

もっと知りたい、健康のこと。

静岡赤十字病院広報誌

2016年・夏号

vol.340

|季|刊|発行|

# 日赤News

ほっとニュース

IVR科部長 佐藤一弘医師に訊く  
IVR科外来のご紹介

早い!おいしい! 15分クッキング  
果物のやさしい甘さがうれしい  
食べるスムージー

**[特集]** 自覚症状がないからこそ注意したい

## 動脈硬化の 原因と予防

information

「糖尿病教室」のお知らせ  
「腎臓病教室」のお知らせ  
「赤十字講習会」のお知らせ

看護師就職説明会・インターンシップのご案内

写真は当院で働くスタッフが毎月出ます。

注目の  
トピックス

今号のテーマ: 動脈硬化

# 自覚症状がないからこそ注意したい 動脈硬化の 原因と予防

肌や内臓と同様、年齢を重ねるとともに進行する動脈硬化。時には脳梗塞や狭心症・心筋梗塞など深刻な病気を招きかねません。予防のために、正しい知識で今日から生活改善を!

教えて  
ドクター  
Q & A

循環器内科副部長  
新井淳司医師

大阪生まれの大阪育ち。牧之原、浜松など県内各地の病院で臨床に携わり、気づけば静岡での生活もトータル6年ほどに。「静岡は人も気候も穏やかな印象」と話す。健康管理の秘訣は毎日片道15分ほどの自転車通勤。

Q どうして動脈硬化になるの?

A 直接の原因は悪玉コレステロールの増加です。血中の悪玉コレステロールが血管の壁に入り込むと、これを排除するために白血球の仲間が血管の中に入り込み、悪玉コレステロールを食った後に死んでしまいます。その残骸や残ったコレステロールにより作られるプラークが動脈硬化を引き起こすのです。

Q 動脈硬化はどんな病気を引き起こすの?

A 脳内血管の動脈硬化による脳梗塞や、心臓を養う冠動脈が動脈硬化を起こすことで胸に痛みが出る狭心症、さらに動脈のプラークが破れ、血栓によって血流が止まり筋肉組織が死んでしまう心筋梗塞などがあげられます。このほか下肢動脈に閉塞が起これば歩行障がいが出たり脚が壊死する場合もありますし、腎動脈に動脈硬化が起これば全身に影響を及ぼすことも。

Q 動脈硬化の検査・治療はどんなことを行うの?

A 心拍が伝わる速さから動脈の硬さを測るPWIやCAVI、血管内皮の機能を調べるFMDといった検査で動脈硬化の進行を推量します。動脈硬化が疑われる場合、手首や足の付け根の動脈からカテーテルを入れ造影剤を注入して動脈の形態を撮影、治療方針を決定します。当院では腎臓への負担が軽くアレルギー反応の心配のない医療用炭酸ガスを用いたカテーテル治療の技術がありますので、腎臓機能が低下している方でも安全に治療することができます。



## 「サイレントキラー」 動脈硬化はこんなに怖い

動脈硬化とは老化や余分なコレステロールにより動脈が硬くなる状態のこと。健康で若々しい血管は弾力があつてしなやかですが、肌や内臓と同様に、血管も老化し、硬くもろい状態に変わっていきます。人により程度は違いますが、加齢とともに動脈硬化は進行します。加齢以外にも、血液中が増えすぎた悪玉コレステロール（LDLコレステロール）が原因で動脈硬化が進行してしまふことがあります。悪玉コレステロールは血管の壁に入り込む性質を持ち、蓄積すると血管の壁が分厚くなり弾力性を失います。放っておくとニキビのようなふくらみ（プラーク）ができ、血管の内側が狭くなりほとんど血流が悪くなります（図1）。

じつは動脈が硬くなるだけでなく大きな問題はありません。しかしこのプラークが何かの刺激で破れると、傷を治すためにかさぶたが作られます。これが血栓と呼ばれるもの。血流が完全に妨げられると、その先の組織に酸素や栄養が届かなくなりまふ。

「サイレントキラー」の異名を持つ動脈硬化。はじめは自覚症状はありませんが、体中どの動脈でも起こり、特に冠動脈、頸動脈、脳動脈な

ど重要な血管の場合は、脳梗塞や心筋梗塞など重篤な病気につながることもあります。

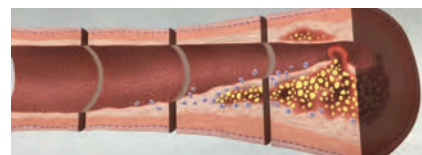
### 予防・改善のために まず生活習慣の見直しを

悪玉コレステロールは生活習慣を正すことで減らすことができます。動脈硬化の間接要因になる中性脂肪の増加や高血圧、高血糖なども、多くの場合は生活習慣による病気で、ちよつとした注意で予防・改善することができます。

まずは食べ過ぎや運動不足を改めること。内臓脂肪が多くなると血液中の悪玉コレステロールや中性脂肪が増加し、善玉コレステロールが減少することがわかっています。コレステロールは食品によつても含まれる量が異なりますから、摂取カロリーだけでなく高コレステロールのメニューになりすぎないように注意してください。

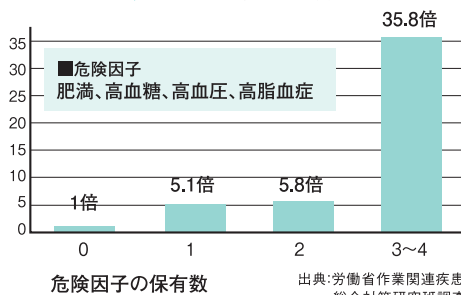
また、禁煙はすぐに実行できて、非常に有効な予防策のひとつ。たばこを吸うと悪玉コレステロールが血管にたまりやすくなるうえ、善玉コレステロールが減少して動脈硬化が進行します。このほか、ストレスもコレステロールの増加につながるといわれています。スポーツや趣味で適度に発散して心の健康を保つ習慣も重要です。

図1) 血管の断面



コレステロールが蓄積して内側にふくらみ（プラーク）ができた血管

図2) 心疾患の発症危険度



危険因子の保有数と心疾患の発症危険度をグラフにしたもの。4つの危険因子のうち3つ以上を保有する人は、どれにも当てはまらない人の35倍にも!



医師、看護師、薬剤師、放射線技師、様々な職種が集まり、新井医師を中心にカンファレンス。チーム医療で、治療水準を高めます

## ▶ INFORMATION

### 看護師就職説明会・ インターンシップのご案内

病院見学や看護体験、先輩看護師の話を聞く絶好のチャンス! 当院の雰囲気を肌で感じてください。

◆開催日:毎月第2・4土曜日 ※平日も随時受付

【問合わせ・申込み先】

静岡赤十字病院 看護部  
TEL: 054-254-4311(代表)

E-mail: kango@shizuoka-med.jrc.or.jp

看護部ブログやってます! ホームページも見てね!

## 表紙を飾った静岡赤十字病院スタッフ

救命救急センター病棟 看護師 左から  
名倉やよいさん 鷺巣友紀さん 戸田さくらさん  
三浦貴子さん 高橋美海さん

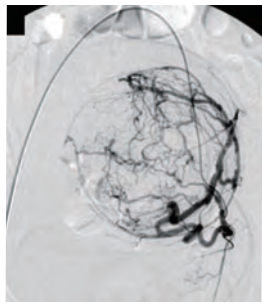
チームワークが自慢の救命救急センター病棟から、ベテランから新人まで5人の看護師が登場。「救命病棟で治療されている方の多くは、最も症状の重い状態で当院に入っこられます。それだけに患者さんが退院の挨拶に来てくれる時がいちばんうれしい瞬間。退院できるまでに回復なさった様子にほっとします」





## IVR科部長 佐藤一弘医師に訊く IVR科外来のご紹介

今年度より新たに開設されたIVR科。扱う疾患は多種にわたっていますが、その役割の一つは体内に存在する血管にかかわるものです。患者数の増加とともに需要が増しているのが**透析**バスキュラーアクセスに生じる狭窄への対応です。また、種々の**血管奇形**の対応にも可能性があります。四肢の**静脈奇形**は周囲組織の圧排に伴う疼痛や美容上の問題からIVR治療は有効です。**動静脈奇形**の治療には手術ばかりでなく動脈塞栓術・硬化療法を組み合わせたIVR治療が行われます。また、血管系IVRは陰茎海綿体の虚血性変化のない**持続勃起症**や血管系中でも**静脈系勃起不全症**には有効な治療法です。**多発性嚢胞腎**



へのコイル塞栓術は腹部膨満感などの症状緩和に効果的です。その他**緩和医療**へのIVR治療の期待は大きくなりつつあります。種々の**ドレナージ**や**管腔臓器閉塞**の解除術。疼痛の軽減として**骨転移**に対する骨セメントによる骨形成術や有痛性腫瘍に対するラジオ波凝固療

法。チューブの負担軽減として経頸部食道胃管挿入術(PTEG)などは緩和医療の柱の一つです。IVRの特徴として、外科的な治療に比べて侵襲が低く、即効性が高いため、QOLを大きく損なうことなく短期に症状の緩和を図ることできるという利点であり、緩和ケアに適した特性を有していると言えます。**喀血**や**産後出血**などの緊急出血例には速やかな対応が求められます。それらの緊急要請にも短時間で効果の期待できるIVR治療は臨床現場では大切なものの一つです。

また、血管系ばかりでなくCT誘導下の**深部穿刺術**はIVRの中でもっとも重要な手技です。IVRが画像下治療と言われるゆえんでもあります。穿刺技術は病理組織診断を可能にするばかりかドレナージ術やラジオ波などの**アブレーション治療**に幅広く利用されもはやなくてはならないものとなっています。

癌治療への応用範囲は広くその臨床的有用性も評価されています。**転移性肺腫瘍**・**骨盤腔内悪性腫瘍**・**膀胱癌**・**乳癌**への動注療法は局所治療効果が高く他の治療法との組み合わせで利用されています。



## INFORMATION

### 「糖尿病教室」のお知らせ 勉強会15:00～ 食事会11:30～

- 糖尿病とは(糖尿病専門医・村上医師、平原医師)  
…7/8(金)、8/5(金)、9/2(金)  
※やむを得ない都合等により中止となる場合がありますのでご了承ください(電話でお問い合わせください)
  - 検査・運動について…7/1(金)、8/12(金)、9/9(金)
  - 食事・薬について…7/15(金)、8/19(金)、9/16(金)
  - 網膜症・日常生活について…7/22(金)、8/26(金)、9/23(金)
  - 食事会…7/20(水)、8/17(水)、9/21(水)
- 申し込み・お問い合わせは、2号館栄養課までTEL.054-254-4311(代) / 内線3103

### 「腎臓病教室」のお知らせ 15:00～

- 尿検査はなぜ大事なの?…7/26(火)
- 腎性貧血について(カルシウム・リンについて)…9/27(火)  
※8月は休講です  
お問い合わせは、2号館 栄養課まで TEL.054-254-4311(代) / 内線3103

### 「赤十字講習会」のお知らせ

- 「健康生活支援講習 支援員養成講習」  
…7/12(火)、13(水)、14(木)10:00～15:00  
～高齢の家族や地域の人々に対するところからだのケアについて学びます～
- 「健康生活支援講習 短期講習」…8/9(火)13:30～16:00  
～『認知症』について正しく理解し、『認知症』の人々やその家族が安心して暮らせる地域づくりを目指しましょう。簡単なスキニングの方法も学べます～  
日本赤十字社静岡県支部ホームページからお申し込みください。



おいしい!  
早い! 15分クッキング  
果物のやさしい甘さがうれしい  
**食べる  
スムージー**

「栄養課」  
考案  
1人分  
215kcal

暑い季節はどうしても食欲が落ちやすいもの。果物たっぷりの食べるスムージーでビタミンをしっかりチャージ!

- 材料 4人分**
- |         |       |
|---------|-------|
| アボカド    | 2個    |
| 調製豆乳    | 400ml |
| りんご     | 1/2個  |
| バナナ     | 1本    |
| キウイフルーツ | 1個    |
| グラノーラ   | 適量    |
| はちみつ    | お好みで  |
1. 種と皮を除いたアボカド、皮をむいたりんご、バナナ、調製豆乳をミキサーにかける。
  2. ①を器に注ぐ。
  3. 一口大に切ったキウイフルーツ、グラノーラを②に盛り付ける。甘さが足りないときはお好みではちみつをかける

