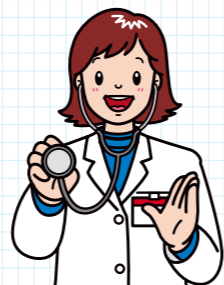


循環器内科



「足のむくみ」で悩んでいませんか？

循環器内科です。患者さんの心臓の機能や全身の血液の流れをチェックし治療しています。外来でよく相談される訴えの一つに「足のむくみ」があります。「足のむくみ」の背景には心臓病、肝臓病、腎臓病、血栓症といった重大な病気が隠れている場合がありますが、実は最も多くみられるのは「静脈還流障害」です。聞きなれない言葉ですが、「静脈還流障害」は一般人口の40-50%にみられる最も頻度の高い病態のひとつとされています。

当然のことながら足の静脈には、酸素や栄養素を組織に届けた後の血液を心臓に戻す役割があります。この重力に逆らって血流を戻すためのポンプ機能はどこにあるのでしょうか？それは「足」そのものにあります。歩いたり動いたりして、足を動かすと、足のふくらはぎの筋肉が収縮しますが、この収縮が血液を心臓に戻す流れを促進するのです(図1)。足のふくらはぎが「第二の心臓」と呼ばれる所以です。さらに、筋肉の収縮によりいったん押し上げられた血液が逆流してこないように、足の静脈の中には多数の逆流防止弁がついています(図2)。「若いころから長時間立ちっ放し(または座りっぱなし)の仕事だった」「運動を全くしおらず肥満気味である」こういった方々は、長い年月をかけてふくらはぎの筋肉ポンプ機能が退化し、流れが滞った静脈内の血漿成分(水分)が血管の外に浸み出て、むくみがおこる原因になります。血流停滞の影響で、二次的に逆流防止弁も壊され、むくみはさらに悪化します。女性の場合は、妊娠時に大きくなった子宮に静脈が圧迫され「静脈還流障害」を発症し、10ヶ月の間に逆流防止弁も破壊された結果、出産後もむくみに悩まされる方は多いです。長時間の座り仕事の際に足を組む癖がある方等も要注意です。治療法として、主に医療用で用いる伸縮性の包帯や、弾性ストッキング(なければ少しくつめのタイツでも可)を用いて、足に一定の圧力を加えて症状を緩和するという方法がありますが、やはり夏場は暑くて大変ですよね。そこで今回は、ふくらはぎの筋肉ポンプ機能を復活させるための、自宅でも可能な運動療法をいくつかご紹介いたします。



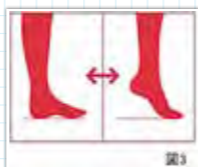
特に、同じ姿勢で長時間仕事に従事している方は、最低でも1時間に1回は以下の運動を心がけて下さい。

①足を並行に開いてまっすぐ立つ。できるだけ、かかとを上げてつま先立ちし、10秒程度この姿勢を保った後、かかとを元の位置に戻す。これを5分間程繰り返す(図3)。

②椅子に腰かけ、足首を伸ばしたり曲げたりする。次に、足を地面から少し浮かせ、片足ずつ足首を回す。まず一方方向に回し、次に逆方向にも回す(図4)。

③片足を上げ、太ももが地面と平行になるまで上げてから戻す(図5)。水中運動、ふくらはぎマッサージ、お風呂の時にシャワーの水流を利用してふくらはぎ刺激、ウォーキング等も有効と言われています。ウォーキングの際は背筋を伸ばし、顎をやや引いて、肩は後ろに引き(胸を張り)、かかとから地面に着地するように歩くのがコツです。

「静脈還流障害」は時間放置すると、むくみのみならず静脈瘤、皮膚潰瘍、血栓症といった命に関わる病気を合併する場合があります。初期段階から放置せず、積極的に受診して御相談下さい。



わかば

平成25年 夏号
山形県立新庄病院
新庄市若葉町12番55号
TEL.0233-22-5525
yshinbyo@pref.yamagata.jp

病院機能評価バージョン6.0認定病院になりました



当病院は、公益財団法人日本医療機能評価機構による病院機能評価の審査を受け、書類確認や面接調査、領域別部署訪問などの評価の結果、平成25年4月5日付けでバージョン6.0認定病院となりました。

地域のみなさんに質の高い医療を提供するために、各部門が協力し合い課題解決に取り組んだ結果が、このように評価され大変うれしく思います。今後とも多くの課題に取り組み、地域住民に信頼と安心を与える医療を提供してまいります。



病院機能評価とは

医療を見つめる第三者の目。それが病院機能評価です。病院機能評価は、病院が組織的に医療を提供するための基本的な活動(機能)が、適切に実施されているかどうかを評価する仕組みです。評価調査者(サーベイヤー)が中立・公平な立場にたつて、所定の評価項目に沿って病院の活動状況进行评估します。評価の結果明らかになった課題に対し、病院が改善に取り組むことで、医療の質向上が図られます。

認定病院は、より良い病院作りを目指して成長し続ける病院です。

病院機能評価の審査の結果、一定の水準を満たしていると認められた病院が「認定病院」です。すなわち認定病院は、地域に根ざし、安心・安全、信頼と納得の得られる医療サービスを提供すべく、常日頃努力している病院であると言えます。



研修医紹介 4月より新庄病院でお世話になっております加賀山隆と申します。初期研修を始める場として特定の診療科に偏りのない、地域に根差した医療を行っている新庄病院に魅力を感じ、ここでの研修を希望しました。

親切な指導をしてくださる病院スタッフのもと、この地域の皆様の健康、安心のための一助となれるよう努力したいと思っております。よろしくお願いたします。(研修医 加賀山 隆)

風疹が全国的に猛威をふるっています



全国からの患者報告数(国立感染症研究所)は、平成23年373人、24年2,353人、25年10,102人(6月18日現在)となっており、東京都、神奈川県、大阪府等で緊急事態宣言が出されています。

体中に赤色の丘疹、首のリンパ節の腫れ、3日以上続く39℃前後の発熱(三日はしかと呼ばれる所以です)など子供時代に感染の経験を持つ方はいらっしゃいますよね。しかし、最近の発病者の6割は20-40歳代であり、さらに8割は男性です。妊娠10週までに妊婦が風疹に初めて感染すると9割の胎児に影響がみられます。心臓の先天性奇形、難聴、眼異常(白内障、小眼球症)などが多くみられる症状ですが、中には知的発育不全、脳性麻痺、胎児死亡等の重篤なものもあり、これらを総称して「先天性風疹症候群」と呼びます。

風疹に対する効果的な治療法は無く、予防方法はワクチン接種しかありません。我が国では「先天性風疹症候群」の出産防止を目的として、昭和52年から女子中学生(2年生)を対象にワクチンの集団接種を開始しましたが、最もかかりやすい5-9歳の発病を抑えることが出来ませんでした。そこで平成7年から1-7歳男女への個別接種に変更しました。すなわち平成7年の時点で8歳以上だった男性(現在25歳以上)と、8-14歳だった女性(現在26-32歳)は予防接種を受けていない割合が高く、現在の発病者の多くが20-40歳代であることの根拠になっています。今回は、風疹ワクチンについて外来でよく頂く質問に対し、紙面を通じて余すところなくお答えいたします。



Q. ワクチンを接種するとどれくらい免疫がもつのか?

A. 1回接種すると95%、2回接種すると99%の人に抗体ができます。接種後は15年経っても抗体はあまり低下しないという成績がでていますが、個人差はあります。

Q. ワクチンの副作用は?

A. 発熱、発疹、リンパ節の腫れ、関節炎が5%以下の症例にみられます。重篤な副作用の報告はほとんどありません。

Q. 家族に妊婦や風疹患者がいても予防接種して大丈夫?

A. 差し支えありません。一般にワクチン接種後3週間は口腔からワクチンウイルスの排泄がありますが、周囲に接触感染することはありません。

Q. 抗体陽性でしたが間違っってワクチン接種しちゃいました。問題ありませんか?

A. 問題ありません。抗体がさらに高まります。抗体陽性の妊婦が誤ってワクチン接種を受けた場合も、体内の抗体によりワクチンウイルスは中和されるので、ワクチンウイルスが胎盤を通過して胎児に感染することはありません。

Q. ぼやぼやしている間に風疹が周囲で流行しちゃいました。今からワクチン接種は問題ありませんか?

A. 差し支えありません。

Q. 「おたふくかぜ」や「はしか」が治りかけなんですけど…風疹流行がとても心配で。

A. 風疹ワクチンの接種が可能と考えられるのは「治癒1ヶ月後」です。「発病1ヶ月後」では免疫機能の回復が十分とはいえない場合があります。接種担当医師に、状況は必ずきちんと説明し、最終判断してもらってください。



Q. 妊娠可能年齢の女性はいつワクチンを接種すればいいの?

A. 妊娠していない時期に接種してください。生理期間中またはその直後であれば間違いありません。また、ワクチン接種後は2ヶ月間の避妊が必要です。万一、妊娠中にワクチン接種した場合は、出生児の臍帯血の風疹抗体測定が重要です。

Q. 妊娠8週(第二子)です。風疹抗体を調べたら陰性でした。長男(第一子)が風疹にかかっています。どのような点に注意が必要ですか?

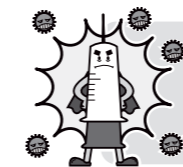
A. 風疹は発疹が出る前後1週間の感染力が最も強いです。ですから、この期間は罹患児への接触は避けてください。周囲に協力を求める必要があるかもしれません。妊娠初期に風疹に感染した場合は、胎児が「先天性風疹症候群」を発病する危険性があり、妊娠継続についての判断が求められます。

Q. 妊娠30週で風疹に感染しました。胎児は大丈夫でしょうか?

A. 妊娠21週以降の感染であれば「先天性風疹症候群」の危険性は低く、通常は妊娠が継続されます。

Q. 9ヶ月の子供に授乳中です。ワクチン接種は可能でしょうか?

A. 授乳中の母親がワクチン接種を受けた場合、母乳を飲んでいる赤ちゃんにワクチンウイルスが移行して赤い発疹がでる事がありますが、重い合併症は起こしません。



妊娠可能年齢の女性で風疹抗体が無い場合、ワクチン接種は「先天性風疹症候群」を予防する観点から強く推奨されます。生まれてくる子供達を悲劇から守るために、新庄最上郡全体で予防接種に対する意識を高めましょう!

ご案内

当院の診療受付時間及び面会についてご案内します。

● 診療受付時間(平日)

* 新患の患者様…午前8:30~11:30

* 再来の患者様…自動再来受付機 午前8:00~11:30

窓 □ 午前8:30~11:30

面会について

時間…午後2:00~8:00(土日・祝日を問わず)

面会人の制限…どの部署も小児及び体調の悪い方、有熱者はご遠慮願います。

産科病棟…新生児を感染から守るためにご親戚やご友人の面会は制限させていただきます。

その他…院内で何らかの感染の流行があった場合には、早急な終息を図るために厳しい面会制限をさせていただくことがあります。



電子カルテ導入に伴い電気工事を行っています

電子カルテを導入するために外来・病棟で電気工事を行っています。みなさんには、大変ご迷惑、ご不便をお掛けすることとなりますが、ご協力のほどよろしくお願い致します。

