

にっせき ぬくもり通信

<http://www.matsuyama.jrc.or.jp/>



Vol.18
2009年7月1日

編集・発行／松山赤十字病院
〒790-8524 松山市文京町1番地
TEL089-924-1111 FAX089-922-6892

《基本理念》人道・博愛・奉仕の赤十字精神に基づき、医療を通じて、地域社会に貢献します。

当院の人間ドックで行っている動脈硬化性疾患の予防のための活動について



健診部 部長

村上 一雄

近年、動脈硬化症からおこる病気が増加していることが、わが国のみならず、多くの外国でも大きな問題となっています。実際の病気としては、脳梗塞などの脳の病気、心筋梗塞や狭心症などの心臓病、そして下肢の動脈硬化によりおこる閉塞性動脈硬化症などの病気があります。これらの病気は動脈硬化症のために動脈が狭窄して血流が低下することや、動脈が閉塞して血流が途絶するためにおこります。現在わが国の死亡の原因となっている疾患のうち約1/3が癌であり問題となっていますが、脳や心臓の動脈硬化性疾患もやはり死因の1/3をしめております。したがって、これらの病気の治療とともに、どのように予防するかが現在大きな問題となっています。今回は当院健康管理センターの人間ドックで行っている病気の早期発見や予防のための活動のうち、特に動脈硬化性疾患に関するものについて述べさせていただきます。

動脈硬化の危険因子

動脈硬化からおこる心臓や脳などの病気を起こしやすい原因となる因子があることが知られています。これらの因子を多く持っていれば（今病気がなくても）動脈硬化からおこる病気を起こしやすいことが知られています。たとえば、肥満（特に内臓脂肪型肥満）、高血圧、脂質異常症（血液中のコレステロールや中性脂肪の上昇、善玉コレステロールの低下など）、高血糖、喫煙の習慣などです。これらの因子のうち多くは、食べすぎ、動物性脂肪の取りすぎや運動不足によるもので、特に生活習慣に注意することの重要性がメタボリックシンドロームとして、最近強調されています。当院の人間ドックではBMI（肥満度）や腹囲測定、血圧測定、血中脂質測定（総コレステロール、悪玉コレステロール、中性脂肪、善玉コレステロール）、血糖値測定（2日コースでは糖負荷試験）などの検査を行い動脈硬化の危険因子を多く持っていないか検査をして、必要があれば生活の注意点なども説明させていただいております。

動脈硬化の進行度の評価

次に、今自分の体で動脈硬化がどの程度進行しているの

かについて知るための検査について述べさせていただきます。このための検査のひとつとして、頸動脈超音波検査という検査を行っています。これは超音波検査（エコー検査）で頸動脈の壁の厚さを見て動脈硬化の程度を判定する方法です。動脈硬化が進行すれば動脈の壁の厚さが増加することから、超音波検査で頸動脈壁の厚さをみて動脈硬化の程度を判定します。特に動脈硬化の程度が強い場合には、脳神経外科などを受診していただき、必要な場合には、治療を受けていただくこともあります。もうひとつの動脈硬化の程度を調べる方法として、脈波伝達速度(PWVと略します)、および足関節/上腕血圧指数(ABIと略します)という検査も行っています。これらの検査は、実際にはベッド上で手足の血圧を同時に測定するだけで終了し、非常に簡単な検査です。脈波伝達速度(PWV)は下肢の動脈硬化の程度を動脈の性質(動脈の壁を脈波が伝わる速さ)で調べる方法です。足関節/上腕血圧指数(ABI)は上肢と下肢の血圧を比較して下肢の血圧が低下していれば、下肢の動脈の狭窄や閉塞が疑われるという検査です。下肢の動脈の狭窄や閉塞が強く疑われる場合には血管外科などを受診していただいで必要であれば治療を受けていただくこともあります。頸動脈超音波検査や脈波伝達速度、足関節/上腕血圧指数いずれの検査も体に負担は全く無く、短時間で安全に繰り返して行うことができます。その他にも、眼底検査や頭部MRIなどの検査でも動脈硬化の程度を判定しています。



おわりに

近年、動脈硬化による病気が増加し、その予防として生活習慣の管理の重要性が強調されています。米国の偉大な内科医であるウィリアム・オスラー先生(1849年-1919年)は「人は血管とともに老いる」という有名な言葉を残しています。老化を防ぎ、健康で楽しい生活を送るためには動脈硬化を防ぐことは大変重要です。人間ドックでのこれらの活動を皆様の生活習慣の見直しや健康管理に御利用いただき、循環器病の予防や治療に役立てていただき、健康で有意義な生活を送られることを願っております。

がん治療支援体制

①がん化学療法・緩和ケアセンターの開設

松山赤十字病院は、地域がん診療連携拠点病院として、がん診療、がん相談窓口および緩和ケアの充実をはかっております。平成21年4月1日、「がん化学療法・緩和ケアセンター」を新設し、抗がん剤治療とがん相談・緩和ケアを一連のものとして実践できるようにしました。がん化学療法センターでは、外来での抗がん剤治療をおこなう「外来化学療法室」を中心として、医療チーム（専任の医師、看護師およびがん専門薬剤師）のもとで患者さんはリクライニングベッドの上でテレビを視聴しながら治療を受けることができます。一方緩和ケアセンターでは、「がん相談窓口」および「緩和医療相談」と明示して、それぞれ部署を地域医療連携室、緩和医療相談室（心療内科と併診）としております。このセンターでは、がんに関するよろず相談、がんの治療、退院・在宅養生、治療費用、がんの痛み、スピリチュアルなものなどの相談ができます。運用（予約制）は、相談日を月曜日～金曜日（祝祭日を除く）、相談受付時間は9:00～16:00としております。「緩和ケアを受けてみたい、相談してみたい」と思われている患者さんは是非相談してみてください。



②専門看護師・認定看護師

「がんについてのお悩みは私たちにご相談下さい!!」

平成21年6月現在、当院には8名の認定看護師が活動しています。認定看護師の役割には、患者さんや家族に必要なとされる専門的な支援・水準の高い看護を実践することがあげられています。

今年度は、「がん化学療法看護」と「乳がん看護」の認定看護師が誕生しました。さらに今年度中には「がん看護」専門看護師が誕生する予定です。私たちは、がん患者さんや家族の方、地域の方々の、がんに関するさまざまな悩みのご相談をお受けし、支援していきたくと考えています。診断や治療について知りたいこと、医療費のこと、がんに対する不安や心配についてのご質問やご相談がありましたら、がん相談窓口（地域医療連携室）並びに最寄りの外来でお声をおかけ下さい。



左から

- *がん化学療法認定看護師(山口看護係長)、がん看護学修士課程修了生(得能看護師)、乳がん看護認定看護師(條崎看護師)
- *写真は、外来化学療法室にて

第6回 地域医療連携フォーラム開催

テーマ：がんの時代を生き抜くために
日時：2009年8月9日(日) 13時開演
場所：ひめぎんホール サブホール
内容：シンポジウム 演題

- (1) がんにならないために ～肺がんの原因と予防～
- (2) 早期発見のために ～知っていますか？乳がん検診の大切さ～
- (3) 最新のがん治療紹介
 - ① 胃がんの内視鏡的粘膜下層剥離術（ESD）
 - ② 前立腺がんに対する低侵襲治療
- (4) 松山赤十字病院のがん治療支援体制

地域がん診療連携拠点病院として、松山医療圏におけるがん医療の現状と今後の展望について、地域の皆様に最新の情報を提供いたします。

主催：松山赤十字病院 定員：1,000名程度 入場料：無料
どなたでも参加いただけます。ひとりでも多くの皆様の参加をお待ちしております。



昨年度のフォーラム風景