



Miyuki Times

みゆき会病院広報誌

みゆきタイムズ編集委員会発行

No.123 Winter 2024

寒さと心臓病 について

診療部副部長(内科) 山内 聡

- ・ ささえるひとたち
- ・ かみのやま訪問看護ステーション紹介
- ・ 体を温めて寒い冬を乗り越えよう！
- ・ ニューフェイス
- ・ インソール療法のご紹介
- ・ 私のリフレッシュタイム
- ・ Let's 脳トレ！
- ・ Dr. 金城の脳にいい健康レシピ



寒さと心臓病について



診療部副部長（内科） **山内 聡**

これから本格的な寒さがやってくるこの時期は、1年の中でも特に血圧や心臓病に注意が必要な季節です。高血圧や心臓病の症状や原因を知り、心身に注意を払いながら冬の生活を送りましょう。

注意すべき疾患について

〈高血圧〉

血圧は季節によって変動しますが、特に冬場は血圧が上昇しやすいことが知られています。

- 寒さを感じると体温が下がるのを予防するために血管が収縮します。
- 運動不足になるため太りやすくなります。
- 忘年会や新年会などで飲酒の機会が増え、塩分の摂取が増えます。

このように、寒い時期は血圧のコントロールが難しくなるため、冬の間だけ高血圧の薬の量が増えたり、普段は高血圧ではないのに冬になると血圧が上がったりする人もいます。ですから、いっそう普段の生活から気をつける必要があります。

〈心筋梗塞〉

心筋梗塞は、心臓に血液を供給する冠動脈が詰まって心臓の一部が壊死してしまう病気です。動脈硬化が進んで血管が狭くなると、狭い部分に血の塊（血栓）ができ

たり、血管が痙攣性に収縮（攣縮）したりして起こります。冬の寒さで血管が収縮したり、血圧が上昇して心臓に負担がかかったり、食生活の乱れやアルコールの取り過ぎで血栓ができやすくなっていたりすることが原因となります。

〈心不全〉

心不全は、心臓の機能が低下して全身に水がたまる病気です。特に胸や肺に水がたまると呼吸が苦しくなります。心不全になる原因には心筋梗塞や高血圧、心臓弁膜症などいろいろありますが、そのような人が塩分・水分をとりすぎたり、血圧が上昇したり、風邪を引いたりすると心不全が起こりやすくなります。寒い冬に多いのは、血圧が上がることや塩分を取り過ぎることのほか、風邪を引きやすいことも非常に関連しています。風邪は治ったのに息が苦しくなってきた……そんな時は心不全を合併していることもあるのです。

冬の過ごし方に注意しましょう！

気温の低下や、急激な温度変化は、高血圧や心臓病に大きく影響します。感染症や食生活にも気をつける必要があります。

① 外出時の対策

マフラーや手袋、防寒着など着用して急に冷えないよ

うにすることが大切です。朝は血圧が上昇し始めるため、寒い冬の朝は特に注意が必要です。散歩や運動は朝の時間帯は避けて、暖かい日中にしましょう。

② 室内での対策

トイレや浴室、脱衣所など家の中でも寒いところがあります。なるべく温度差をなくすようにしましょう。夜間のトイレや早朝の起床時は短い時間であっても上着を着るなど防寒の工夫をしましょう。

③ 食生活の対策

アルコールは適量に、禁煙も重要です。食べ過ぎて体重を増やさないようにしましょう。

塩分も控えめにしましょう。

④ 感染への対策

風邪やインフルエンザなどの感染症は心不全の誘因になります。流行期はマスクやうがい、手洗いなど感染予防に努めましょう。部屋は適度に加湿しましょう。

ヒートショックに注意！

ヒートショックとは急激な温度変化、寒暖差で血圧が急上昇することです。冬場はこのヒートショックにも注意が必要です。特に入浴時に起こりやすいことが知られています。

「暖かい部屋から出る」→「寒い脱衣所」→「熱い湯船に入る」という、いつも行うような行動で、血圧が約40近くも上がる可能性があります。ひどい場合には、心筋梗塞や脳梗塞を起こす可能性もあります。特に高齢者はヒートショックで亡くなる割合が多いことから注意が必要です。

① ヒートショックになりやすい人

- 65歳以上の高齢者
- 高血圧や糖尿病の方
- 動悸がしたり、心拍数やリズムが一定でない不整脈の方
- 睡眠時無呼吸症候群の方
- 42℃以上など熱い風呂が好きな方
- 太り気味な方や脂質異常症の方
- アルコールを飲んだ後にお風呂に入る方

② ヒートショックを防ぐために

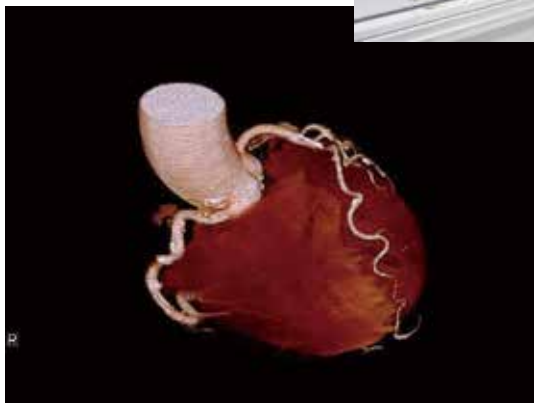
- 冬場は脱衣室や浴室を暖房器具などを使用して暖かくしましょう。
- 風呂の温度は38～40℃と低い温度に設定しましょう。
- 入浴時間は短めにしましょう。
- 入浴前後にコップ一杯の水分をとることを心がけます。
- 高齢者や心臓病の方の入浴中は、家族が声をかけチェックしましょう。
- 入浴前にアルコールは飲まないようにしましょう。
- 収縮期血圧が180mmHg以上または拡張期血圧が110mmHg以上ある場合は入浴を控えましょう。

いかがだったでしょうか。冬の過ごし方、防寒対策はもちろんです。寒暖の差にも注意が必要です。もう一度、冬期間の生活様式を見直していただくことをお勧めします。血圧や心臓病でご不安なことがあれば、お気軽にご相談ください。

〈当院で行える主な心臓の検査〉

《心臓CT検査》

「心臓CT検査」では、造影剤を使用し、狭心症や心筋梗塞の原因となる冠動脈の狭窄を早期に発見することができます。



《心臓エコー検査》

心臓の弁膜など、各部の動きや血流の状態などが分かります。





ささえる ひとたち

No.5

手術室 看護師

ぬま ざわ 沼 澤 なつみ

「究極の患者本位」「究極のチーム医療」、 それが手術室の看護師の魅力です！

柔道で学んだことが、看護師として
とても役立っています。

物心がついた時には、「将来は看護師」と思っていました。当時、祖父が透析をしていて治療する姿を身近で見、「看護師さん、とても格好良いな！」と思ったり、知らず知らずのうちに看護師になりたいと思っていました。それに、資格さえもっていればずっと働いていけると、子どもなりに思っていました（笑）。

小学2年生から柔道を習い始めました。きっかけは、武井寛みゆき会理事長が代表を務める山形大学医学部スポーツクラブに知り合いが通っていたことです。指導者が医師ということで、両親も安心して習わせてくれました。試合で勝つことも、もちろん大きな目標でしたが、どちらかという礼儀作法や心のもち方など、「何が大切で、どう考えれば良いのか」について多くを教えてくださいました。そしてそれは、現在の看護師の仕事にとっても役立っているんです。高校卒業後は、仙台市にある看護学校へ入学。みゆき会の奨学金制度を利用し、卒業後はみゆき会病院へ入職することができました。看護学校で学びながらも、時折山形へ帰省した際は

時間を見つけては柔道クラブへ顔をだしてトレーニングを続け、大会へも出場していました。今考えると、とってもハードですね（笑）。

手術室の看護師業務とは……。

みゆき会病院入職後は、急性期病棟に約3年間勤務し、次に約1年間外来と手術室を兼務、その後手術室専従になりました。

手術室の看護師の仕事の大きさを分けると、一つは手術に必要な器械を消毒したり、スムーズに使えるための準備をしたり、それらを含めた手術環境の整備・清潔操作などがあります。今までに見たこともない様々な種類の器械があって、どういう目的でどういうタイミングで使うのか、全て覚えていなければなりません。言ってみれば、滞りなく手術を行うための事前準備です。

もう一つは、手術中の医師への支援、補助業務です。準備した器械を、医師に何時どういうタイミングで手渡すのか、いかに円滑に手術を進められるか、術野の流れを考えながら業務にあたります。また、医師によって、

同じ手術でも「リズム」や「スピード」が違います。その医師に合った器械の渡し方やタイミングがあるんです。医師同様、看護師もとても大きな緊張感と重圧を感じながら手術に臨んでいるんです。チーム全体のムードやコミュニケーションを整え、患者様はもちろん執刀医、麻酔科医、臨床工学技士など、全てに気を配るのも私たち看護師の仕事です。時には、医師にどんな言葉をかけてあげようかな～と考えたりもします。

手術前には、病棟を訪問し患者様の情報を詳しく収集します。どんな病状・身体状況なのかを把握し、しっかりコミュニケーションをとっておくことは術中の安全管理はもちろん術後のケアにもつながるとも重要なことです。患者様の、体形や皮膚の状態などをしっかりとアセスメントし、手術の傷以外での痛みを予防するため、手術時の適切な体位を検討します。また、ベッドサイドへの訪問で、身体的なこと以外にも要望や不安なことはないかなど、心理的な情報を収集し不安軽減に努めることも私たちの大切な仕事です。

手術室では全スタッフが手術を受ける患者様を見つめています。一人の患者様の目的を共有し、100%集中してその患者様のためだけに、時間とエネルギーを費やすことができる場所なんです。正直、病棟では患者様へ十分に関わりをもちたくても時間が足りないことが少なくありませんでした。簡単に比較はできませんが、緊張と重圧が半端でない分、全スタッフの知識や技術を集結させて、一人の患者様へ、最高のチームワークで医療・看護を提供していけるのが手術室だと考えています。

自分の可能性を信じて、 更なるステップアップ！

現在は、より高いレベルのエキスパートを目指すため、「特定行為看護師」（術中麻酔管理領域）の資格を取得するための研修を受講しています。医師の指示のも



と、手順書に沿ってより効率的に医療行為ができるための資格で、専門的な知識はもちろんですが、より高度な実践力や理解力・判断力や技能が求められます。自分の中にある可能性は、自分自身で考えながら見つけていくしかありません。その可能性を、看護師として患者様へ還元していければ最高だと思っています。

休みの日は、気分転換に出かけたり遊びに行ったり、ONとOFFを上手く切り替えてリラックスしています。手術中の重圧やストレスをため込むのではなく、良い充実感に変えて、これからも頑張っていきたいと思います。



かみのやま訪問看護ステーションが
みゆきの丘からみゆき会病院へ移動しました。

在宅での看護が必要と感じたらお電話ください！

今年1月から、「かみのやま訪問看護ステーション」が介護老人保健施設みゆきの丘からみゆき会病院内へ移動しました。改めましてよろしくお願いいたします。

みゆき会の訪問看護は、1991年（平成3年）からスタートし今年で32年目になります。当初は、みゆき会病院からの退院患者様のみを対象に、病棟看護の延長として外来看護師が在宅へ訪問していました。また、同じ時期には医師による定期的な訪問診療もスタート。退院は可能でも、在宅で引き続き褥瘡（床ずれ）の処置が必要だったり、経管栄養や膀胱留置カテーテルの管理が必要だったり、主に医療依存度が高い患者様のお宅へ医師と看護師が連携しながら訪問を始めたのが、みゆき会病院の訪問看護の始まりです。その後、介護保険制度の施行に伴い、1996年（平成8年）に介護老人保健施設みゆきの丘内に、みゆき会病院以外の患者様も対象とした「かみのやま訪問看護ステーション」として開設しました。その後、理学療法士や作業療法士が配置され、在宅でのリハビリテーション支援も可能になりました。みゆき会病院へ移動してからも、地域の医師の先生方やケアマネジャーなど関係機関の皆様と、これまで以上に一層連携を強化してまいります。

かみのやま訪問看護ステーションは、24時間体制で対応していますので、休日や夜間のトラブルなどにもしっかり対応します。地域の皆さまが、住み慣れた場所で自分らしく生活できるように支援してまいりますので、これからもよろしくお願いいたします。



○サービス内容：日常生活の看護、医療処置・管理、リハビリテーション、
認知症の看護、ターミナルケア、介護相談 など

○サービス提供時間：平日 8：30～17：00（日曜日・祝日は除く）
土日 8：30～12：30

○管 理 者：所長 鏡 徹子

○お問い合わせ先：023-672-6767

※24時間の緊急連絡体制でいつでも電話相談や臨時訪問が可能です。

体を温めて寒い冬を乗り越えよう！

栄養科 副主任管理栄養士 渡邊 千晶

本格的な冬の到来を迎え、寒さが身にしみる季節となりました。冬は寒さで体温が下がりやすく、一般に基礎体温が1度下がると免疫力は約30%低下すると言われています。食事で体を内側から温めて、インフルエンザや感染症にかかりにくい体を作りましょう。

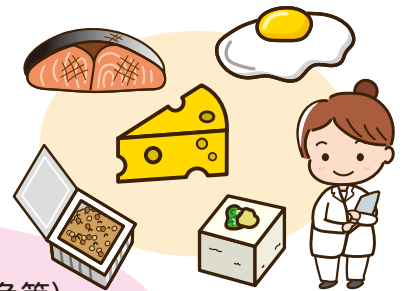
●朝ご飯を食べてウォーミングアップ！

起床時は体温が低くなっていますが、朝ご飯を食べると内臓が動き始めてエネルギーとなり体温が上がります。特にたんぱく質は炭水化物や脂質に比べて、体温を上げる働きが強いため、朝ご飯でたんぱく質を食べると体温を上げることができます。卵や大豆製品等取り入れやすい食材にも含まれているので、なるべく朝食でも摂るようにしましょう。

朝食におススメのたんぱく質→納豆、卵、チーズ、豆腐、鮭等

●体を温めて血行を良くしてくれる「陽性食品」を摂る。

体を冷やす食品を「陰性食品」、体を温める食品を「陽性食品」と言います。



〈陰性食品〉

- 色が薄い（白、青、緑等）
- 原産地が暑い土地、夏が旬
- 水分が多く、やわらかい

〈陽性食品〉

- 色が濃い（赤、黒、暖色等）
- 原産地が寒い土地、冬が旬
- 水分量が少なく硬め

- | | | |
|-----------------------------|---|----------------------------|
| • 白身の魚 | → | • 赤身の魚 |
| • 脂身の多い肉 | → | • 赤身の肉 |
| • 緑の野菜（レタス・きゅうり等） | → | • 根菜（人参、ごぼう、生姜等） |
| • 果物（スイカ、バナナ、柿等） | → | • 果物（りんご、桃、みかん等） |
| • その他（白砂糖、マヨネーズ
牛乳等、うどん） | → | • その他（香辛料、味噌、チーズ
卵、長芋等） |

冷たい料理にすると体が冷えてしまうので、煮物やスープのような温かい料理にするのがおすすめです。

☆飲み物も氷が入ったもの等は避け、常温や温かい飲み物を選ぶようにしましょう。

体温よりも少し高めの白湯を飲むと、内臓が温まり基礎代謝が促されて体温が上昇します。

体を温める飲み物→生姜湯、ほうじ茶、紅茶、ココア等

●食べすぎにも注意

食べ過ぎも体を冷やす一因とされています。空腹になる間もなく食べ続けると、血液が消化管に集中し、熱を生み出す筋肉や心臓などへ供給される血液が少なくなります。

また血液中の老廃物が増加し免疫力が下がってしまうので、腹八分目を心がけましょう。

NEW FACE

①出身地 ②自己紹介



2階西病棟 看護師

伊藤 怜

①山形市

②趣味は家でごろごろしながらアニメやドラマを見ることです。急性期病棟での勤務となるので、手術に対しての不安のある患者様に寄り添って看護していきたいです。

インソール療法のご紹介

～足から健康寿命を考える！～



南館クリニック リハビリテーション科 主任理学療法士 藤川 雄志



南館クリニックでは、平成31年3月より「インソール療法」を行っています。インソール療法とは、インソール（靴の中敷き）にパッドなどを貼り、足元から全身のバランスを整える治療の方法です。

インソール療法はとても幅が広く、外反母趾や扁平足、タコ・ウオノメ、浮きゆびなどの足のトラブルはもちろん、膝や腰が痛い方、怪我や骨折後で足に負担がかかりやすい方、スポーツパフォーマンス向上を図りたい方などが対象となります。

治療は、以下のような流れで行います。

- ① 問診をしてどんなことに困っているか、いつから痛みが生じたか、どんな動作で負担がかかりやすいか等をうかがいます。
- ② 足のサイズや形態、皮膚の状態をチェックします。
- ③ フットプリントを採取し、足の圧がどの部位にどのくらいかかっているかを確認します。
- ④ 立位姿勢や片脚立ち動作、歩行動作をみてどのような特徴があるか、身体にどのようなストレスがかかっているかを確認します。
- ⑤ これらの評価結果から患者様に合うインソールパッドを選択し、オーダーメイドのインソールを作製していき



Minamidate Clinic

社会医療法人みゆき会 **南館クリニック**

内科・整形外科の外来とリハビリテーションを行っています。
隣接するライフケアセンター南館には、通所リハビリテーション・短期入所生活介護、サービス付き高齢者向け住宅を併設しています。



院長：阿部吉弘
開設年月日：平成20年5月1日
診療科目：内科・整形外科
住所：山形市南館四丁目1番45号
電話：023-647-7555

「足育イベント」の様子



大人も子どもも、楽しみながら自分の足に合った靴を選ぶポイントについてご指導しました。皆様も、お気軽にご相談下さい。

ます。

評価からインソール作製にかかる時間は約1時間。料金は使用する資材により若干変わりますが、診療代を含めて2,000～4,000円程度となります。もちろんインソールを作製したあとに歩いてみて「ぎこちない」「違和感がある」といった場合などはその都度調整します。また、パッドが消耗するタイミングをみて定期的にインソールや身体の状態をチェックいたします。

私がインソール作製前に必ず確認することがあります。それは「自分に合った靴を履いているか」ということです。そもそも靴のフィッティングが良くないと、インソール療法の効果が得られないどころか、靴自体がトラブルの元になってしまいます。一方で靴のフィッティングを良くすることで、足のトラブルがある程度解決するといったケースも少なくありません。もしご自分で靴を選ぶのが難しい場合は、靴を選ぶポイントや患者様に合った靴を提案させて頂いています。

最近では、子どもとその保護者を対象に「足育講座」を開催し、将来への健康な身体づくりのサポートを行っております。「足は身体の土台」であり、健康を支える大事な部位です。改めて、自分の靴や足を見つめ直し、健康寿命を考えるきっかけにして頂ければ幸いです。靴や足のことで気になることがあれば、南館クリニックまでご相談ください。

私のリフレッシュタイム

リハビリ病棟
看護師 清野 遙香

休日は、家族でお出かけるのが私のリフレッシュです。遠出はもちろん、近くの公園にお弁当をもってピクニックするだけでも、子供たちが喜んでくれるので楽しいです。平日、一人時間ができたときには、ひたすら漫画を読むのが幸せです。



リハビリ病棟
看護師 難波明日香

私のリフレッシュタイムは、大学時代の友人とご飯を食べたり、未経験のことに初挑戦したりすることです。今年の夏には、陶芸体験・川遊び・サウナなどをし、非日常を味わうことで良いリフレッシュができました。焼き上がりが楽しみです！



脳の機能は体と同様に積極的に鍛えれば、何歳からでも衰え方をゆるやかにし、若返らせることができます。

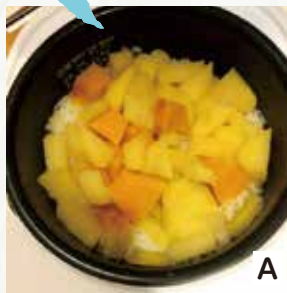
「ひらがなで書かれた式」(足し算、引き算)を計算して □に入る数字を答えましょう!

(例題) じゅういちひくはちたすごたす□=にじゅう	12	答え 11-8+5+12=20
◎問題1 よんたす□たすななひくはち=じゅうはち		答え 4+15+7-8=18
◎問題2 にたすきゅうたす□たすろく=にじゅうさん		答え 2+9+6+6=23
◎問題3 じゅうにひくきゅうたすごたす□=にじゅうよん		答え 12-9+5+16=24
◎問題4 ごたす□ひくはちたすろく=じゅうご		答え 5+12-8+6=15

皆さん、いかがだったでしょうか。

普段から脳のトレーニングを行い、脳を若々しく保ちましょう!

脳 Dr.金城の
にいい健康レシピ



1個	100gあたり
エネルギー 55kcal	エネルギー 110kcal
食物繊維 1.1g	食物繊維 2.2g

りんごおむすび

砂糖を使わないスイーツです。材料は、りんご、さつまいも、かぼちゃ、ゆず、そしてもち米(うるち米)です。

電気釜で米、さつまいも、かぼちゃ、りんごを同時に炊き上げます(簡単です)、そこにゆずの皮をまぜて香りよくさわやかにしておむすびにします。りんごを水分がなくなるまでフライパンで加熱するととても甘くなります(りんごを加熱したものをアップルフィリングといい、より甘くなります。アップルパイの中に入れるものですが、今回はおむすびの上に乗せました)。シナモンを足してよりスイーツにしました。

このふたつをあわせて「りんごおむすび」(略すると、りんむす)としました。「りんごおむすび」1個(約50g)で55kcal、塩分ゼロ。なお、アップルパイ1片(100g)で304kcal、塩分0.7gです。りんごおむすびはアップルパイの約3分の1のカロリーです。

砂糖なし りんごおむすび 低カロリー
アップルパイより ヘルシースイーツ

材料(8人分)

材料A

もち米0.5合	75g
うるち米0.5合	75g
さつまいも1本	150g
かぼちゃ	100g
りんご1個(紅玉)	150g
ゆずの皮	20g

材料B

りんご(サンふじ)3個	800g
加熱して	480g
シナモン	少々

作り方

1. もち米、米(つや姫)をとぐ
さつまいも、かぼちゃ、りんごの皮をむいて、適当なサイズにカットして米にのせて炊く(A)
たきあがったら、みじん切りにしたゆずの皮をまぜる。
2. りんごの皮をむいて1個のりんごを8等分にカットして、フライパンにのせ、中火~弱火で水分がなくなるまで加熱する。シナモンをふりかける(B)。
3. Aから約30gを丸めて(おむすび)、Bから一切れのせる(C)