなのですが、糖尿病、高血圧、脂質異常症、肥満、喫煙などがあるとより進みやすくなります。動脈硬化が進んでいても自覚症状はほとんどありませんので、こういった病気のある方やご高齢の方は是非一度検査をお受けになることをお勧めします。



【図1】頸動脈超音波検査
頸部の皮膚表面に探索子をあてるだけで検査可能



【図2】健康な方の頸動脈壁



【図3】動脈硬化の影響で厚くなった血管の壁（プラーク）

旬の食材を使ったレシピの紹介　～きのこ～

管理栄養士　塚本 夢叶

旬とは

食べ物にはそれぞれ「旬」があります。旬の食べ物は美味しいだけでなく、栄養価も高いため体にも良いです。

今回は9月が旬の食材を紹介します。

ぜひ、健康な食生活にお役立てください。

きのこ

きのこは低カロリーでダイエット食によく使われます。低カロリーというと栄養が少ないのではと思われがちですが体に嬉しい栄養がたっぷり含まれています。

<9月が旬のきのこ>

しいたけ（9月～11月）
ぶなしめじ（9月～11月）
まいたけ（9月～10月）

きのこに含まれる栄養素

ビタミンD

腸でのカルシウムの吸収を促進する働きがあるため、丈夫な骨を維持する効果が期待できます。

ビタミンB群

糖質やたんぱく質、脂質の代謝に関わり、エネルギーを作り出し、免疫力アップにつながります。

食物繊維

便の量を増やし、腸の動きを促したり、腸内環境を改善して便通をよくします。他にも、血糖上昇の抑制や血液中のコレステロール濃度の低下などの効果があります。

きのこを使ったレシピの紹介♪

栄養量（1人分）

エネルギー	134kcal
たんぱく質	16.2g
脂質	5.5g
炭水化物	7.4g
食塩	0.6g

材料（2人分）

- 生鮭……2切れ
- ネギ……6g
- 塩……少々
- 酒……大さじ1
- コショウ……少々
- しょうゆ……小さじ2/3
- まいたけ……1/2袋（60g）
- バター……6g
- しめじ……1/2袋（60g）
- えのきたけ……1/2個（60g）
- 玉ねぎ……1/5個（40g）

作り方

1. 生鮭に塩、コショウをふる。
2. えのきたけは長さ2等分に切り、しめじは石づきを除いて小房にほぐす。
3. 玉ねぎは5㎜の厚さの半月切り、ネギは輪切りに切る。
4. アルミホイルの中央に玉ねぎをおき、その上に生鮭、きのこ類を並べ、酒としょうゆをふりかけ、バターをのせる。
5. アルミホイルを前後左右からたたんで包む。
6. オーブントースターまたはオーブン（200℃）で12～15分焼く。出来上がったらそのまま皿にのせ、最後にネギをふりかける。

お知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止のために

皆様へのお願い

- せきや熱などのかぜ症状のある方は、必ずご来院前に電話でご連絡をお願いします。
- 受付時、発熱・風邪症状がある場合、または4日以内に37.5度以上の発熱が1回でもあった場合には診療時間を限らせていただく場合がございます。
- 来院される患者さん・他全ての皆さま、マスクの着用をお願いします。
- 入院患者さんとの面会及びビデオ面会は予約制となっています。ご希望の方は事前にご連絡下さい。

糖尿病教室

日時：11月18日（土）13：30～15：00
場所：長崎病院ヘルスケアセンター1階

演題①
「糖尿病の運動療法」
講師　長崎病院 理学療法士　山崎 大地

講義後　病院の周辺の散歩コースを一緒に歩いてみましょう

お申込みが必要です。
ご希望の方は外来受付まで。

外来担当医表

診療時間　午前 8:30～12:00／午後 2:00～5:30

		月	火	水	木	金	土
午前	内科【第1診察室】	住田〈循環器〉	長崎院長	山下〈糖尿病〉	住田〈循環器〉	長崎院長	原〈糖尿病〉
午前	内科【第2診察室】	原〈糖尿病〉	古森〈糖尿病〉	中村〈呼吸器〉	香川〈呼吸器〉	香川〈呼吸器〉	住田(第1・3週)／熊谷(第2・4週)／古森/山下(第5週)
午前	皮膚科・熱傷【第3診察室】	蓮沼	鍋島	鍋島	鍋島	鍋島	*齋藤／末廣
午後	内科【第1診察室】	熊谷〈リウマチ〉	中村〈呼吸器〉	古森〈糖尿病〉	熊谷〈リウマチ〉	山下〈糖尿病〉	山本〈循環器〉
午後	内科【第2診察室】	山本〈神経内科〉				*箱田〈リウマチ・痛風〉	
午後	皮膚科・熱傷【第3診察室】	浪花	鍋島	坂本	*岸／坪井	岸	休診

・都合により担当医が変更する場合がございます。　・〈　〉は専門分野です。　・*診察週が変動しますので事前にお問い合わせください。

2023年9月1日現在

長崎病院のめざす〔地域医療〕〔包括医療〕

長崎病院
- 内科（循環器・呼吸器・糖尿病・リウマチなど）
- 皮膚科・熱傷センター
- リハビリテーション（理学療法・作業療法・言語療法）

☎082-208-5801（代）

長崎病院ヘルスケアセンター
（人間ドック・健診施設機能評価認定優良施設）
☎082-208-5791（代）
- 訪問看護ステーション ながさき

☎082-503-3236（担当:久保田）

みささ文化ビル
- 居宅介護支援センター

☎082-230-8181
（担当:滋野）

ほほえみの郷
- グループホームあいあいホームながさき

☎082-532-6636（担当:荻原）
- デイサービスセンターほほえみながさき

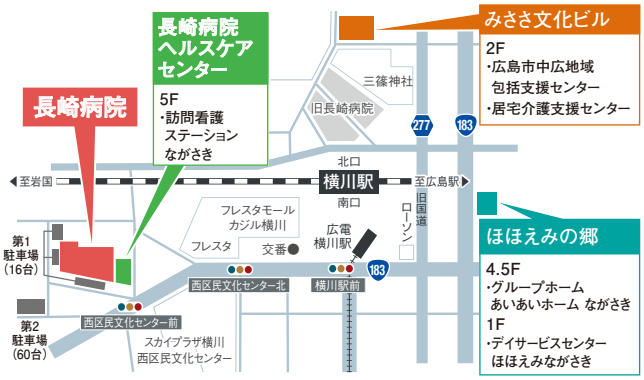
☎082-532-6630（担当:安永）

基本方針

1. 患者さんの生命の尊厳と人権を尊重します
2. 常に新しい医学・医術の研鑽に励み、良質な医療サービスに努めます
3. 明るく清潔で快適な医療施設を整えます
4. 思いやりの医療・看護・介護を目指します
5. 健全な経営を基盤とし、患者さんや家族の皆様及び職員に満足される医療機関となるよう努めます
6. 可能な限り患者さんのライフスタイルにあった自立した生活ができるよう努めます

患者さんの権利

医療法人厚生堂は患者の権利に関する「リスボン宣言」にのっとり、信頼される医療の提供を目指します。

1. 個人の尊厳を守るための支援を受ける権利
2. 良質で安全な医療を平等に受ける権利
3. 病状や治療について十分な説明を受ける権利
4. 検査・治療の選択について自らが決定する権利
5. 診療に関わる個人情報の保護を受ける権利
6. 診断や治療について、他の医師の意見を求める権利（セカンドオピニオン）
7. 健康増進・疾病予防を行うための健康教育を受ける権利

医療法人 厚生堂
長崎病院
〒733-0013 広島市西区横川新町3番11号
［ JR横川駅 南口より西へ300m、西区民文化センター向い ］
駐車場完備
TEL 082-208-5801（代）
FAX 082-208-5821
診療時間　午前8時30分～12時/午後2時～5時30分
休診日　日曜日・祝祭日
http://www.nagasaki-hp.jp　長崎病院 広島　検索