

すぐに役立つくらしの健康情報——

# こんにちわ

2023年12月号



社会医療法人同心会

## 西条中央病院

—私たちは地域医療に貢献します—

休診日 日曜・祝祭日 第1・3・5土曜 第2・4水土曜午後

当院HP



公式Instagram



**QOLを高める!**  
**ホームドクター・アドバイス**  
**高血圧—動脈硬化の進行**  
**メディカル・プロファイリング**  
**食道がん**

- 人生100年時代の知恵  
断捨離のススメ
- はつらつ健康ナビ  
低温やけど
- 見逃さないで、この症状!  
立ちくらみが頻繁に起こる
- あなたの知らない感染症の世界  
エムポックス (旧名:サル痘)

### 西条中央病院にHCUができました

HCU (エイチ・シー・ユー) は、『High Care Unit (ハイケアユニット)』の頭文字をとった略称です。日本語では、『高度治療室』と呼ばれるものです。当院では、今年からHCU3床を立ち上げ、10月からはHCU4床として稼働し始めたところです。

今までは、7対1基準の急性期病棟(患者7名に対して、看護師1名の配置)で重症の患者さんの対応をしていましたが、4対1基準のHCU(患者4名に対して、看護師1名の配置)での対応が可能となりました。

当院のHCUでの治療対象となる疾患は、心筋梗塞や急性呼吸不全、急性心不全などの内科的疾患や全身麻酔による手術を行った術後の患者などの外科系疾患などです。

一般の急性期病棟と同様に、医師、看護師、薬剤師やリハビリ、放射線科、臨床工学技士など多職種で治療介入をいたします。状態が落ち着けば、急性期病棟へ転室移動となります。

当院における高度治療室には、二つの顔があると思います。一つは救急外来などからのあらかじめの情報が少ない急性の内科系疾患に対する救命的治療対応と管理。もう一つは、あらかじめ予定がわかっている手術患者が、術後安定するまでの術後対応と管理です。

外科系のHCU患者では、手術麻酔後の呼吸管理と疼痛対策が、まず大切です。私も全身麻酔による手術を受けた事がありますが、麻酔が覚めた後、痛み(術後疼痛)への素早い対応が、患者としてはうれしかったです。また、患者さんの小さな疑問に対する対応で、安心することも多いと思います。当院では、麻酔科の先生方によって専門医による全身麻酔が行われており、『寝てる間に手術が終わった。』と表現される患者さんもいるくらいです。今後さらに、高度治療室での対応が加わることでより安心して手術が受けられるようにしたいと考えております。

副院長 外科 小野 仁志



# 高血圧 — 動脈硬化の進行

日本で高血圧を患う方は約4300万人いると推定され、国民病とも呼ばれています。高血圧は動脈硬化を引き起こすことで、重篤な病気の大きなリスク要因となっています。まずは自身の血圧を測り、高血圧かどうか確認するところから始めましょう。

## 血管にかかる圧力＝血圧

心臓は、安静にしている間にも1分間に60〜100回ほどの収縮と拡張を繰り返しながら、5リットルもの血液を送りだしています。

このとき、送りだされた血液によって血管に圧力がかかります。これを測定した数値が血圧です。

そして、心臓が縮まって血液を送りだすときの血圧は、収縮期血圧。心臓が膨らんで血液をためている状態のときは、拡張期血圧となっています。このふたつの数値

によって、血圧が正常かどうかの分類がされます。

## 血圧値の分類（単位mmHg）

	収縮期血圧	拡張期血圧
至適血圧	120以下	80以下
正常血圧	130以下	85以下
正常高値血圧	130～139	85～89
I度高血圧	140～159	90～99
II度高血圧	160～179	100～109
III度高血圧	180以上	110以上

## 血圧は高くなるほど危険

血圧の分類のうち「正常高値血圧」は、高血圧予備軍と診断されます。

上の表のなかでは、III度の高血圧が非常に危険な状態です。医療機関を受診して、降圧薬治療の開始が必要とされます。

正常な血圧とIII度高血圧をイメージとして比較するには、噴水の高さに例えるとわかりやすいでしょう。

収縮期血圧が適正値120 mmHg

の場合、噴水の高さは男子中学生（14歳）の平均身長と同じぐらい（約163cm）になります。

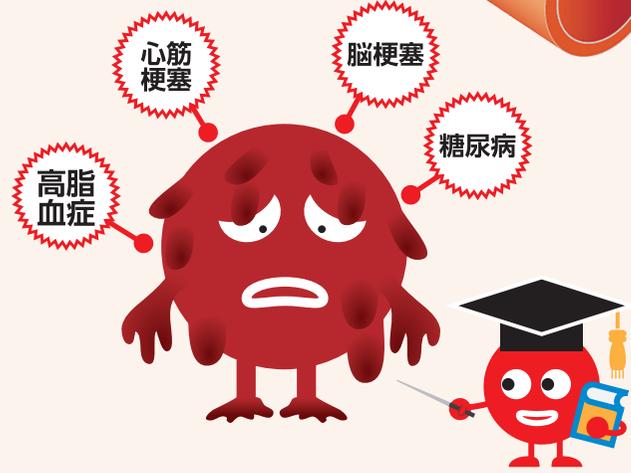
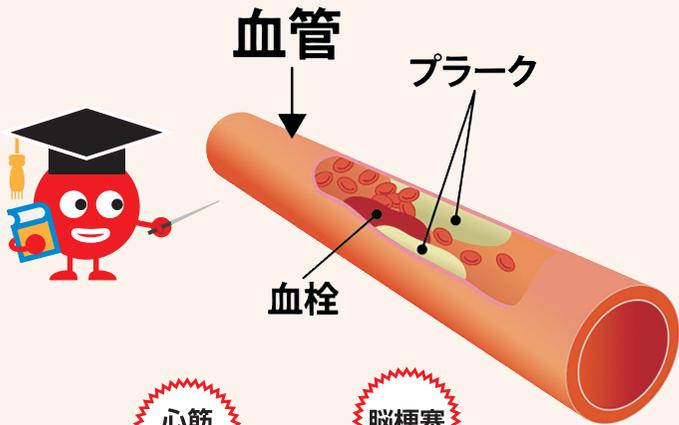
一方、III度高血圧180 mmHgの場合は、噴水の高さが約245cmになります。これは、床から天井ほどの高さに相当します。

これほど大きな差（負担）が、III度高血圧になると、常に血管にかかり続けてしまうのです。

## 高血圧が重篤な病気の引金に

高血圧は、動脈硬化の重大なリスク因子となっています。

高血圧によって動脈硬化が引き起こされるメカニズムは次の通り



です。  
すことです。

①高い血圧によって血管の内側が傷つき、コレステロールの塊(プラーク)ができる。

②そこにカルシウムが沈着して石灰化を起こし、動脈が硬くなる。

動脈硬化の恐ろしい点は、硬くなった血管が詰まったり、破れたりすることで、臓器の壊死を起こすことです。

脳卒中(脳出血/脳梗塞)や心臓病(狭心症/心不全)といった生命の危機に至る病気も、「最初が高血圧から始まっていた」とい

うことが多々あります。

### 血圧を測定してください

医療機関の多くは、無料の血圧測定器を備えています。ぜひ、ご

自身の血圧を調べてみてください。

まず覚えておきたい血圧の値は、

収縮期120/129/拡張期80 mmHg未満という数値です。この数

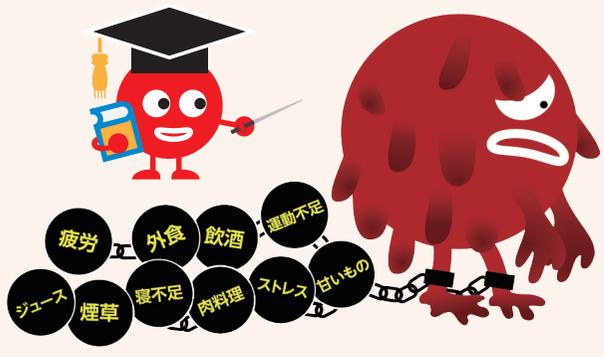
値の範囲に収まっていれば、血圧は正常とされています。

ただ、収縮期血圧と拡張期血圧のどちらかでも正常値より高ければ、高血圧に該当するので注意してください。

### 高血圧を放置しない

血圧が130/80 mmHg以上の方は、生活習慣の積極的な改善が必要になります。

塩分の摂り過ぎ、肥満、運動不



足、アルコールの過剰摂取、喫煙

習慣、ストレス、ミネラル・ビタミンの欠乏といったことが、高血

圧の原因となります。

血圧が140/90 mmHg以上の方は、かかりつけ医に相談してくだ

さい。

先述したように180/110 mmHg以上の方は、降圧薬による治

療が必要な状態です。放置しないようにしましょう。

発症の初期には自覚症状がない

ひょく      どころ

# 食道がん

食道がんの早期発見のために——食道がんになるリスクが高い、60歳以上の男性で飲酒・喫煙習慣のある方は、定期的に内視鏡検査を。



食道はとても「薄い」器官

口から入ったものは基本的に、空気は気道を通って肺へ、飲食物は食道を通って胃に入ります。

食道の長さは約25cm、太さは2〜3cm、厚さは約4mmとなっています。

食道は粘膜に覆われていて、この粘膜の一番内側が扁平上皮です。日本では、食道がんの9割が扁平上皮がんとなっています。

食道がんの初期には自覚症状がない

食道がんによる死者数は、年間1万人を超えるとされています。

5年生存率は40%ほどで、胃がん65%や大腸がん70%に比べて低い数字になっています。

その背景には、食道はがんの初期は自覚症状がないという点。さらに食道の壁は（胃や腸と比べて）脆弱なため、周囲の臓器や組織にがんが広がりやすいことがあげられます。

ちなみに、飲食時に胸に違和感

がある、食べものがつかえる感じがする、熱いものが胸に滲みるといった症状がある場合、その原因が食道がんならば、すでに進行している恐れがあります。



中高年で飲酒・喫煙習慣がある

食道がんに罹患した方の数は、年間で2万人を超えています。

年齢的に見ると60〜70歳での発症が7割を占め、男女比では男性5に対して女性1と男性のほうが多くなっています。

食道がんの危険因子として知られているのが、飲酒と喫煙です。飲酒をすると、アルコールは分解されて「アセトアルデヒド」と

いう物質が生じます。これは、発がん性が指摘される物質です。

アセトアルデヒドは、さらに分解されて酢酸になりますが、日本人の多くは、この物質を分解しにくい体質であることが指摘されています。

そしてタバコには、さまざまな発がん性物質がふくまれていることは、多くの方がご存じのとおりです。



**早期発見のために内視鏡検査**

食道がんの早期発見には、内視鏡による検査と、バリウムによる透視検査が有効です。

ただ、食道にはバリウムが付着しにくいいため、内視鏡検査のほうが食道がんの早期発見にはより重

要で、良い結果をあげています。

とくに、60歳を過ぎている男性で飲酒・喫煙習慣のある方は、バリウム検査だけでなく、定期的に内視鏡検査を受けるようにしましょう。

**初期であれば食道を温存できる**

食道がんの治療には、内視鏡的切除、手術、放射線治療、薬物療法（化学療法）があります。

これらの治療は、がん細胞が食道の粘膜に対してどれだけの深さと広がりがあるか、リンパ節への転移の有無、遠隔した臓器への転移などをもとにしたステージ（病期）によって、患者ご自身の希望や身体の状態を考慮して、単独あるいは複合して行なわれます。

0期（がんが粘膜内に留まっていて、リンパ節転移がない）の食道がんでは、食道を温存する内視鏡的切除術が推奨されています。5年生存率は、およそ90%と報告されていることから、早期発見がとても重要になります。



**ヒートショック**

浴槽から白い湯気が、もうもうと立ち昇っている——このような光景は、浴槽と浴室の温度差が大きいことを示しています。そして、こうした状態のとき、「ヒートショック」は起こりやすくなります。

ヒートショックは、身体に加えられる寒暖差によって血圧が急激に変動し、急性の心筋梗塞や脳梗塞を発症することをいいます。

これらは突然死につながり、ヒートショックによる死亡者数は年間1万9000人との推計があります。さらに、その9割は65歳以上の方です。ヒートショックを避けるためには、脱衣所や浴室、浴槽の温

度差をできるだけ小さくして身体への負担を軽減する必要があります。

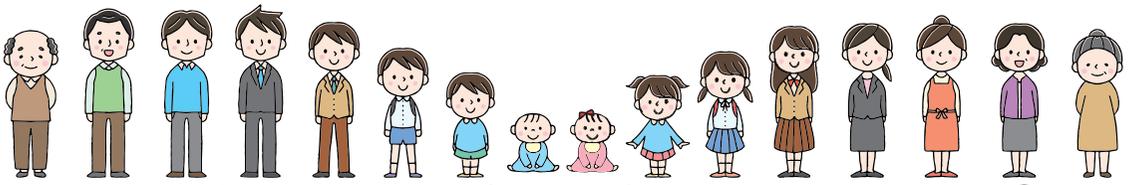
脱衣所には、暖房器具を設置しましょう。ただ、石油・ガス・電気を問わずストーブ類は、衣服への引火の危険があるので避けてください。

浴室も暖房できれば理想ですが、バスタブの蓋を開けて浴室を温めるといった方法もあります。湯温の低下が気になりますが、追い焚きやお湯の追加でカバーしましょう。

湯船に浸かる前には、身体にかけ湯をします。このとき、冷えた身体にいきなり湯をかけるのではなく、手足の先からにしてください。

そのほかにも、ご家族と同居している方であれば、ひと声かけてから入浴するといった方法もヒートショック対策として有効です。





# 人生100年時代の知恵

## 断捨離のススメ

12月は大掃除の時期です。

読むことがなくなった本や雑誌、着られない服、使わない食器——こうしたものをこの機会に、「断捨離」してはいかがでしょうか。

### 生活を豊かにするために捨てる

断捨離は、ヨガの考え方を片づけの方法に応用したものです。

「断行」＝不要なものを断つ（購入しない）。

「捨行」＝不要なものを捨てる。

「離行」＝ものから離れる（執着しない）。

これらをもとに片づけを行なうことで、自分にとって必要なもの、価値のあるものだけを手元に置いて生活していくことを目指します。こうした暮らしは、心や居住空間にゆとりを生み、さらなる豊かさを実現するきっかけにもなるでしょう。

### 断捨離のポイントは分類

断捨離というと「捨てること」に焦点が当てられがちですが、「なんにもかも捨ててしまえばいい」ということではありません。分類がポイントになります。

- ①断捨離するものを全部並べてみる。
- ②並べたものを「必要」「不要」「保留」に分類する。
- ③必要なものは収納し、不要なものは捨てる（あるいは売却する）。

- ④保留したものは一定の時間をおいて見直し、再度分類する。

### 断捨離の注意点

断捨離で注意しなければならないのは、ご家族がおられる場合、勝手にものを処分しない点です。自分には不要でも、相手の方が大切にしているといったケースが多々あります。

また、断捨離（分類）には冷静な判断力が必要になります。捨てたあとに後悔しないために、勢いにまかせないことも大事です。ある程度時間をかけて、慎重に行なうようにしましょう。



このコーナーは文字を大きくしてあります。



## \*低温やけど\*

だんだん寒くなるこの季節、カイロや湯たんぽを使用する方も多いと思います。しかし、適切に暖房器具を使用しないと、「低温やけど」になってしまう恐れがあります。

### 低温やけどとは？

一般的に40℃～50℃の体温より少し高めの熱源に、皮膚が長時間触れ続けることで起こるやけどを「低温やけど」と言います。その原因となる熱源は、使い捨てカイロ、湯たんぽ、電気アンカ、電気毛布、こたつ、ホットカーペット等であり、主に腰や膝から下の部位（すね・くるぶし・かかと）で起こりやすいと言われています。

はじめは皮膚の赤みやヒリヒリ感など軽いやけどのように見えますが、低温やけどは皮膚の奥深く進行してしまうため、徐々に水ぶくれやただれなどの症状が現われ、重症化すると皮膚が変色したり、壊死してしまう場合もあります。

### リスクが高い人

- 皮膚の薄い人
  - 寝返りができない（乳児や麻痺のある）人
  - 知覚や循環に障害のある人
  - 睡眠導入薬を服用している人
  - 泥酔している人
- 自分で温度調節ができなかったり、熱を感じにくいような人は、低温やけどになるリスクが高いので注意が必要です。

### 予防と対策

低温やけどにならないためには、「長時間同じ部位を温め続けられない」ことです。特に就寝時に起こりやすいので、以下の対策を参考にしてください。

- 使い捨てカイロ  
必ず衣服の上から貼り、ベル

トやサポーターなどで圧迫しない。

- 湯たんぽ・電気アンカ  
就寝前に布団に入れ、就寝時には取り出す。
- こたつ・電気毛布・ホットカーペット  
就寝時に電源を切るか、タイマーを設定する。

低温やけどは気付かないうちに進行してしまうので、もし、低温やけどになってしまったら流水ですぐに冷やし、医療機関を受診しましょう。



## 見逃さないで、この症状！

### 立ちくらみが頻繁に起こる

立ちあがったときに、ふらっとして、その場にしゃがみ込んでしまう「立ちくらみ」。

立ちくらみが起こる原因は、大きくふたつあります。

ひとつは、立ちあがったときに下半身に血液が集まることで、脳へ送られる血液が不足すること。

もうひとつは、身体のバランスを司る小脳や

内耳に、なんらかの異常が生じていることです。

さらに、このふたつの原因の背後には、次のような重篤な病気が隠れているケースがあります。

- 循環器疾患（不整脈、心臓弁膜症）
- 脳神経疾患（てんかん、パーキンソン病）
- 消化器疾患（潰瘍、憩室出血）

そのほかにも、立ちくらみはさまざまな病気のサインとなっていて、なかには突然死を招く疾患もあります。

立ちくらみをたびたび繰り返している方は軽視せずに、かかりつけ医に相談してください。





# れんこんと豚肉と青菜の炒め物

## 材料 (2人分)

- |           |      |   |        |        |
|-----------|------|---|--------|--------|
| れんこん      | 120g | ① | 練り辛子   | 小さじ1/2 |
| 豚しゃぶしゃぶ用肉 | 100g |   | しょうゆ、酢 |        |
| 小松菜       | 100g |   |        | 各大さじ1  |
| ごま油       | 大さじ1 |   | 砂糖     | 小さじ1/4 |

## 作り方

- れんこんは3~4mmの厚さに切る。大きければ半月切りにする。
- 豚肉は長ければ食べやすく切る。小松菜は5cmの長さに切り、茎と葉に分ける。
- ①を混ぜ合わせておく。
- フライパンに油を熱し、れんこんを並べ入れ、焼き色がつくまで焼く。返して裏も焼き、豚肉を加えて混ぜながら炒める。
- 肉の色が変わったら小松菜の茎を加えさっと炒め、葉と①を加え、さっと炒め合わせる。



1人分 252 kcal

## ワンポイント

れんこんは両面をこんがり焼いて、小松菜はさっと炒めます。最後に調味料を加えて辛子の風味を残します。



クッキングアドバイザー 天野由美子

※ 食事指導を受けている場合は医師に相談しましょう。

## あなたの知らない感染症の世界 エムポックス (旧名：サル痘)

エムポックスとは、エムポックスウイルスによる急性発疹疾患の感染症で、これまではアフリカの一部の地域でみられる感染症でしたが、昨年以降、世界的に流行し、約9万人が感染しています。感染者のほとんどは男性ですが、女性の感染例もあります。日本でも現在までに約200例が確認されています。

感染経路は、感染した動物(サル・ウサギ・リス・ネズミ等)に咬まれたり接触したりすることで感染し、感染した人の飛沫や皮膚病変、血液、体液に触れることでも感染します。

潜伏期間は約1~2週間で、発熱、頭痛、リンパ節の腫れ、

筋肉痛等が1~5日程度続き、その後発疹が現れますが、発熱等の症状がなく急に発疹が現れる場合もあります。発疹は、水泡状になり、やがてかさぶたとなって剥がれ落ちます。発疹は体だけでなく、口の中や目、陰部等にもできることがあります。

治療は、症状に応じた対処療法が行なわれ、多くは2~4週間です。

予防は、海外、国内を問わず野生動物には触れない、感染の疑いのある人との接触を避けることです。



## 頭のストレッチ

二字熟語の「しりとり」です。①~⑨のマスに漢字を入れて完成させて下さい。

スタート	掃	除	①	山	②
	⑥	求	人	⑦	院
	食	⑨	言	活	③
	定	価	⑧	動	寿
	⑤	案	議	④	司



※答えは7ページにあります