

あおやぎ

No.242
2010年7月

祝 山形県総合周産期母子医療センター開所



◀ 総合周産期母子医療センター
オープン記念講演会

▲ 総合周産期母子医療センター開所式

『胸が痛い…』どんな病気? ②

「看護の日」および「看護週間」について ④

病院食のイメージを変えるために! ⑥

採血室リニューアルオープン ⑦

外来診療案内 ⑧



県立中央病院の理念

県民の健康と生命を支える
安心と信頼の医療



『胸が痛い…』 どんな病気？

循環器内科 ● 玉田 芳明

みなさんも一度くらいは「胸が痛く」なった事があるでしょう。しかし胸痛にも様々あり、深刻な病気の事もあれば、神経・精神的なもので全く心配ない事もあります。とって心配している時に「胸を痛める」と云う程ですから。それでは、その痛みをどのように見分けければいいのでしょうか。そんなお話しをしていきましょう。

胸痛を起こす病気

胸痛の原因には様々な病気があります。例えば、狭心症、心筋梗塞、心膜炎、閉塞性肥大型心筋症、大動脈弁狭窄症などの弁膜症、大動脈解離、胸膜炎（肋膜炎）、肺がん、食道炎、胃潰瘍、肋間神経痛、不安神経症、などです。

胸痛の種類

どんな胸痛なのかをよく聞くと、それだけで原因を特定するかなりの手がかりになります。

◆痛みが続く時間は？

- ① 1～2秒程の痛み；このようなチクツとする痛みが一番多いのでしょうか。これは肋間神経痛のようなもので、心配なものではありません。
- ② 数分間の痛み；同様に肋間神経痛のこともあります。狭心症の痛みは数分間で治まることがほとんどです。
- ③ 数時間続く痛み；心筋梗塞や大動脈解離、胸膜炎などで、重大な病気が原因であることがあります。

◆何をしています？

- ① 歩行など体を動かしている時に；労作性狭心症など、病気が隠れていることが多いでしょうか。
- ② ゆったりと休んでいる時に；心配のない胸痛は、ほとんどこのような時に起こることが多いでしょう。しかし、安静時狭心症のように、就寝中朝方などにおこるものもありますし、これだけでは区別はつきません。

◆痛みの部位は？

心臓が原因の場合には左前、大動脈が原因の場合には背中でも、胃や十二指腸が原因の場合にはみぞおち、が痛むことが多いのですが、必ずしもそうとは限りません。特に狭心症や心筋梗塞の場合には、放散痛と言って、左腕や喉元や顎が痛む場合もあります。

◆痛みの種類は？

チクツとする、チクチクするといった痛みはあまり心

配ないことが多いです。その他、しめられる、重苦しい、引き裂かれる、息が詰まる、などと様々に表現される痛みはありますが、これだけでは区別できません。むしろ、特に糖尿病や高齢の方に多いのですが、本来はひどく痛むはずなのに、神経も障害されているために痛みを感じない、あるいは不快感のみ、ということもありますので、注意が必要です。

◆どうすると楽になる？ひどくなる？

休んでよくなれば狭心症の疑いもあります。息を吸うと痛くなるようであれば胸膜炎の疑いが強くなります。よく水を飲んで治まった、という方が多いですが、これだけではよくわかりません。「ニトロ」という心臓の薬（硝酸薬）を舐めてよくなるようであれば狭心症の疑いが非常に強くなりますが、その他の病気でも「気分的に」よくなる方も多くいます。

疾患毎

詳しい解説は他に譲りますが、ここでは狭心症と心筋梗塞についてポイントを解説します。

心臓とは筋肉でできた袋で、この筋肉（心筋）が収縮して血液を体に送り出すポンプの役割を担っています。心筋が動くために必要な酸素や糖分などを含む血液を心筋に流しているのが冠動脈です。左右2本あり、枝分かれして心臓を上から囲むような形になっているため、「冠」という名前がついたのでしょう。

『狭心症』

心臓の筋肉が動くために必要な酸素や糖分などを含む血液の量（需要）に、心臓を養っている冠動脈から流れる血液の量（供給）が追いつかなくなり、心筋が「栄養失調」におちいる状態をいいます。

症状は一般的に「胸痛」と言われますが、前述したように様々に感じられます。持続時間は数分間のことが多く、それ以上続けば心筋梗塞になってしまいます。硝酸薬の舌下錠などで軽快する場合があります。

狭心症の種類、分類は様々あります。労作性狭心症と安静時狭心症、安定狭心症と不安定狭心症、動脈硬化性狭心症と冠攣縮性狭心症、などといった分類です。冠動脈の攣縮とは、動脈壁の中にある細かい筋肉に痙攣が起こり、動脈自体が狭くなり血流が低下するものです。欧

米人に比べ日本人に多く、朝方に起こりやすい傾向があります。

狭心症では、発作がない状態では心電図に変化は出ません。例えば健康診断では、普段症状がない時には心電図は正常ですので「正常」と結果が来ます。そこで、運動負荷試験などを行い、心電図の変化をみます。他にもシンチグラムという核医学検査や24時間心電図も行います。このような検査で狭心症の疑いが強くなれば、造影剤を注射してCTで冠動脈の狭くなった部分（狭窄）をみたり、カテーテルという細い管を心臓・冠動脈まで入れ、造影剤で冠動脈の状態をみる心臓カテーテル検査・冠動脈造影検査を行います（図1）。冠動脈造影検査では、動脈硬化による狭窄がわかりますし、冠攣縮を起こさせる誘発試験を行って冠攣縮性狭心症の診断もできます。このような検査を行って、最適な治療方法を選択します。

狭窄が軽い場合は薬物治療で十分な場合がほとんどです。硝酸薬（いわゆる「ニトロ」）やカルシウム拮抗薬は冠攣縮もよく抑えます。この他ベータ遮断薬や、「血液をサラサラにする」抗血小板薬も用います。高コレステロールなどの脂質異常症、糖尿病、高血圧をきちんとコントロールし、禁煙することも重要です。

狭窄が強い場合は、カテーテル治療が盛んに行われています。経皮的冠動脈カテーテル治療、いわゆる「風船（バルーン）療法」のことで、風船を使って動脈硬化で狭くなっている部分を広げる手術治療です。ステントという金属製のチューブを使うことが増えています（図2）。動脈硬化が非常に硬い場合には、ロータブレードというダイヤモンドのドリルで削ることもあります。カテーテル検査と同様に手首や足の付け根からカテーテルを入れて手術をできるので、患者さんの負担も軽く入院期間も数日で済みますが、数日後に広げた部分が詰まったり（亜急性冠動脈閉塞）、数ヵ月後に再び狭くなったり（再狭窄）といった問題もあります。

より複雑な病状では冠動脈バイパス術を行います。全身麻酔をかけて、場合によっては心臓を止めて人工心肺のポンプを回して行うため、患者さんの負担もより多くな

り入院期間も長くなりますが、バイパスがつながってしまえばより完全な方法と言えます。

『心筋梗塞』

冠動脈の一部が詰まって（閉塞）、その先の心筋に酸素や栄養分が届かなくなり、その部分が死んで（壊死）しまう状態をいいます。急性心筋梗塞は命にかかわる重大で危険な病気で、死亡率は約30%ともいわれるほど高率です。突然死の中でも大きな原因を占めます。亡くなる方のほとんどは病院にたどり着けずに亡くなってしまいます。「運よく」病院にたどり着いた方の死亡率は、治療の進歩もあって、最近では10%程度に低下しています。

「不安定プラーク」と呼ばれる軟らかい動脈硬化の部分が破れ、そこで続々と血液が固まって（血栓形成）血管が詰まってしまうことが原因とされています。不安定狭心症に引き続いて発症してしまうことも多いですが、それまで全く症状がなく突然発症することも少なくありません。

心筋梗塞が起こりやすいのは、糖尿病、脂質異常症、高血圧などを患っている方、喫煙者、ご高齢の方などです。12月や3月といった忙しい時、仕事が始まる月曜日や午前9時頃に発症することが多いようです。

心筋梗塞の胸痛は非常に強い場合が多く、本当に「死にそう」と感じる方が多いようです。その他、冷や汗が出たり、胃部がモヤモヤする、肩こりがひどい、といった症状の場合もあります。しかし前述したように、全く症状がなかったり、気分が悪い、吐き気がするなどのみの場合もありますので、油断は大敵です。症状は何もしなければ数時間も持続する 경우가多く、狭心症と違って「ニトロ」を舐めてもあまり良くなりません。

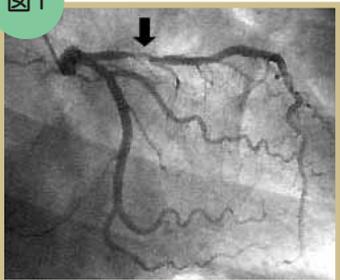
急性心筋梗塞では、心筋の一部が壊死してしまうので、これを「生き返らせる」ことはできません。治療の目標は、いかに壊死する心筋の量・範囲を小さくするか、そして心不全や不整脈などの合併症の予防・対処です。壊死範囲を小さくするには、再灌流療法が行われます。一刻も早く血流を再開させる（再灌流）ことです。以前は血栓を溶かす薬を使っていましたが、現在は専ら、より確実な経皮的冠動脈カテーテル治療が行われています。

発症直後は心臓への負担を減らすために安静を保つことが大事ですが、その後は徐々に動ける範囲を広げ、リハビリテーションが行われます。

おわりに

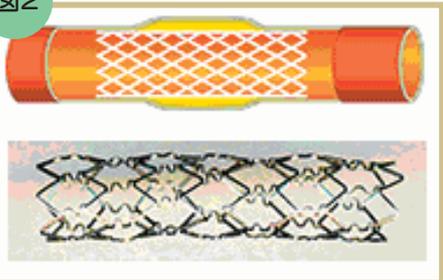
胸痛があった時、どういう時はあまり心配がなく、どういう時にはすぐに病院へいった方がよいのか、参考になりましたでしょうか。山形の方は我慢強い方が多いのですが、特に心筋梗塞など急を要する病気の場合には、一刻も早く病院を受診することが大切です、ね。

図1



冠動脈造影：左前下行枝の手前側に高度狭窄があります（矢印）

図2



冠動脈ステント：血管の内側から補強するようにステントを拡張します

「看護の日」および 「看護週間」について

副院長兼看護部長 ● 今野 清美

5月12日は「看護の日」、「看護の日」を含む日曜日から土曜日までの1週間が「看護週間」として、平成2年12月、近代看護を築いたフローレンス・ナイチンゲールの誕生日にちなみ制定されました。みんながお互いを思いやり、世話すること、看護することに関心と理解を深める日として、制定されてから今年で20年目を迎えました。毎年、この期間中は、厚生労働省と日本看護協会の主催で、全国の都道府県、看護協会、病院などが市民の皆さんを対象に、ふれあい看護体験、講演会などさまざまな催しを行っています。当院においては、「看護の日イベント」「ふれあい看護体験」を実施していますが、毎年、多くの地域住民の方々に参加いただいています。「看護の日イベント」は看護部自治会が中心となり地域の皆様に医療、看護に関心をもってもらえるよう趣向を凝らした企画運営を行なっています。また、

「ふれあい看護体験」は、山形県看護協会の主催で、その目的である「市民と医療関係者が交流し、医療や看護のあり方をともに考えていくきっかけを作り、患者さんとのふれあいを通して、看護することや人の命について理解と関心を深める機会とする」に賛同した病院が、体験を希望する方々を受け入れています。参加者は実際に病棟に入り、担当の看護師とともに患者さんとのふれあい、食事介助、車椅子移送などを体験しています。この体験を通して、看護職及び医療関係の職業に就きたいと希望する方も多く、何よりも命の尊さや相手を思いやる心の大切さを実感していただけることはうれしい限りです。こちらの企画運営も病院を利用して下さる患者さん始めご家族の方や地域の皆様方のご協力、ご支援をいただきながら継続していますので、今後ご協力の程どうぞよろしくお願い致します。

— フローレンス・ナイチンゲールはどんな人? —

- ・イギリスの看護師、統計学者、看護教育者
……ナイチンゲール看護学校の創設者でもあります。
- ・1820年イタリアのフィレンツェで誕生
……裕福な上流階級のご家庭に育ち、看護の仕事に生涯をささげました。今年は生誕100年と記念すべき年にあたります。
- ・クリミア戦争に志願して従軍
……傷病兵を看護していた姿から「白衣の天使」と呼ばれました。
- ・著書として有名なのは「Notes on Nursing (看護覚え書)」
……病院内の環境、栄養と食事、清潔、観察など医療及び看護の基本についてまとめています。人間が持っている「自然治癒力」についてもすでにこの中で述べており、看護の原点とも言うべき著書です。
「自然治癒力」とは、人間が本来持っている自分の身体を守ろうとする力、けがや病気を治そうとする力のことです。医療従事者はその自然治癒力を高めるように支援することが大切です。

看護の日を終えて

救急室 看護師長 ● 鈴木 一 美

今年も5月10日から14日までの5日間、当院看護部は自治会を中心に活動し、正面玄関にナイチンゲール像と豪華で芸術的な生花を飾り、また各フロアーにも生花を飾り、看護の日を盛り上げました。

5月12日、今年テーマを感染予防としイベントを展開しました。昨年全世界を騒がせたインフルエンザをはじめとして、感染症は数限りなくあります。少しでも地域の皆さんが安心して安全に暮らせるようにと思い、『県中版ばいきんまん』をトレードマークに、感染防止に関する催しを行いました。

まず、入り口すぐのコーナーでは、当院感染認定看護師がトークショー形式に参加の皆さんとごっくばらんに感染対策についての話をしました。そのあとには、実際手洗いをを行い、洗い方がうまくできたかを器械を使って確認してみました。自分の手の汚れを見ることなど普段は出来ないため、なかなか好評で2回3回と試している子供さんもいました。

昨年に引き続き、今年も栄養給食課から協力を頂き、免疫力を高める当院で実際病院食としてお出ししている料理を試食して頂きました。私達看護師も口にすることが出来ない料理は、栄養価はもちろん、見

た目もきれいでこれが病院食?と、目を疑ってしまうほどでした。また、直接栄養師さんや調理師さんに話を聞き、調理のノウハウを教えてもらっている方もおりました。

恒例の計測コーナーには、開催中常に参加者が絶えず、担当者のうれしい悲鳴が聞かれました。一般の方々の健康に対する意識の高さを感じられました。展示コーナーでも職員の子供さん方からの絵画や作文が明るく華やかにイベント会場を彩ってくれました。ほほえましい絵画やドキットする作文など毎年主催者も楽しみにしています。今年はその他に、院内各部署を写真で紹介したり、緩和ケア病棟の紹介のコーナーを設けたりと一般の方々に県中の色々なところを知って頂きたいと思い、いろいろな展示を試みました。そして最後に、来場して下さった方全員にスタッフ手作りのストラップを配り、より地域の皆さんとの関係を深めることが出来ました。

たった4時間の短い間ですが、このイベントを通し、私達が行っている看護や私達の働く県立中央病院を一般の方々に知って頂けたのではないかと思います。



病院食のイメージを 変えるために！

栄養給食課長 ● 皆川 万知子

入院された患者さんは、「入院中の楽しみは食事だけ」と口をそろえておっしゃいますが、病院の食事は御存知のように「治療食」としての役割があるため、栄養面や衛生管理そして経済面等さまざまなハードルを越えなければなりません。加えて当院の場合、1日約1,500食の食事を提供する大量調理であることや、病態別の食事が140種類余りあることなどにより、皆さんが希望されるような、家庭の味に近づけた潤いのある食事を提供することがなかなか難しい状況となっています。

そのような現状にありますが、入院中の食事を患者さんが少しでも「おいしい」と感じていただき、残すことなく食べていただくことが治療効果を促進することから、管理栄養士や調理師が病棟に向き、できるだけご要望に応えられる食事内容となりますよう、患者さんのご意見をお伺いしております。

その他、国民の祝日や年中行事などの折には季節感のある行事食を取り入れたり(年30回)、2種類の献立からお好みのものが選べる「選択メニュー」を行い、患者さんからは、「食欲が出てくる」と喜んでいただいております。また、当院において出産され

たお母さん方には、「地鶏のバルサミコソース」を主菜とする洋食と、「赤飯」に「金目鯛の付け焼き」が好評な和食とが選べる「出産祝い膳」もご用意し、お祝いの気持ちを食事で表現させていただいています。

平成20年度からは、「ワンパターン」「暗い」と思われている病院食のイメージを変えるために、調理スタッフが班対抗で知恵を出し合い、その年の明るい話題をとりあげた「北京オリンピック記念メニュー」(写真①)や山形県が舞台になったドラマをヒントにした「天地人御膳」(写真②)、さらに山形の食材にこだわり、安心・安全そして手づくりのおいしさを提供する「夏のイタリアン」・「ふるさとこだわりフレンチ」(写真③)、病院給食では提供することが難しい「薬膳料理」などのオリジナルメニューを加え、メリハリがあり、満足して食べていただける食事となりますよう工夫を重ねています。

なお、今年度の予定はNHKの大河ドラマから「竜馬膳」、女性に嬉しい「コラーゲン入り美肌料理」などを予定しています。

写真① 「北京オリンピック記念メニュー」



- 献立名
1. 干貝粉絲湯
 2. 紙包 鮮魚
 3. 冬瓜三宝卷
 4. 乾 皿季豆
 5. 杏仁凍豆腐

写真② 「天地人御膳」



- 献立名
1. 十六穀米
 2. のっぺい汁
 3. 牛肉の山ウド煮
 4. あけびの包焼
 5. 秋の盛り籠
 6. 冷や汁
 7. くるみ豆腐
 8. フルーツ盛合せ

写真③

「ふるさとこだわりフレンチ」



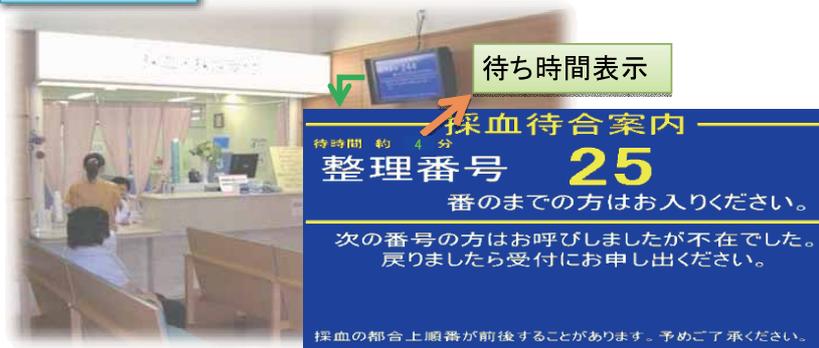
- 献立名
1. ロールパン
 2. 秘伝豆スープ
 3. 県産りんごと豚肉のポワレ
プラムソースかけ
 4. かぶのスープ煮込
 5. 山形豆もやしフレンチサラダ
 6. ほうじ茶の黒豆入りゼリー

採血室リニューアルオープン 「めざせ!!お待たせしません」

中央検査部

採血室を拡張し、採血人員を増やしました。

採血室受付



案内のテレビ画面が
できました。
現在の待ち時間や、
お呼びしたときに不在
だった方への案内も表
示されます。

中待合風景



採血待合案内と番号パネルを
取り付け、患者さんの採血台を
表示します。

採血風景



採血台を6台(車椅子用2台)に
増やしました。
氏名やアルコール綿にかぶれる
方等の情報もコンピュータで確認
できるようになりました。

患者さんをお待たせすることなく、気持ち良く採血していただけるよう心がけております。

外来診療案内

この病院で初めて診察を受ける時は

総合受付（初来院受付）に診察申込書と問診票及び紹介状（紹介状をお持ちの方）を提出のうえ、受付してください。なお、総合窓口受付開始時間までは所定の受付ボックスに入れてください。

再来の時は

予約の有無に関わらず、再来受付機で受付してください。受付票と診察券を受け取り、各科外来ブロック等にお越しください。（再来受付機は、午前7時30分からご利用になれます。）

各診療科を初めて受診する時は

総合受付（再診受付）に所定の問診票を提出のうえ、受付してください。

診察券をお持ちでない方は

総合案内又は、再診受付に申し出てください。診察券は全科共通で、永久に使用しますので大切に保管してください。

保険証は・・・

総合受付（再診受付）又は、各科ブロック受付に必ずご提示ください。初来院の方は保険証のご提示がないと全額自己負担になります。

- ①月が変わって初めて診察を受ける時
- ②保険証が変わった時
- ③住所・電話番号が変わった時

初来院受付時間

午前8:00～11:30

ただし、眼科の水・木曜日の受付は、11:00まで

ブロック	診療科	診療曜日
A	内科	月火水木金
	循環器内科	月火水木金
B	整形外科	月火水木金
	眼科	月火水木金
	歯科口腔外科	月火水木金
C	脳神経外科	月火水木金
	泌尿器科	月火水木金
	心療内科	月火水木金
D	神経内科	月火水木金
	産婦人科	月火水木金
E	耳鼻咽喉科	月火水木金
	小児科	月火水木金
F	皮膚科	当分の間休診
	形成外科	※火水木※
	外科	月火水木金
放射線科	呼吸器外科	※火水※金
	心臓血管外科	※火水※金
放射線科	放射線科	月※水木金

※は休診日です。受付しておりませんのでご注意ください。

外来診察に係る再来患者さんの電話予約及び予約変更については、医療相談支援センターで受け付けております。

TEL 023(685)2620 (13時～16時)

「かかりつけの先生」からのFAX予約も受け付けております。待ち時間も少なくてすみませので「かかりつけの先生」にご相談ください。

FAX 023(685)2606 (平日 8時30分～18時
土曜 8時30分～14時30分)

山形県立中央病院 ●

INFORMATION

●お知らせ

医事係よりお知らせ

紹介状について

当院では、地域の医療機関と協力して地域医療の向上に努めており、各医療機関との機能分担（普段の健康管理や発病初期の医療などは診療所において、より専門的な検査や入院を要する重症の患者さんの医療は病院で実施）を推進しています。

このことから、健康保険法に基づき、他の医療機関からの紹介状をお持ちでない患者さんが初診で受診される場合には、診療費のほか初診に係る保険外併用療養費として、非紹介患者初診加算料2,600円（山形県立病院料金条例により定められた額）をご負担いただいております。

患者さんにつきましては、できるだけ「紹介状（診療情報提供書）」をご持参いただくことをおすすめいたします。

