



かけはし

Vol.136

2022年度

No.3

【ホームページアドレス】 <http://www.akunehp.com/>

当院は、地域医療の中核施設として人を大切にし、信頼される医療を目指します。



夕焼け

撮影:松下

◆基本方針

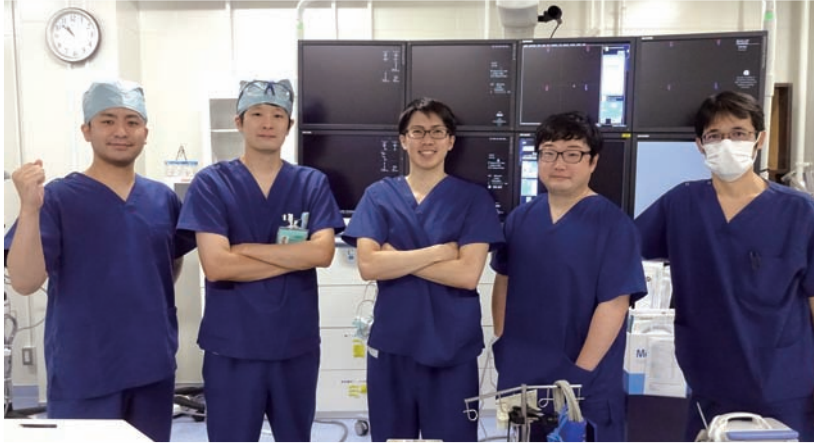
1. 満足度の高い急性期高度医療の提供を目指します。
2. 十分な「説明と同意」による納得ある医療を心掛けます。
3. 「かかりつけ医」との密接な連携による医療を行います。
4. たゆまぬ学習と向上心による、より良い医療を目指します。
5. 公正で健全な運営を行います。

CONTENTS

*循環器内科紹介……………1	*10、11月の出水郡医師会
*減塩について……………2	日曜祭日当番医……………7
*貧血について……………3~4	*新人紹介……………7
*遊学館について……………4	*病院ボランティア募集……………7
*リハビリの窓……………5	*意見箱について……………7
*外来診察表……………6	*編集後記……………7

広報誌「かけはし」は、当院のホームページでもご覧になれます。

循環器内科紹介



2022年4月より1名増員となり、現在5名体制で診療させていただいております。当科では、心臓や血管の病気を診断・治療しておりますが、それらに関係する糖尿病・脂質異常症等の治療も当科で行っております。当科の診療内容については、以前のかげはし(2021年No.1, Vol.129)に記載させていただいておりますが、鹿児島大学病院で昨年10月心血管病低侵襲センターが開設されたことにより、今までは当院で精査した後、熊本の病院に紹介する必要があった僧帽弁閉鎖不全症や卵円孔開存に対するカテーテル治療が鹿児島でも可能となりました。

今回は、当地域での急性心筋梗塞患者さんのデータについて、ご紹介させていただきます。ご存じの通り、心疾患は悪性腫瘍に次いで、日本での死亡原因の第二位であります。心疾患による死亡の約半数が急性心筋梗塞を含めた虚血性心疾患になります。宮城県全体で急性心筋梗塞患者さんを30年以上にわたり集計したデータでは、人口10万人あたり1年間の急性心筋梗塞発生率は約48人と

されています。当院での過去5年間の急性心筋梗塞患者数(カテーテル治療症例)は161人で、仮に阿久根・長島の人口約3万人で考えると、人口10万人あたり1年間の発生率は約107人になります(図1)。男性が多い傾向は変わりませんが、宮城県のデータに比べて当院のデータでは、発症時平均年齢が男女ともに5歳ほどの高齢になつており、当地域の高齢化を反映しているものと考えます。しかしながら、60歳未満の患者さんが20人含まれています。薬物療法およびカテーテル治療が目覚ましい進歩を遂げた現在においても院内死亡率は約7%(宮城県データ)です。

心筋梗塞を起こさないためには、血圧、血糖、脂質のコントロールと禁煙が大事になります。本年、日本動脈硬化性疾患予防ガイドラインが改定されましたが、その中で喫煙に関する記載をみると、冠動脈疾患に対する非喫煙者のリスクを0%、1日20本喫煙される人のリスクを100%として計算すると1日1本喫煙される人のリスクは53%とされています。

で、完全に禁煙することが非常に重要です。他、脂質異常に関しても、糖尿病で治療中であれば、冠動脈疾患の高リスクとなりますので、LDL-C<120mg/dLが目標になります。糖尿病で治療中の方は、LDL-Cの値も気をつけてもらえたらと思います。何よりも予防が重要になりますので、減塩、減量、禁煙と適度な運動を心掛けて頂ければと思います。

文頭にも記載させていただきましたが、当科は5人体制となりましたので、当地域での循環器診療にさらに貢献できるよう努力して参りますので、よろしく願います。

(文責：内匠)

図1. 急性心筋梗塞の発症率

宮城県のデータ	当院データ
発症率：48人/年 (人口10万あたり)	107人/年
男性/女性：3/1	2/1
平均年齢(発症時)	
男性：65歳	70歳
女性：75歳	80歳

(Circ J 2017;81:520-8から引用改変)

食欲の秋ですが、食塩をとりすぎていませんか？

・世界の食塩の摂取目標は、世界保健機構（WHO）が1日5.0g未満と推奨しています。
 日本は、味噌や醤油と食塩を多く含む調味料があるため、食塩を多く摂取する傾向があります。
 1979年に「日本人の栄養所要量」で1日食塩10g以下と定められましたが、直近の2020年版では、男性で1日あたり7.5g未満、女性で6.5g未満にまで引き下げられています。
 ※2019年の国民栄養調査の結果では食塩の摂取量は1日9.7gとなっており、女性より男性が多めです。
 また、高齢になるほど摂取量が多くなっています。（高血圧がある方は6g未満となっています。）

食塩はどこに隠れている？

①主食

白ご飯



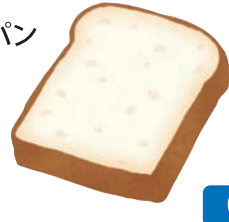
0g

味付きご飯



1g

食パン



0.8g

味付けご飯やパンはとってもおいしいですが、時々。また、主食に味がついているときは他のおかずを薄味にしたり、食塩の多い汁物を控えめにしましょう。

ラーメン



6g

麺



0.5g

具



0.5g

スープ



5g

おいしいラーメンですが、1杯で1日分の食塩をとってしまいます。汁は残すようにしましょう。最近のカップラーメンは具と汁を分けての塩分表示がされています。

②主菜

刺身



お刺身1枚の食塩

- A たっぷり醤油をつける。 0.3g
- B 端に少し醤油をつける。 0.1g
- C 上からたっぷり醤油をかける。 ×

まずは、なんでもお醤油をかける習慣をやめ、小皿に出してつける習慣を付けましょう。醤油のつけ方でも、5切れ食べると1.5gと0.5gの差が出ます。最初に小皿に醤油10cc出して追加なしでちょうど食べきるようにすれば食塩1.7gになります。

塩焼き



- A 生サンマに塩を振って焼く 1.0g
- B 塩さんまを焼く 3.0g
- C 塩さんまにたっぷり醤油をかける ×

みりん干しや干物は食塩を多く含んでいます。できるだけ新鮮な生のお魚を料理しましょう。また、焼き魚に醤油をかける前に味見をする。物足りない時は柑橘類を絞ると食塩の追加なしでおいしくいただけます。

減塩の工夫に酸味やうまみ、香りを活用すると薄味でもおいしくいただけます。果物や野菜に多く含まれるカリウムにはナトリウム（塩分）の排出を促す作用があります。（疾患によって制限する方もいます）食べすぎ注意でおいしく過ごしましょう。

（文責：川畑）

貧血について

●はじめに

貧血とは、病気の名前というわけではありません。血液中の赤血球の数や、その中で酸素を運搬する役割を担っているHb（ヘモグロビン）というタンパク質の量が不足することにより、血液が体内の組織に十分な酸素量を届けることができない状態を指します。よく、朝礼などで立ちくらみを起こすと「貧血で倒れてしまった」と聞いたことがあるかと思いますが。こちらは一時的に脳の血液量が減少した「脳貧血」という状態で、赤血球の異常による貧血とは異なります。また、貧血は男性より女性の方に多くみられると言われていますが、女性が月経により血液やヘモグロビン・鉄分を失うこと、食物の嗜好の違いなどが原因であると指摘されています。また高齢になれば貧血になるリスクも増加します。

●貧血の原因

「貧血」になる原因は、①過剰な出血 ②赤血球の材料不足 ③血を作る機能自体の病気 ④赤血球を破壊する病気の4つに分ける事ができます。①の過剰出血を起こす原因には、月経や出産、外傷、消化器が

ん、潰瘍などがあります。②の赤血球の材料不足については若年層に多く見られます。中でもヘモグロビンの材料となる鉄不足で起きる鉄欠乏性貧血は若い女性の4人のうち1人が経験していると言われています。また、鉄分の他にビタミンB12葉酸が不足すると巨赤芽球性貧血という病気を引き起こします。③の血を作る機能の低下を引き起こす病気には、再生不良性貧血、骨髓異形成症候群(MDS)などの血液を造っている骨髓の病気があります。その他には、腎臓病(腎不全)、関節リウマチなどがあります。④の赤血球の破壊については、赤血球やヘモグロビンの構造の異常や免疫系の異常により、赤血球が通常より早く壊されてしまう溶血性貧血という状態です。例として日本人に多い遺伝性球状赤血球症は、本来は円盤状であるはずの赤血球が先天的に球状で脆いため、脾臓で破壊されてしまう病気です。

●貧血の症状

貧血の主な初期症状は、疲労感、倦怠感、顔面蒼白、軽い運動でも動悸、息切れがするなど挙げられます。進行すると頭痛、めまい、気が遠くなる、運動中に筋肉のけいれんや胸の痛みなどの症状も出てきます。貧血があっても、初めはほとんど自覚症状がない場合や、運動している時だけ症状が出ることもあり、健康診断で指摘されて初めてわかる人も多いようです。鉄欠乏性貧血では、爪が割れやすい、唇や舌の炎症、髪が抜ける、肌が荒れるなどの症状が、巨赤芽球性貧血では、手足のしびれやチクチクした痛み、進行すると抑うつ症状、記憶障害などの神経症状が加わることもあります。また、高齢者の貧血は物忘れ症状が現れ、認知症と間違えてしまうこともあるため、注意が必要です。

●貧血の検査・診断

貧血の診断に一般的に用いられているのは、血液検査の1項目である血液中のヘモグロビン濃度(血色素量)です。WHOの基準では成人男性130g/dl未満、成人女性と小児



●貧血の予防

貧血予防の第一歩は、バランスの取れた食生活です。特にタンパク質と鉄分、ビタミンB12、葉酸は赤血球やヘモグロビンの材料となるので、肉、魚介類、大豆、乳製品、ビタミンやミネラルを多く含む海藻や野菜を毎日、欠かさず食べましょう。鉄分、葉酸が不足しがちな妊娠中、授乳中は特に注意が必要です。鉄欠乏性貧血では、鉄分の吸収に問題があり、食後にコーヒーを飲むこ

(男女)は12.0g/dl未満、高齢者(男女)は11.0g/dl未満が貧血と定義されています。また、赤血球数や、全血球量に占める赤血球の割合を示すヘマトクリット値もよく用いられます。いずれも、クリニクで一般的に行われている血液検査ですので、貧血かどうかは比較的簡単に判断できます。自覚症状がなくても健康診断で貧血が見つかることもあります。その貧血を起こしている原因疾患が何であるかについては、血清フェリチン値という血液中の鉄に関する検査、その他の血液検査、便潜血検査、内視鏡検査、骨髄検査、遺伝子検査などを行って詳しく診断していきます。

とはなるべく避け、ビタミンCの豊富な果物類の摂取が望ましいです。貧血を発症すると、食生活だけでは改善は難しいため、薬による治療も必要となります。鉄剤などの貧血治療薬と一緒に摂取してはならない飲食物もありますので、医療機関のアドバイスに従ってください。また、胃の摘出手術を受けた方は数年後に巨赤芽球性貧血を発症することもありますので、注意が必要です。

(文責：江頭)



子育て支援事業【遊學館】を開館しました。

当院は子育て支援事業として、当院で勤務している職員を対象に毎年夏休み期間(7月21日～8月31日)小学生の児童をお預かりしています。今年も17名の元気な児童が集まりました。宿題も無事終わり、楽しい思い出ができたようです。



リハビリの窓 ～ 口腔内の乾燥を予防しよう ～

「口腔ケア」と聞くと、口の中をきれいに保つため、うがいや歯磨き、義歯の清掃を行うことをイメージされる方が多いかと思われます。「口腔ケア」とは、**口腔内の衛生状態を保つことに加えて、咀嚼・嚥下・唾液分泌など口腔機能の維持・回復に向けたケア**も含まれ、口腔を介して生活の質を向上させるための取り組みとも考えられています。

口腔内の細菌は、歯周病や誤嚥性肺炎に繋がる危険性があります。また、**口腔内に食べ物が残り、乾燥している状態では細菌が繁殖しやすくなります。**

○唾液の効果

- 唾液は主に三大唾液腺（耳下腺（じかせん）・顎下腺（がつかせん）でつくられ、一日の唾液量は1〜1.5ℓといわれています。また、唾液には口腔内の細菌繁殖を防ぐ抗菌作用や、歯や粘膜を守り虫歯を予防する作用といった様々な効果をもっています。具体的には左記のような効果が期待されます。
- ・口腔内の水分を保ち乾燥を防ぐ
 - ・食物の消化を促進する
 - ・食塊を形成し、飲み込みやすくする
 - ・話しやすくする
 - ・口腔内をきれいに保ち、歯や粘膜を守る
 - ・食物の味を感じやすくする
 - ・義歯を外れにくくする



唾液の分泌量が減少すると、虫歯や歯石が増加し、口臭が強くなる傾向にあります。

○唾液分泌を阻害する要因

唾液の分泌を阻害する因子として、「加齢」「薬の副作用」「糖尿病」「口呼吸」「ストレス」などがあります。特に、年齢を重ねるにつれて、口や顎の筋力が衰え、唾液腺の萎縮などが生じることと唾液量は減少しやすくなります。また、加齢以外でも服薬している薬の影響で唾液の分泌量が減少することがあります。唾液の分泌を妨げる薬の例として、降圧薬、抗うつ薬、鎮静薬などが挙げられます。

○口腔内を潤すには

① 食べ物を噛む回数を増やす
食事の際によく噛むことで、食物

が細かくなり唾液の分泌も促進され消化に良い影響を与えます。

② 水分補給を行う

身体の水分量が減少してしまうと、唾液にも影響がでてしまいます。一日で分泌される唾液量は決まっており、それよりも多くの水分が必要で、定期的に水分補給を行うことを心がけましょう。

③ うがいをを行う

うがいをを行うことで、口腔内の汚れを取り除くほかに、口腔内を潤す効果があります。

④ 保湿効果のある洗口剤や保湿ジェルの使用

水でうがいをを行うだけでも口腔内は潤いますが、洗口剤を使用することで、より口腔内の乾燥を防ぎ保湿を行うことができます。また、うがいを行うことが難しい方は、保湿ジェルなどを使用することで、口腔内の乾燥を予防できます。

⑤ 唾液腺マッサージを行う

唾液腺マッサージとは、唾液分泌を促すために唾液腺を刺激することです。唾液が分泌されるのはもちろんのこと、口周りの筋肉の緊張も和らぎ口が開きやすくなります。さらに、唾液が分泌されることで、咀嚼や嚥下が行いやすくなるメリットがあります。

唾液腺マッサージ

唾液腺を直接刺激して、唾液の分泌を実感しましょう。ストレスや緊張で、口の渇きや粘つきを感じたときにも効果的です。



耳下腺
指全体で耳の前の奥歯あたりを後ろから前に円をえがく。



顎下腺
親指を顎の骨の内側の柔らかい部分に当て5か所くらい順番に押す。



舌下腺
両手の親指をそろえて、顎の下からグッと押す。

口腔内の乾燥を防ぐことは、私たちの体に良い影響を与えてくれます。記載した内容を参考にしてみてくださいながら、口腔内を良い状態に保ち、生活の質の向上に繋がっていきましよう。

画像引用：日本口腔保健協会

(文責：建山)

外来診察表

令和4年8月1日 現在

診療科目		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
循環器内科	午前	内匠 拓朗 東 祐大 桑原 紳太郎	東 祐大 末永 智大	有村 俊博 末永 智大	検査日	内匠 拓朗 有村 俊博 立石 繁宜	予約検査	
	大石 充 (鹿児島大学心臓血管・高血圧内科学教授) 第3水曜日診察 <small>※都合により第4水曜日になる月もあります。</small>							
(一般内科)	午前	(内匠・東)		(有村・末永)		(内匠・有村)		
心臓血管外科	午前		【第2】(熊本中央病院・心臓血管外科医)					
呼吸器外科	午前午後	上田 和弘 (鹿児島大学呼吸器外科准教授) 第2・4木曜日 要予約/要紹介						
脳神経内科	午前	児玉 大介 (鹿児島大学)						
血液内科	午前午後				有馬 直佑 (鹿児島大学)			
眼 科	午前	松下 裕亮	松下 裕亮	松下 裕亮	松下 裕亮			
	午後	手術日	松下 裕亮	手術日	松下 裕亮			
脳神経外科	午前	手術日	有田 和徳	有田 和徳	有田 和徳	検査日	予約検査	
	午後	有田 和徳	有田 和徳	有田 和徳	有田 和徳			
整形外科	午前	山下 芳隆 堀之内 駿	手術日	堀之内 駿 脇丸 祐 藤善 大成	手術日	山下 芳隆 脇丸 祐 前迫 真吾 <small>(鹿児島大学整形外科 隔週)</small>	予約検査	
		谷口 昇 (鹿児島大学整形外科教授) 第4火曜日 要予約/要紹介						
泌尿器科	午前	鶴田 雅史 岡村 俊介	手術日	鶴田 雅史 岡村 俊介	鶴田 雅史	鶴田 雅史 岡村 俊介	予約検査	
放射線科	午前	堀之内 信	堀之内 信	堀之内 信		堀之内 信		
耳鼻咽喉科 (15:30まで受付)	午前午後		鹿児島大学・耳鼻咽喉科医			鹿児島大学・耳鼻咽喉科医		
消化器病センター	消化器内科	午前	灰床 裕介		上野 雄一 灰床 裕介	上野 雄一	予約検査	
	消化器外科 (外科)	午前	手術日	今村 博 田辺 元	手術日	今村 博 瀬戸山 徹郎 黒島 直樹 手術日		
	化学療法外来	午前	(今村 博)	瀬戸山 徹郎	(今村 博)	富田 実代	黒島 直樹	
	緩和ケア外来	午後				消化器外科医 (14:00~16:00)		
	セカンドオピニオン外来	午後		今村/瀬戸山 (16:00~16:30)				
	胃カメラ	午前	上野 雄一	上野/灰床	熊本大学・消化器内科医	上野/灰床	灰床 裕介	予約検査 <small>(熊本大学・消化器内科医)</small>
	大腸カメラ	午後	上野 雄一	上野/灰床	熊本大学・消化器内科医	上野/灰床	灰床 裕介	
肝臓内科	午後	馬場 芳郎 (鹿児島厚生連病院/肝臓内科) 第1・3金曜日診察(受付 13:30~15:30) 要予約/要紹介						
乳腺外来	午前午後	新田 吉陽 (鹿児島大学/乳腺外科) 第1木曜日診察(受付 8:30~14:00) 要予約/要紹介						

※各診療科・担当医の診察日を確認の上、「地域医療連携室」を通して御紹介下さい。(要予約・要紹介)

※ただし急患はこの限りではありません。

※一般内科は循環器内科と併用の診察となる為、待ち時間が長くなる場合がございます。

※消化器病センターのみセカンドオピニオン外来を設置、他科については通常外来の時間帯に随時対応。

10、11月の 出水郡医師会 日曜祭日当番医

変更になる場合がございますので、受診される前に医療機関にお問い合わせ下さい。



日 曜	市町	医療機関	TEL	医療機関	TEL
23日(日)	出水	広瀬産婦人科医院	62-1559	クリニック.なかむら	62-0241
	阿久根	脇本病院	75-2121		
	長島	平尾診療所	88-2595		
30日(日)	出水	恒吉医院	82-0048	三慶医院	63-2333
	阿久根	林胃腸科外科	73-3639		
	長島	鷹巣診療所	86-0054		
11月 3日(木)	出水	平田整形外科クリニック	62-8801	野田診療所	84-2023
	阿久根	植村整形外科	72-1041		
	長島	長島クリニック	88-6405		
6日(日)	出水	おかだクリニック	63-7011	せき耳鼻咽喉科クリニック	64-1187
	阿久根	有村産婦人科・内科	73-4180		
	長島	鷹巣診療所	86-0054		
13日(日)	出水	みらいクリニック	79-3775	林泌尿器科クリニック	64-8800
	阿久根	内山病院	73-1551		
	長島	平尾診療所	88-2595		
20日(日)	出水	わかすぎ皮膚科クリニック	64-1313	二宮医院	62-0167
	阿久根	鶴見医院	73-0553		
	長島	鷹巣診療所	86-0054		
23日(水)	出水	よう皮ふ科医院	63-1112	さくら通りクリニック	62-2311
	阿久根	いまむらクリニック	73-1700		
	長島	長島クリニック	88-6405		
27日(日)	出水	友愛クリニック	64-2101	東医院	67-1861
	阿久根	しみずこども医院	68-0633		
	長島	鷹巣診療所	86-0054		

新人紹介

消化器外科医師

大阪府出身

とみた みよ
富田 実代

よろしくお願ひ致します。

(応募お問い合わせ)
出水郡医師会広域医療センター
総務課まで
TEL 73-11331
(内線3711・374)

- ※ごちやうどお気軽にお問ひ合わせください。
- （現在はコロナ禍で内容を制限しています）
- 1 身の回りのお世話
 - 洗濯、買い物、床頭台の清掃
 - 「三」捨て
 - 2 話し相手
 - 筆談、手話、本を読む等
 - 3 その他
 - 院内の案内
 - 散歩に連れて行く
 - ベッドの移動
 - 荷物の搬送
 - 草刈、花壇の整備等

病院ボランティア募集
出水郡医師会広域医療センターでは、患者さんの生活の質の向上、地域の人々への病院理解、病院職員への啓蒙などを目的としてボランティアを募集しています。

お知らせ

意見箱について

当院では、総合受付、各病棟の患者食堂など院内10カ所に意見箱を設置しております。当院へのご意見・ご要望などをお寄せ下さい。なお、回答・検討・改善事項を各フロアの掲示板に掲載しておりますのでよろしくお願い致します。



編集後記

朝晩が涼しくなり季節はすっかり秋めいてきましたが、皆様どうお過ごしでしょうか。秋といえば、食欲の秋、読書の秋、運動の秋などあります。色々楽しい季節ですが、食べ過ぎ、運動時のケガなど注意も必要です。今年も残り約3カ月健康に過ごしたいものです。

(尻無濱)