

新型コロナウイルス感染予防対策へのご協力をお願い致します。

社会医療法人かりゆし会の広報誌

あすなる

2022 No.109
春号

無料 / TAKE FREE

ご自由にお持ち帰り下さい

特集

末梢動脈疾患

PAD:Peripheral Arterial Disease

看護部便り

新人看護師のサポート体制

予防医学センター人間ドック通信

コツを掴んで、胃バリウム検査を
上手く乗り切ろう！

ヘルシーカフェ ohana の
美味しい旬レシピ

簡単・時短レシピで

サルコペニア予防！

たらの香味中華蒸し

知って得する お手軽エクササイズ
チャレンジ！

「効果的なウォーキング」

こんにちは。医療福祉相談室です
産後ケア事業について
知っていますか？

連携診療所紹介

ファミリークリニック

きたなかぐすく

かりゆし会の話題

新入職医師の紹介 ほか



末梢動脈疾患

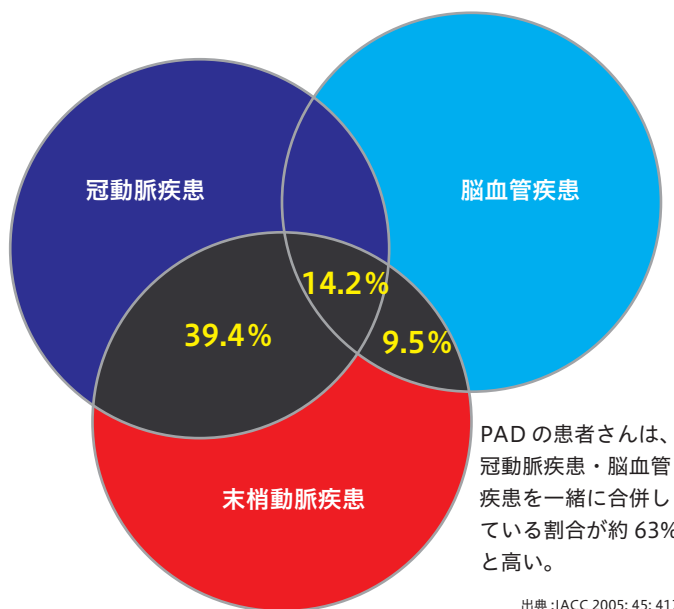
PAD : Peripheral Arterial Disease

みなさんは末梢動脈疾患（以下 PAD : Peripheral Arterial Disease）という病気を聞いたことがありますか？『知らない』と答える人がほとんどではないでしょうか。では心筋梗塞や脳梗塞という病気はどうでしょうか？ほとんどの人が『知っている!』と答えるでしょう。しかし、実はこれらはすべて動脈硬化が原因の同じ病気なのです。PAD は誰にでも起こり得る病気であり、高齢化や食生活の欧米化に伴い PAD の患者数は増加傾向で約 350 万人以上と報告されています。今回は PAD について解説致します。

PAD(末梢動脈疾患)とは

以前は閉塞性動脈硬化症 (ASO : Arterio-Sclerosis-Obliterans) と呼ばれていましたが最近では PAD という呼び方が一般的です。PAD は主に手足の血管に動脈硬化が起こり、血管が細くなり、足に十分な血液が流れなくなることで発症する病気です。歩行時の足のしびれ、痛み、冷感などの症状が出現します。病気が進行すると休み休みながらでないと歩けない（間欠性跛行）、安静時の痛み、更に悪化すると、足に潰瘍が出来たり、壊死したりすることもあり、ひどい場合は切断することもあります。また PAD が存在する場合、他の部位の動脈でも動脈硬化が進行していることが多く、狭心症や心筋梗塞などの虚血性心疾患や脳梗塞を発症するリスクが高いと言

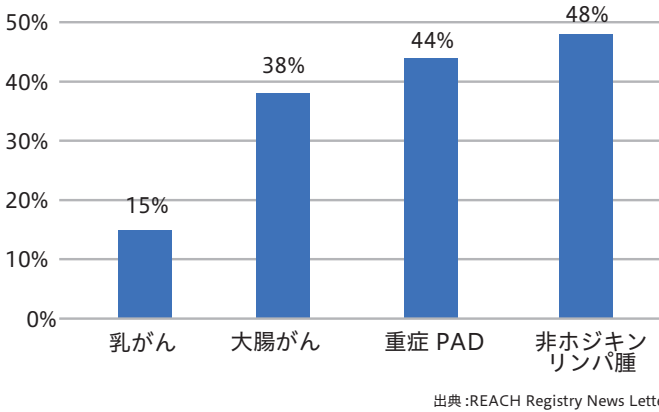
異なる臓器における血管疾患の重複



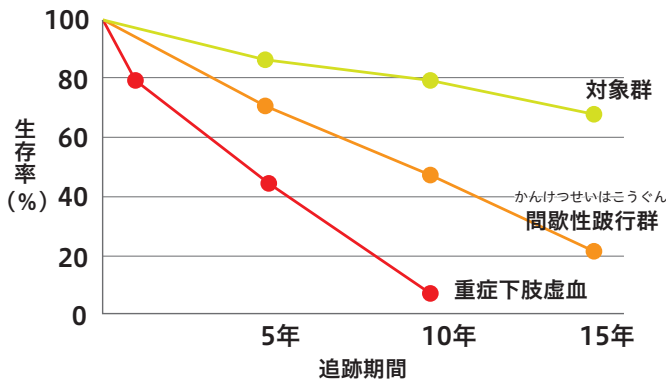
われています。

PAD の死亡率は高く、重症では 5 年間で半分くらいの方が亡くなります。死亡原因の 75% は心筋梗塞や脳梗塞などの脳心血管死と報告されています。

5年死亡率



末梢動脈疾患患者の予後



PADの原因

PADは誰にでも起こりうる病気です。日本人の65歳以上の3.4%がPADを発症していると言われています。リスク因子として60歳以上、喫煙、糖尿病、メタボリックシンドローム、高血圧、脂質異常症、冠動脈疾患、脳血管障害、透析などがあります。喫煙者は非喫煙者に比べて発症率が4倍高くなり、また糖尿病も発症率が4倍高くなります。日本の65歳以上の糖尿病患者では12.7%の人がPADに罹患していると言われています。糖尿病では重症化しやすく下肢切断を余儀なくされる割合が

7倍高くなると言われています。

PADの症状

症状は大きく4つの段階 (Fontaine 分類) に分けられます。

数字が大きくなると症状も悪くなります。Fontaine III、IV度で血行再建術が必要な病態を重症下肢虚血と呼び、1年後に30%の人が下肢切断、25%の人が亡くなると言われています。

Fontaine(フォンテン)分類

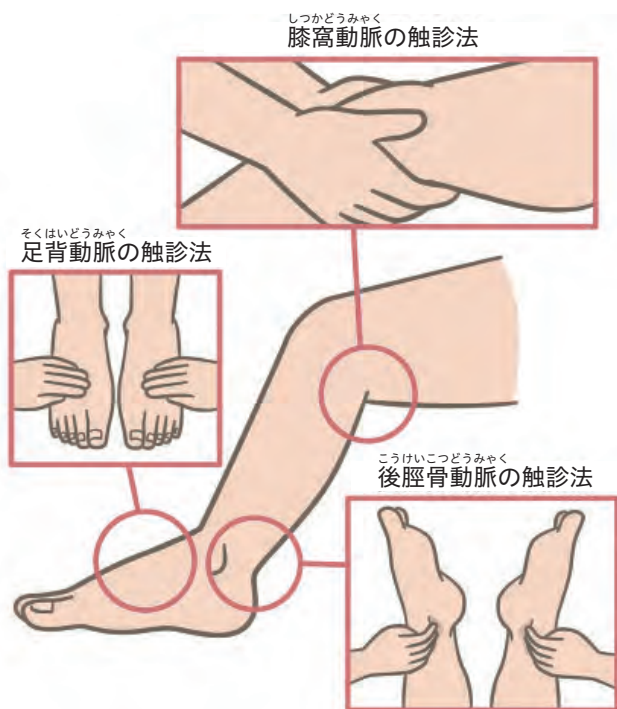
I度	症状なし、しびれ感、冷感
II度	間欠的跛行： 歩行時に下肢、特にふくらはぎにだるさ、痛みが生じ歩行が困難になる。数分～10分程度休憩すると症状が改善し、また歩けるようになることが特徴。
III度	安静時疼痛：じっとしていても足が痛む。
IV度	潰瘍、壊死：足の傷が出来たり、傷が治りにくい、壊死する。

Fontaine II度が70～80%を占め、多くは予後良好と言われています。5年後で70～80%は不変、跛行悪化が25%と言われています。車社会で歩く習慣がない人は跛行症状がなく、最初からFontaine IV度で発症される場合が多く、普段からウォーキングなどの習慣を持つことが早期発見のために重要と思われれます。

PADの検査

まずは触診です。患者さんご自身でもできる方法です。

触診の方法



足の脈を触知できる部位は鼠径部、膝の裏、足の甲、うちくるぶしです。左右差がある場合や、触知できないなどの症状があればかかりつけ医と相談してください。

次にABI検査（足関節部最高血圧 / 上腕動脈最高血圧）です。この検査は簡単に行ことができ、苦痛はありません。健康な人は足と腕の血圧はほぼ同じですが、下肢の動脈に狭窄や閉塞があると足の血圧が下がります。ABIが0.9以下だとPADが疑われます。これで末梢動脈疾患の疑いがある場合は血管エコー、下肢動脈造影3D CT-Angio、下肢動脈MRI、カテーテル検査などで評価を行います。

PADの治療

PADの治療には何よりも生活習慣の改善が重要です。喫煙をしている人はすぐに禁煙をして、高血圧や脂質異常症、糖尿病のある場合は血圧・コレステロール値・血糖値のコントロールをしっかりと行います。次に薬物療法と運動療法、血行再建術について解説します。

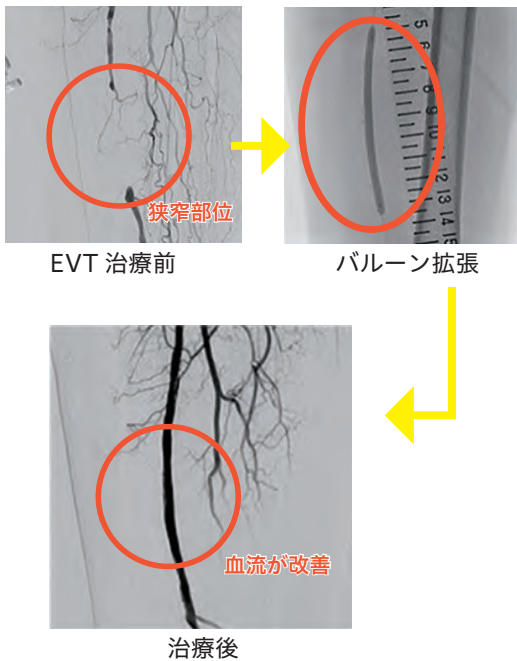
薬物療法：症状が軽症から重症のすべての段階で使用されます。代表的なものとして血液をサラサラにする抗血小板薬（バイアスピリン、クロピドグレル、シロスタゾールなど）。全身の動脈硬化予防が必要なため糖尿病や脂質異常症がある場合は、そのコントロールも行います。

運動療法：医師や理学療法士の指導の下で1日30分以上の歩行訓練を週3回、3ヶ月以上続けると有効であると報告されています。歩行訓練を続けることで細い血管が発達し、足への血流が増加し症状の緩和につながります。

血行再建術：皮膚に潰瘍や壊死がある場合や薬物や運動療法で症状が改善しない場合、狭窄や閉塞によって問題のある血流を再開させる血行再建術を行います。血行再建術にはEVT(EndoVascular Treatment：カテーテルによる血行再建術で以前はPTAと呼ばれていました)とバイパス術があります。

EVTは狭窄や閉塞した血管にカテーテルを通じて風船を膨らませ血管を拡げて、再狭窄予防の薬剤溶出性バルーンを塗布したり薬剤溶出性ステントなどを留置したり

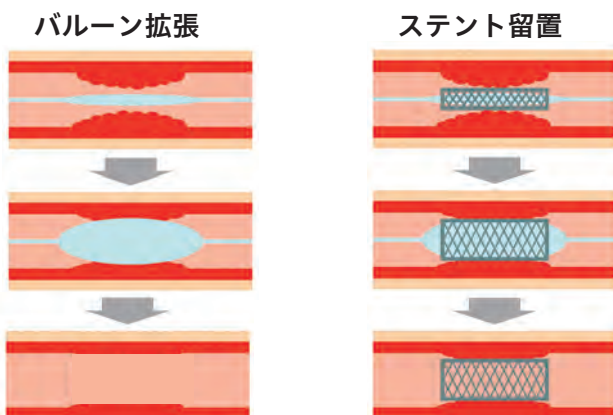
EVT治療と血管の変化



します。EVT は体の負担が少なく治療方法の主流となっています。

バイパス術は詰まった動脈を迂回して、自分の血管や人工血管をその先につなぎ、血液が流れるようにします。

EVT 治療のイメージ図



最後に

最後まで読んでいただきありがとうございます。少しでも PAD についてご理解いただければ幸いです。PAD は全身の動脈硬化の疾患です。放置すれば下肢切断のリスクが高くなります。下肢切断をすると ADL が低下し認知症の進行や介護の負担が増加します。みなさんの大事なご家族が下肢切断を回避し、元気で長生きしていただけるようにお手伝い出来たら幸いです。

解説

ハートライフ病院
循環器内科部長 仲村 義一 (なかむら よしかず)

【プロフィール】

琉球大学医学部卒。中頭病院で初期臨床研修後、同病院で研鑽を積む。2016年にハートライフ病院に入職し、2019年10月に東京ベイ浦安・市川医療センターでEVTの研修を受ける。2021年4月にハートライフ病院循環器内科部長に就任。

【学会認定等】

日本内科学会認定総合内科専門医、日本内科学会認定内科医、日本循環器学会循環器専門医、日本心血管インターベンション治療学会認定医、日本内科学会内科指導医、JMECCインストラクター、ICLSインストラクター、POCUSインストラクター



ハートライフ病院 看護部便り

新人看護師の サポート体制

文：教育担当師長 比嘉 暢（ひが とおる）

春が訪れ、爽やかな風とともに看護部でも初々しい新人看護師を迎えます。

看護部では、夢や希望を抱きながら一歩をふみ出す新人看護師に対して、不安なく看護師としてのスタートを切ってもらうために、プリセプターシップを導入しています。

プリセプターシップとは、新人看護師1人に対して経験豊かな先輩看護師（プリセプター）がマンツーマンでサポートするといった、

厚生労働省のガイドラインに準じた支援体制です。

新年度も頼もしい先輩看護師が勢ぞろいし、桜の形をしたメッセージカードでエールを贈ってくれました。

新人看護師は、先輩看護師の手厚いサポートを受けながら、自立した看護師を目指し、これからも地域の皆さまに信頼されるよう、日々成長していきます。



救急外来



ICU



HCU



手術室



3階病棟



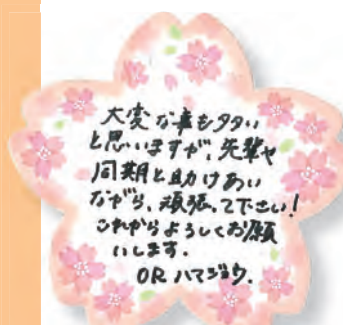
4階病棟



5階病棟



6階病棟



7階病棟



東4・5階病棟
人工透析室
内視鏡センター



予防医学センター 人間ドック

通信

コツを掴んで、胃バリウム検査を上手く乗り切ろう!

文 保健師 桃原 勝美(とうばる かつみ)

胃バリウム検査とは、発泡剤(炭酸)で胃を膨らませ、バリウム(造影剤)を飲んでX線(レントゲン)を連続的に照射しながら撮影する検査です。正式には「上部消化管X線検査」と言います。

胃バリウム検査は、胃・食道・十二指腸のがん疾患のほか、胃潰瘍や胃炎、ポリープなどを早期発見することが目的です。当予防医学センターでは、健診や人間ドックで年間約4,000名の方が胃バリウム検査を受けています。しかし、大事な胃検査とは分かっているにもかかわらず「苦手だな」という方もいるかと思います。受診者の皆様が少しでも検査をスムーズに受けていただく為に、当院の診療放射線技師より胃バリウム検査のコツを教えてくださいました。



①発泡剤(炭酸)の飲み方のコツ

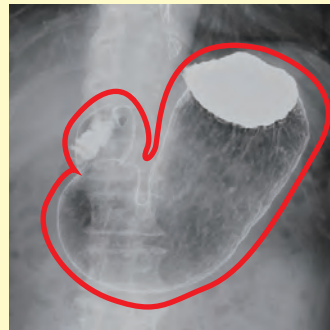
- ・発泡剤を舌の奥に全て含み、口に溜めず少量のバリウム又は水で一気に飲み込む。

②バリウムの飲み方のコツ

- ・空気も一緒に飲むようにする。

③ゲップを我慢するコツ

- ・顎を引き、顔を若干下向きにする



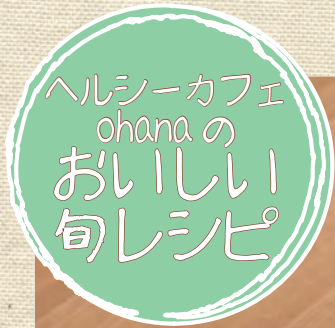
胃が膨らみ、胃の形や粘膜が綺麗に見える写真(良)



ゲップを出してしまい、胃が萎んだ写真

このようにすると、バリウム検査の撮影がスムーズに行えます。しっかり発泡剤で食道や胃を膨らませ、バリウムを綺麗に胃の内壁全体に塗り付ける事で、精度の高い検査が行えます。参考にいただき、今後の胃検査にお役立てください。

当院のバリウム検査の機械は、安全の為に肩当てが両方にあり、腕に力を入れなくても肩当てにもたれる事ができ、安心して検査が受けられるようになっています。撮影する診療放射線技師も、読影などの技術向上の為、毎月県技師会の勉強会に参加し、精度の高い検査・読影に努めています。胃がんを含めて胃の病気は、40代以上の男性で高まる傾向があり、年に一度の胃検査が推奨されています。40歳を過ぎたら、定期的に検査をして早期発見・早期治療につなげましょう。胃がん健診は、市町村や各保険者からの補助がありますので、年に一度の検査にご活用ください。



簡単・時短レシピで サルコペニア予防！ たらの香味中華蒸し

栄養価 (1人前あたり)

エネルギー	154 kcal
タンパク質	18.3g
脂質	6.3g
炭水化物	2.9g
食塩相当量	1.2g

監修 管理栄養士 只野 みね子 ただの

たらは低脂質、高たんぱく質食品です。分岐鎖^{ぶんきさ}アミノ酸の一つであるロイシンを多く含み筋肉合成・分解抑制に役立ち、近年注目されているサルコペニア（筋力・身体機能の低下）の予防におすすめしたい食材の一つです。今回はたらを使った時短レシピをご紹介します。

●材料 (2人前) ●

たら	2切れ	青ネギ	1/3束
酒	小さじ2	ごま油	小さじ2
しょうが	2カケ		

●作り方 ●

1. しょうがは皮をむいて千切りにします。
2. 青ネギは小口切りにします。
3. たれはあらかじめ合わせておきましょう。
4. 耐熱皿にたらをのせ、しょうが、酒をふりかけてふんわりラップをして電子レンジ 600W で1分加熱します。
5. 4にたれをまわしかけ、ふんわりラップしてさらに 600W で2分加熱します（加熱具合を見ながら1～2分追加する）。
6. 5に青ネギをちらし、熱したごま油を回しかけたら完成です。

※たらが手に入りにくい場合は白身魚でも代用可能です。

たれの材料

- ★水……………小さじ4
- ★鶏がらスープの素…ひとつまみ
- ★オイスターソース…小さじ1
- ★醤油……………小さじ1

みんなでお手軽 エクササイズ

知って
得する♪

チャレンジ!「効果的なウォーキング」

文:理学療法士 長嶺 敦司(ながみね あつし)

冬も終わり、朝晩は歩きやすい季節になりました。今回はすでにウォーキングをされている方へ「効果的なウォーキング」を紹介します。なお、これから始めたい方などは「Ryuew-ZA ニュース2020年10月号」「2020年 あすなる秋号No.103」をご覧ください。さあ!新しいことを始める新年度!まずは体を動かしましょう!

対象:すでにウォーキングをされている方

効果的なウォーキング 3つのポイントの方法

1 歩数・強さ

1分で何歩歩いたか?
120歩ならOK

2 体重移動

足の裏を意識!
親指で蹴る

3 姿勢

お腹を
凹ませて歩く

①歩数・強さのチェック!「1分で何歩歩いたか? 120歩以上ならOK」

短時間でも「意識して動く」ことは筋肉がエネルギーを使い、安静にしている脂肪を燃やしやすいくなったり基礎代謝も高まります。「ややきつい」と感じる120歩/1分がおすすめ!適切な運動強度(運動の強さ)で歩数や時間を伸ばすことがポイントです。

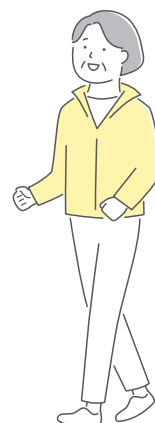
歩数	96~106歩	110~114歩	116~120歩
自分で感じる強さ	非常に楽である	楽である	ややきつい

②体重移動 進む力「足の裏を意識して地面を親指で蹴るように」

進む力を強くするには、ふくらはぎの筋活動が大きく関与しており、速く歩くためには地面を蹴る力を高めることが大事です。軸足の最後に「親指で蹴る」感覚を強くしていくと歩幅も大きくなります。

③姿勢「お腹を凹ませて歩く」

お腹を凹ませながら歩くと、40%の消費カロリーアップが期待できます。おへそを背骨に付けるようなイメージでお腹を凹ませながら歩き、体幹周辺の活動量をアップさせましょう。



こんにちは

医療福祉 相談室です

産後ケア事業について知っていますか？

文：医療ソーシャルワーカー 兼次 珠理（かねし じゅり）

産後ケア事業とは

「産後の体調がすぐれない」「授乳がうまくいかない」など、特に支援が必要なお母さんと赤ちゃんへ、からだところのケアや育児サポートを行う事業です。

対象者（1～3のすべてに該当する方）

1. 産後1年未満のお母さんと赤ちゃん
2. ご家族等から産後の育児協力を得ることが難しい
3. 心身に不調がある、または育児不安が強い



事業の種類

施設に泊まる宿泊型、施設に通う通所型、自宅に訪問する居宅訪問型があります。

ケアの内容



お母さんのケア

乳房ケア、心身の健康に関する相談等



赤ちゃんのケア

発育測定、スキンケア等



育児に関する助言や相談等

育児手技、栄養指導等

※実施している事業の種類やケアの内容は市町村や施設によって異なります。

※利用料金が発生します。

※事業の利用や相談はお住まいの市町村へお問い合わせください。

相談窓口	連絡先
中城村役場 こども課	098-895-2271(直通)
西原町役場 福祉部 健康支援課	098-945-4791(直通)
与那原町役場 健康保険課	098-945-6633(直通)
南城市役所 市民部 健康増進課	098-917-5324(直通)
宜野湾市役所 健康増進課 すこやか親子係	098-898-5583(宜野湾市保健相談センター)
浦添市役所 こども未来部 こども家庭課	098-875-2100(浦添市保健相談センター)

ご相談方法や内容など、詳しくは当院 1 階 15 番窓口の患者総合支援センター医療福祉相談室までお気軽にご相談下さい。

連携診療所紹介

ハートライフ病院は2022年4月現在で287件の診療所と連携しています。

ファミリークリニック きたなかぐすく

院長 わくなみ みつる 涌波 満 先生

【住所】〒901-2311 沖縄県北中城村字喜舎場360番1
【TEL】098-935-5517

診療内容

内科・小児科・リハビリテーション科・皮膚科・
訪問診療（金曜日午後）



ファミリークリニックきたなかぐすくは、北中城村にある診療所です。内科・リハビリテーション科・皮膚科・小児科などを診療しています。お子さまからお年寄りまで、どなたでも通院でき、地域のみなさまがお気軽にどんな健康問題でも相談できるクリニックを目指しています。

当院では健康増進のためにタバコをやめたいけれど、中々やめられない方を対象にした禁煙外来や、さまざまな健康や医療に関する

情報を学ぶことができる「健康ふれあい講座」の開催、さらに運動不足でほんのちょっと運動してみたいな—と思っている方や生活習慣病でお悩みの当院の利用者、地域のみなさまがどなたでもお気軽に参加できる、月例ウォーキングを定例で開催し、地域医療に貢献しています。

これからも地域の皆様に愛されるクリニックを目指して精進してまいりますので、どうぞよろしくお願い致します。



受付時間	月	火	水	木	金	土	日
8:30~12:00	○	○	○	○	○	休	△
14:00~18:30	○	○	休	○	○	休	△

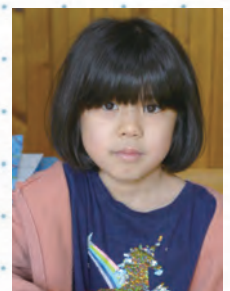
※日曜日は、午後5時30分までの受付、6時までの診療となっております。
休診日：水曜の午後、土曜日。原則、第3・第5日曜日は休診

扉絵作者紹介

ねことさかな

今回の扉絵は宇栄原小学校2年 ひざ こはる 比嘉 心春さんの作品です。

さかなさんは、ねこさんがだいすき。
でもねこさんは、さかなさんとあそんでくれません。
ようせいさんが、ねこさんに「いっしょにあそぶとたのしいよ」とまほうをかけました。
ねこさんはさかなさんとなかよくたのしくあそびました。



作品提供：あがペエ子供造型教室 ☎(098)856-8643

News かりゆし会からのお知らせです。

かりゆし会に新たな仲間が加わりました！



2022年4月1日に本年度の入職式が行われ、医師や看護師・医療技術者・事務職など合わせて69名の方がかりゆし会の新しい仲間に加わりました。入職式が終わると、全職種を対象とした総合オリエンテーションを開始。オリエンテーションでは、消防訓練や個人情報保護教育など社会人と

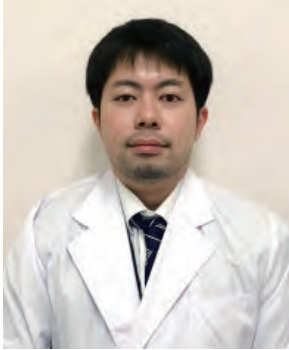
して働くために必要な基礎教育をはじめ、医療倫理や医療廃棄物についての講習が行われました。新入職員らは、期待と緊張感の中、地域医療へ尽くす決意をみなぎらせていました。これから、診療現場で皆様のお役に立てるよう頑張りますので宜しくお願いします。



かりゆし会

2022年度 かりゆし会 新入職医師紹介

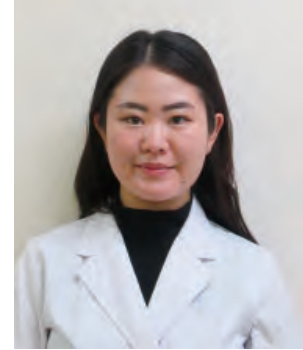
私たちがかりゆし会で皆さまの診療にあたらせて頂きます。健康維持・治療に最善を尽くしますので、よろしくお願いいたします。



内科
阿波連 大悟
(あはれん だいご)



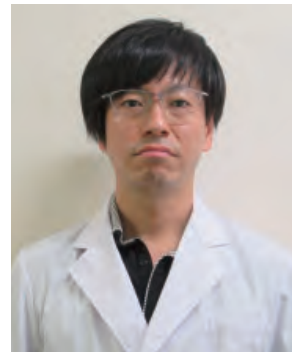
外科
石嶺 伝羽
(いしみね でんば)



消化器内科
エリクソン 安香
(えりくそん やすか)



病理診断科
古謝 景輔
(こじゃ けいすけ)



整形外科
島袋 全志
(しまぶくろ まさし)



産婦人科
西村 拓也
(にしむら たくや)



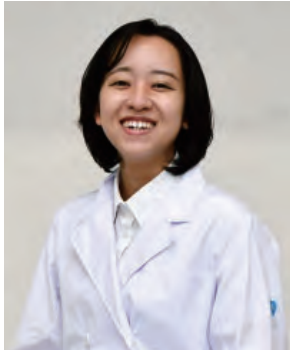
消化器内科
山城 謙人
(やましろ けんと)



整形外科
與那嶺 隆則
(よなみね たかのり)

初期臨床研修医紹介

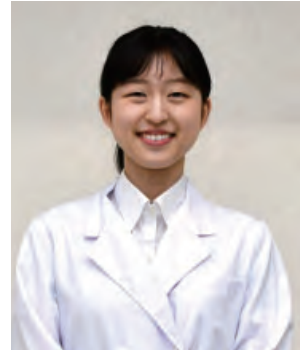
ハートライフ病院で2年間の初期研修を行う事になりました。どうぞ宜しくお願い致します。



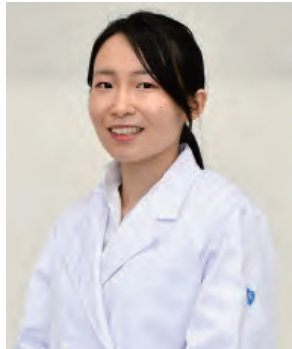
琉球大学卒
間 妃向子
(あいだ ひなこ)



琉球大学卒
衛藤 勇斗
(えとう はやと)



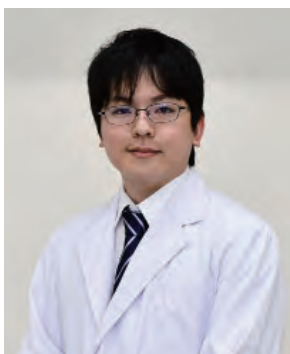
琉球大学卒
小宮山 真代
(こみやま まよ)



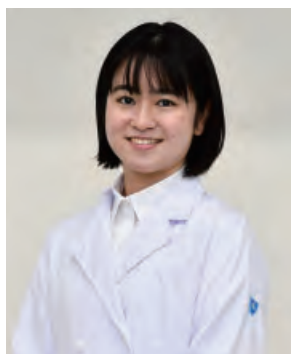
埼玉医科大卒
関口 迪留
(せきぐち みちる)



鹿児島大卒
里中 優太
(さとなか ゆうた)



琉球大学卒
中石 祐木
(なかいし ひろき)



琉球大学卒
比嘉 真凡
(ひが まなみ)



琉球大学卒
新垣 香乃
(しんがき かの)

ハートライフ病院をご利用の患者さん、ご家族の皆様へ

ハートライフ病院は、「医師卒後臨床研修指定病院」です。医師卒後臨床研修指定病院とは、医学部を卒業し医師免許を取得した医師が、最初の2年間に基本的な知識や手技を身につけるために籍を置くことができる病院です。診療に際して研修医が診療を行う場合がありますが、その際、研修医の診療については指導医が責任を持って指導いたします。皆様のご理解をよろしくお願いいたします。

社会医療法人かりゆし会の理念

わたしたちは心と心を結ぶ
信頼される医療をめざします

ハートライフ病院

〒901-2492 沖縄県中頭郡中城村字伊集208番地
TEL.(098)895-3255(代) FAX.(098)895-2534

診療科目

●内 科 ●総合内科 ●呼吸器内科 ●循環器内科 ●消化器内科 ●肝臓内科 ●腎臓内科
●血液内科 ●人工透析内科 ●小児科 ●心療内科 ●精神科 ●外 科 ●乳腺外科
●食道外科 ●血管外科 ●大腸・肛門外科 ●脾臓外科 ●整形外科 ●リウマチ科 ●形成外科
●脳神経外科 ●耳鼻咽喉科 ●眼 科 ●産婦人科 ●泌尿器科 ●皮膚科 ●放射線科
●麻酔科 ●救急科 ●リハビリテーション科 ●病理診断科 ●歯 科 ●口腔ケア科

■内視鏡センター ■予防医学センター（特定健診、人間ドック/2日ドック・半日） ■ヘルニアセンター
■無菌治療センター ■スポーツ関節鏡センター ■足と傷のセンター
■患者総合支援センター（地域医療連携室・医療福祉相談室・入退院支援室・患者サポート相談窓口・がん相談支援室）

外来診療 ※診療科によって診療日、受付時間、診療時間が異なります。ホームページをご確認のうえご来院下さい。

受付時間	診療時間	24時間救急 24時間365日、急病の方を受け付けております。
月～金 8:00～11:00 12:00～16:30	月～金 9:00～12:00 14:00～17:00	※左記以外の時間は救急扱いとなります。 土曜日の午後、日曜日、祝日は休診
土 8:00～11:00	土 9:00～12:00	

ハートライフクリニック

〒903-0101 沖縄県中頭郡西原町字掛保久288番地
TEL.(098)882-0810(代) FAX.(098)882-0820

診療科目

●糖尿病内科
●内 科
●小児科

外来診療 ※診療科によって診療日、受付時間、診療時間が異なります。ホームページをご確認のうえご来院下さい。

受付時間	診療時間
月～金 8:00～11:30 13:00～16:30	月～金 9:00～12:00 14:00～17:30

休診日
糖尿病内科/水曜日午後、
土曜日、日曜日、祝日
小児科/土曜日、日曜日、祝日
内科/土曜日、日曜日、祝日

付属施設

疾病予防運動施設 Ryuew-ZA（リューザ）

午前 9:00～12:30
午後 13:30～17:00
土曜日・日曜日・祝祭日は休み

ヘルシーカフェ ohana（オハナ）

営業時間
月～金 8:30～14:00（ラストオーダー13:30）
土曜日・日曜日・祝祭日は休み

ハートライフ地域包括ケアセンター

〒903-0103 沖縄県中頭郡西原町字小那覇1606番地
TEL.(098)944-3300(代) FAX.(098)944-3311

■住宅型有料老人ホームはーとらいふ
■デイサービスはーとらいふ
■ケアプランセンター はーとらいふ

■ヘルパーステーション はーとらいふ
■訪問看護ステーション はーとらいふ

お問い合わせ

受付時間

午前8:30～午後17:30 月曜日～金曜日（土曜日・日曜日・祝祭日は休み）

☑ Universal Design 本誌はユニバーサルデザインコーディネータ検定準2級取得者の確認・校正作業を経て発行しています。

UD FONT

広報誌「あすなる」はユニバーサルデザイン(UD)の考え方にに基づき、より多くの人へ適切に情報を伝えられるよう配慮した見やすいユニバーサルデザインフォントを採用しています。