

てんやうかい 第50号 (令和3年6月) だより

特集「心房細動」

天陽会中央病院 循環器内科
佐藤 大祐 医師

まちのまんなか、人のまんなかで。

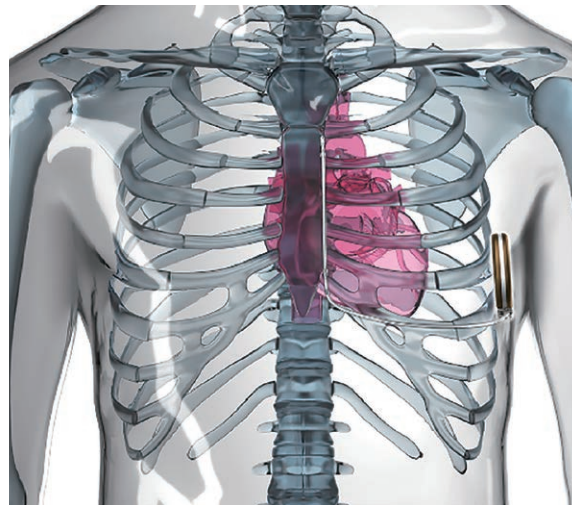


- 当院ドクターの紹介
- スタッフコラム
- 健康コラム
- 周辺さんぽ

Special Feature 特集「心房細動」

『心房細動』ってどんな病気？

心房細動は不整脈の一種です。不整脈というのは、本来規則正しく動くべき心臓が、不規則に動いてしまったことにより、首や手首で触れる脈が乱れてしまう病気です。心房細動という病気自体は昔から知られていましたが、軽視されていた時代がありました。しかしながら、昨今、様々なデジタル機器の発達によって、今までの検査では発見できずにいた人が非常にたくさんいらっしゃる事が判明してきました（1～2年前までの技術では、発見できていた人はほんの一部であったと言われています）。と同時に、非常にタチの悪い病気であることも判明しました。このことから、今、世界中が最も注目している病気の一つになっています。日本はまだ遅れていますが、欧米では国を挙げて対策を行っているのが現状です。



心房細動3つの問題点

心房細動はタチが悪いと書きましたが、大きくわけて、3つの観点で問題になります。

一つ目は動悸などの症状です。誘因として、飲酒・ストレス・睡眠不足などがあり、何の前触れもなく突然脈が早くなり、動悸が始まることが多いです。自然に治まることもあります。治まらない場合は治療が必要になります。自覚症状がはっきりしている方は治療しやすいのですが、半分以上の方は自覚症状がないため、心房細動がいつ起きていたのか分からず、発見が遅れてしまいがちなのがこの不整脈の難しいところです。



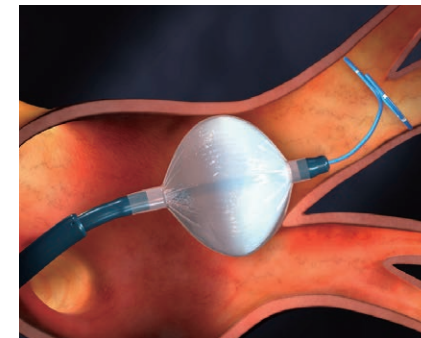
診察風景

二つ目は、脳梗塞を引き起こす点です。心房細動の自覚症状が乏しいと、健診で指摘されていても放置し、脳梗塞を起こしてしまう方も少なくありません。脳梗塞は日本人の死因の上位を占めており、命が助かったとしても麻痺が残しやすい病気です。小さな脳梗塞ですと一見症状が出ていないように見えますが、物忘れしやすいなど認知機能に障害を起こし、認知症になってしまいます。麻痺や認知機能の低下が起きると寝たきりにつながっていき、寝たきり患者さんの6人に1人は心房細動が原因と言われています。

三つ目は心不全です。心不全とは心臓の機能が落ちることによって、血液がうまく流れなくなっている状態です。心房細動が起きると、心臓は本来の働きと違い、不規則な動きや不必要な動きを強制されます。心臓が非常に効率の悪い働きを強要され、徐々に心臓の動きが悪くなっていきます。そうすると、全身の血液循環が悪くなり、様々な弊害を起こして寿命を縮めてしまいます。

治療によって根治も可能

治療法は薬による治療とカテーテルによる治療があり、薬には、脳梗塞を予防するための薬と心房細動を直接治療する薬があります。

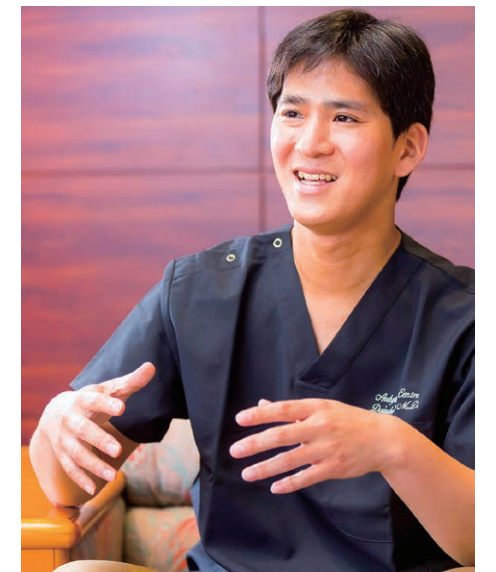


クライオバルーンによる冷凍アブレーション

心房細動になると血液の流れがよどみ、脳梗塞の可能性が高まります。そのため、血液をサラサラにする抗凝固薬を使用しますが、これには出血しやすくなる副作用があるので注意が必要です。

心房細動を直接治療する薬は抗不整脈薬です。これは、不整脈を止めたり、症状を和らげたりするものがあります。副作用として、「脈が遅くなりすぎる」「正常の脈すらも止まってしまう」などがあります。また、不整脈の薬だけで、心房細動が治る方はあまり多くなく、仮に効いたとしても、薬を飲み続ける必要があるのが問題点です。

カテーテルによる治療は、カテーテルアブレーションもしくはアブレーションと呼ばれています。カテーテルと呼ばれる細い管を心臓の中に運び、不整脈を起こしている部分を治療します。心房細動の場合は肺静脈と呼ばれる血管が悪さをしていることが多いので、標準治療は肺静脈の周囲を60度程度の低温やけど、もしくは－70度程度に冷やすことによって治療を行います。細いカテーテルで治療する方法と風船のようなもので一度に治療する方法があります。カテーテルアブレーションは心房細動を根治しうる治療で、心房細動を一生起こらなくすることも可能です。カテーテル治療を受けたことによって、薬を飲む必要性はおろか、通院の必要性もなくなった方々が多数いらっしゃいます。



天陽会中央病院
循環器内科 不整脈センター長
佐藤 大祐

経歴

済生会泉尾病院 循環器科
野崎徳洲会病院 循環器科
康生会武田病院 不整脈センター医長
杏嶺会一宮西病院 不整脈センター長
天陽会中央病院 循環器内科 不整脈センター長

資格・学会

○医学博士
○日本内科学会内科認定医・内科専門医・内科指導医
○日本循環器学会循環器専門医
○日本高血圧学会高血圧専門医・指導医
○日本不整脈心電学会認定不整脈専門医
○日本不整脈心電学会認定心電図マイスター
○エキシマレーザリード抜去認定医
○リードレスペースメーカー植え込み認定医
○植え込み型除細動器/ペースングによる心不全治療認定医
○Joto Ablation Club世話人
○アブレーションカンファレンス世話人

Introduction

当院ドクターの紹介



○出身地…鹿児島県
○趣味…魚をさばくこと
○ひとことコメント

今まで主に心不全診療に携わってきました。最近では新たに有効な薬剤が次々出てきています。患者様がより安心して暮らせるように、スタンダードな治療を提供できるよう努めていきたいと思っています。

経歴

平成27年 鹿児島大学卒業
平成27年～ 鹿児島大学病院、鹿児島市医師会病院、
今村病院分院、大阪大学医学部付属病院
令和3年～ 天陽会中央病院

資格・学会

○日本内科学会認定内科医
○日本循環器学会
○日本心不全学会
○日本心臓病学会
○日本人工臓器学会

天陽会中央病院
循環器内科

山口 聡

Q 医師を目指した理由やきっかけ

子供の頃に入院した際、働く医師の姿に憧れました。

Q 循環器内科を選んだ理由

もともと内科志望でありましたが、今後高齢者で増加が予想される心疾患をきちんと診られるようになりたいと思ったからです。

Q 天陽会で目指す医療

患者様にとって最適な医療を常に考え、患者様と相談しながらやっていきたいです。

天陽会中央病院
循環器内科

隈元 健吾

Q 医師を目指した理由やきっかけ

小さい頃ブラックジャックが好きで、人の役に立つ職業に就きたかったので自然と医師を目指していました。

Q 循環器内科を選んだ理由

学生時代は循環器分野が苦手でしたが、循環器疾患を診ずに医師人生を歩むのは不安だったので、あえて進みました。また、繊細さ・正確さを求められるカテーテル治療がしたかったのも理由の一つです。

Q 天陽会で目指す医療

循環器内科医としてまだまだ経験が浅いですが、患者様と接する時間を大切に、さまざまな医療スタッフと協力してより良い医療を提供していきたいです。



○出身地…鹿児島県
○趣味…ゴルフ、サウナ、水風呂
○ひとことコメント

天陽会中央病院は研修医時代にもお世話になった病院です。ので少しでも貢献できるよう頑張ります。

経歴

平成30年 鹿児島大学卒業
平成30年～ 今村総合病院初期臨床研修プログラム
今村総合病院、いづろ今村病院、鹿児島大学病院、
天陽会中央病院、浦添総合病院(沖縄)、
俱知安厚生病院(北海道)で研修
令和2年～ 鹿児島大学病院心臓血管・高血圧内科学
令和3年～ 天陽会中央病院

資格・学会

○日本内科学会
○日本循環器学会

[4回シリーズ] これからのスポーツ指導に欠かせない「医学」の視点

現在も週に一度の朝練をかかさず、月に一度は草野球リーグに参加する梶博則先生に、「スポーツ医学」の重要性についてお聞きする全4回の連載インタビュー

2 スポーツ障害は、原因を治さなければ 同じ怪我を繰り返すことになります

スポーツをすることで起こる怪我とは？

スポーツによる怪我には、一度の大きな外力によって(ぶつかったり足を捻ったりして)怪我をする「スポーツ外傷」と、オーバーユース(使いすぎ)や持続的な負荷によって引き起こされる「スポーツ障害」の2つがあります。野球でいえば、投球障害が典型的なスポーツ障害です。

投球障害はなぜ起こるのですか？

ピッチャーがボールを投げるとき、正常な投球動作では、下肢(足や股関節)から体幹、上肢(肩や肘関節)へと効率よく力の伝達が起こっていきます(図1)。ところが下肢や体幹に機能異常があると、肩や肘関節に大きな負荷がかかるようなフォームとなり、その状態が繰り返されて障害が出ます。例えば、足に機能異常があると下肢の山が

小さくなり、パフォーマンスの低下が起こる。それを補おうとして、体幹や上肢が頑張りすぎてしまう。つまり下肢で出せないエネルギーを上肢で出そうとするので、上肢がオーバーユースになり、怪我をしてしまうのです。

患部ではないところに原因があるのですね。

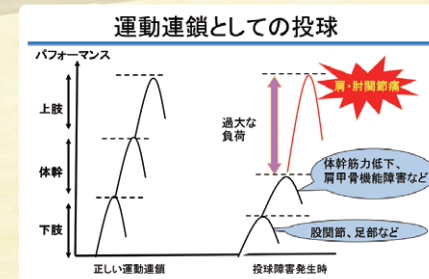
そうです。例えば、ボールを投げるときに肘が下がってうまく上がらない子どもがいるとします。すると監督さんから「肘を上げろ」と言われますよね。そうすると肘を上げるために無理な体勢になって腰が痛くなるんです。それで腰の治療をするのだけど、腰に原因はない。肘が上がらない原因を調べてみると、背中にある広背筋が緊張しているせいだとわかる。では、なぜ広背筋が緊張するのかというと、体幹を固定させるために使っているから。こういうことかということ、体幹の筋力が弱っているんです。だから、代わりに広背筋で体を支えている。広背筋は上腕骨に繋がっているの、そのせいで肘が上がらなくなっているのです。広背筋が緊張して肘が上がらない子どもの腰の痛みを治しても、根本的な治療にはなりません。だからといって、広背筋にストレッチをかけると広背筋の支えがなくなり、体幹が弱いので正しい姿勢を保つこ

とができなくなってしまう。そういう子には、腰の治療をした上で体幹のコアトレーニングもしなければなりません。そうすると広背筋が緊張しなくなり、肘が上がるようになって腰も痛くなくなるのです。

診察ではどのようなことをするのですか？

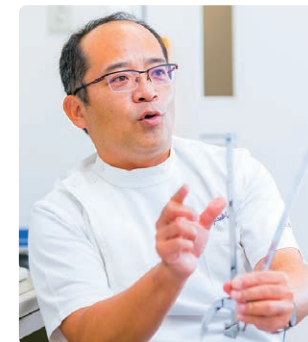
スポーツドクターの役割というのは、機能異常など故障の原因を見つけることだと思っています。股関節が硬くて足があがらないとか、最近ではスマホやゲームのやりすぎで胸郭が硬くなっている子どもも多いですね。原因さえ治れば怪我をしにくくなります。ですから、片足でちゃんと立てるかというところから全身を見ていきます。足、膝、肩、股関節、体幹、肩甲骨など、それらが全部ちゃんと動いているかを診て原因を見つけるのです。極端な場合には、靴が変な減り方をしていないかといったところもチェックします。

投球障害の場合、1週間も休めば痛くなくなりますが、痛くなくなったからといってまた投げれば、また痛くなってしまう。原因が残ったままそうやって練習を続ければ、いずれ靱帯や骨に障害が出ます。手術が必要な段階まで悪化してしまうと、もう理学療法では手に負えない状況になっているのです。



(図1) 効率的な運動連鎖では下肢から体幹、上肢へと最適なタイミングで力が伝達する

今回は、スポーツ障害の治療や予防について詳しくお聞きます



PROFILE

梶 博則 整形外科部長
Hironori KAKOI

経歴

平成8年 鹿児島大学医学部卒業
平成8年 鹿児島大学医学部附属病院整形外科医員
平成19年 船橋整形外科 スポーツ医学センター留学
平成20年 鹿児島大学医学部・歯学部附属病院 整形・運動機能センター医員
平成22年 鹿児島大学大学院医歯学総合研究科 整形外科科学助教
令和23年 鹿児島大学大学院医歯学総合研究科 整形外科科学診療講師
平成30年 鹿児島大学病院 整形・運動機能センター講師
令和2年 天陽会中央病院

資格・学会

○日本整形外科学会専門医
○日本体育協会公認スポーツドクター
○日本整形外科学会公認スポーツドクター
○医学博士

Part-2:

かた
肩

コロナ禍における健康づくり

座ってできる
肩こり予防の運動

ウィングング



【手順】

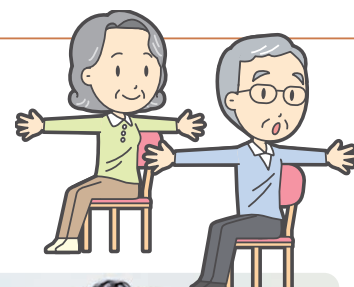
- ① 肘を直角に曲げて腕を顔の前に近づける
- ② 胸を開いて手のひらを外へ
- ③ 両手を上に伸ばす

ここがポイント

ゆっくり息を吐きながら、それぞれの動きを行うこと！ 痛みが出るところまでは動かさないようにしましょう。

繰り返し5回・1日3セット

オープンチェスト



【手順】

- ① 両手を胸の前で合わせる
- ② 片方ずつ腕を外に開いていく（その時に指先を見ながら顔も一緒に動かす）

片方5回ずつ・1日3セット

今回の肩こり予防をYouTubeにて公開しています！

携帯電話やスマートフォンで右のQRコードを読み取ると、動画を見ることができます。

<https://www.youtube.com/watch?v=H5WkeqihuTo>

つるんとしたのどごしが楽しい

オクラの
とろとろポタージュ

オクラは、整腸作用や老化予防、免疫維持、高血圧対策、疲労回復など、さまざまな効果が期待できる栄養豊富な食材。指宿地域での栽培が盛んで、鹿児島県は全国1位の生産量を誇ります。

今回紹介するポタージュは、綺麗な色を保つために板ずりするのがポイント。できたての温かいスープはもちろん、冷やして冷製スープにしても美味しくいただけます。



■材料/2人分

オクラ…5～6本
じゃが芋…1/2個(60g)
牛乳(または豆乳)…400cc
鶏ガラ顆粒だし…小さじ1、こしょう…適宜



■下準備

【オクラ】

- ① 塩少々をふって板ずりし、下手をとる。
- ② トッピング用に5枚ほどスライスしたものをとっておく。
- ③ 一口大に切って耐熱容器に入れ、電子レンジ(500W)で40秒加熱する。

【じゃが芋】

皮をむき、電子レンジでやわらかくなるまで加熱する。



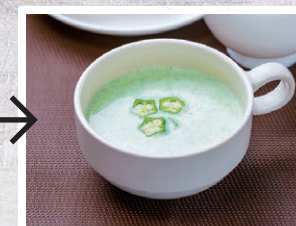
① ミキサーにオクラ、じゃが芋、牛乳、鶏ガラ顆粒だしを加え、30秒ほど攪拌する。
※牛乳の代わりに豆乳を使えば、コレステロール低下や美肌効果がうれしいヘルシーポタージュに。



② ざるで濾し、鍋に移す。



③ 沸騰させないように木べらなどで混ぜながら温め、味見をして最後に適宜こしょうをふる。



④ スープカップに注ぎ、スライスしたオクラをトッピングする。



レシピはYouTubeでも公開しています。携帯電話やスマートフォンで右のQRコードを読み取ると、動画を見ることができます。

<https://www.youtube.com/watch?v=Es1i3IR-Jdo>

オクラは花も食べられます。千切りにしてオカカや納豆に和えるだけで、いつもの食卓がちょっと華やかに。家庭菜園などで育てている方はぜひお試しください。

天陽会中央病院 管理栄養士 濱山 加寿子

※疾患によってカリウム制限が必要な患者さんは、調理法が異なるため、かかりつけの医師などにご相談ください。



周辺さんぽ

鹿児島市金生町

かるかん元祖 明石屋

鹿児島土産の定番「軽羹(かるかん)」や、向田邦子の好物としても知られる「春駒」など、鹿児島県内外を問わず人々から愛されるお菓子を作り続ける明石屋。その歴史は、江戸で菓子屋を営んでいた播州明石出身の菓子職人・八島六兵衛を島津斉彬公が薩摩へ招いたことから始まります。六兵衛は、もともと薩摩で食されていた軽羹を進化させ、藩の御用菓子となる精練された銘菓を生み出しました。今でも、昔ながらの製法で作る軽羹をはじめとした定番商品にとどまらず、季節のイベントにちなんだ期間限定の朝生菓子など、思わず写真を撮りたくなるような美しいお菓子が生み出されています。

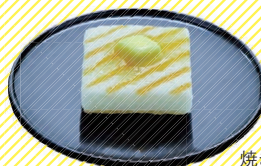


軽羹・軽羹饅頭

軽羹の原料は、天然の自然薯と米粉と砂糖のみ。シンプルだからこそ素材にこだわり、季節に応じて材料を吟味します。生地の状態はその日の天気によっても左右されるため、軽羹を作れるのは明石屋の中でも限られた数人の職人さんだけなのです。

明石屋の人気商品

- ① 軽羹
- ② 軽羹饅頭
- ③ 季節の朝生菓子



焼き軽羹

エルムンドで人気の「焼き軽羹」は、自宅でも手軽に作ることができます。バターを溶かしたフライパンで両面に少し焦げ目がつくまで焼いたら出来上がり。時間が経って少し固くなってしまった軽羹も、また違った風味が楽しめます。



明石屋本店

鹿児島市金生町4-16

TEL: 099-226-0431

営業時間 / 9:00~18:00

※コロナの影響による時短営業のため。通常は~19:00



茶寮 AKASHIYA el mundo

鹿児島市中町11-1

TEL: 099-223-5959

営業時間 / 9:00~18:00

※コロナの影響による時短営業のため。通常は~19:00

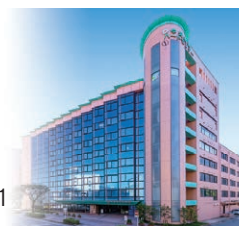


社会医療法人
天陽会

天の陽のごとく、
医療をつうじて、
地域に永遠に貢献します。

中央病院 〒892-0822 鹿児島市泉町6-7 TEL: 099-226-8181

動悸、息切れ、胸が痛いなど、
循環器の症状については
いつでもご相談ください。



天陽会中央クリニック

〒892-0822 鹿児島市泉町16-1
TEL: 099-225-8650



桜島病院

〒891-1541 鹿児島市野尻町59
TEL: 099-221-2031



介護老人保健施設 あさひ

〒892-0822 鹿児島市泉町8-2
TEL: 099-225-8660



在宅ケアセンター あさひ

〒892-0822 鹿児島市泉町16-9
TEL: 099-226-9655



グループホーム さくらじま

〒891-1541 鹿児島市野尻町49-1
TEL: 099-245-0818



在宅ケアセンター さくらじま

〒891-1541 鹿児島市野尻町59
TEL: 099-221-2080

