社会医療法人 河北医療財団 広報誌／No.183

かわぴたる

2023
3月号
March

社会文化を背景とし 地球環境と調和した よりよい医療への挑戦

地鎮の儀

玉串奉奠

神酒拝戴

特集：「失神 - そのままにしていませんか？-」
河北総合病院 循環器内科副医長 片野 皓介

探検隊が行く：「心臓・血管疾患センター 15 周年」

地域連携施設紹介：
協立内科・脳神経内科クリニック
関町ゆいクリニック

2月7日起工式

失神しても元に戻ったから大丈夫？そのままにしていませんか？

ほんの数秒意識が飛んだだけ、気が付いたら倒れていたけど今は何ともない
そんな症状ありませんか？本当は怖い病気が隠れているかもしれません。

失神とは？

失神とは、**突然脳の血流が少なくなることで意識がなくなり、その後すぐに元通りになってしまうことで**す。**元通りになってしまう**ので、当然通常の検査をおこなっても正常なことが多く、失神してから救急車で搬送されたとしてもその多くは緊急性がないと判断され、そのまま過ごしていることが多いのが現状だと思います。杉並区の人口（57 万人）で失神の発生頻度を計算すると、年間約 3,500 人の方が失神していることになります。杉並区だけでも毎日 10 人程度の方が失神していると考えるとそれなりに多い数かと思います。

失神の原因は？

失神の分類としては反射性失神、起立性低血圧、心原性失神の 3 つがあります。反射性失神と起立性低血圧が半数以上を占めます。いわゆる**貧血発作**といわれている類であり、一時的な血圧や脈拍数の低下が脳への血流低下を引き起こします。これらの多くは前兆といい、めまいや冷や汗、吐き気など様々な症状が失神する直前にみられます。また、長時間立っていたり、体調が悪いときに起こりやすいものです。河北総合病院ではヘッドアップチルトテストという検査で診断をおこなっており、治療としては日常生活指導やチルト訓練と呼ばれる簡単な筋力トレーニングをおこないます。通常これらで回避できますが、それでも難しい場合は薬物療法やペースメーカによる治療をおこなっています。

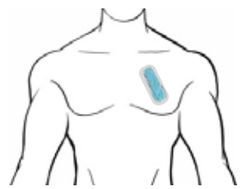
心原性失神について

心原性失神で命を落とすことは少ないのですが、**心臓の病気が原因である心原性失神は、突然死の前触れである可能性があります。**心原性失神の寿命は、5 年後に約 50％の方が亡くなるという報告もあります。いつも通り元気に診察室に入ってきて一般的な検査が正常だったとしても、心原性失神を見逃すとその半分が 5 年後亡くなっているかもしれない。**失神しても元に戻ったらから大丈夫**という考えは非常に怖いということをご理解いただけたでしょうか？

もともと心臓の病気がなくても**運動中**や**動悸がした後**、**突然に前兆なく**失神した場合の可能性が高く、原因としては不整脈や弁膜症、狭心症などが挙げられます。これらは心臓の超音波検査や心電図で評価をおこないます。不整脈のお話をすると、**今までの健康診断で心電図が正常だったから大丈夫**と思われる方が多いのですが、通常の心電図検査は 10 秒間程度しか記録されません。失神を起こすような不整脈は発作的に生じるものであり、例えば週に 1 回しかみられないものであれば、心電図検査だけでは診断ができません。そのため長時間心電図を記録するような検査が必要です。

7日間心電図と植込み型心臓モニター

7 日間心電図は、パッチを胸に貼り 7 日後に剥がし、ポストに投函するものです。こうすることで頻度の少ない不整脈を検出することが可能になります。
しかし、年に 1 回しかでない、さらに頻度の少ない不整脈に関しては検出が困難です。そこで私が有用と考えているのが植込み型心臓モニターです。



左胸の皮下に留置することで心電図を数年間記録し、毎晩病院にデータを飛ばしてくれます。

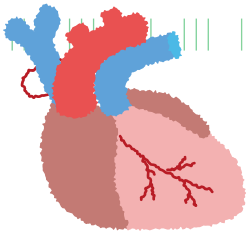
最後に

失神は怖い病気が隠れていることがあります。意識がないので自覚症状もなく、元に戻ってしまうので重篤感もありません。そのため自ら受診されることが少なく、ご家族が心配して病院へ連れてくることが多いです。失神外来では他にも様々な診療をおこなっていますのでお気軽にお問い合わせください。

失神外来の
HP を check

河北総合病院 循環器内科副医長
片野 皓介
かたの こうすけ
日本循環器学会専門医
日本内科学会総合内科専門医
日本心血管インターベンション治療学会認定医
日本心臓リハビリテーション学会
心臓リハビリテーション指導士

探検隊が行く



心臓・血管疾患センター 15周年を迎えて

心臓・血管疾患センターは、2008年3月に開設し、15周年を迎えました。循環器内科と心臓血管外科が連携し、チーム医療で様々な循環器疾患の治療に携わっています。

心臓・血管疾患センターの体制

循環器疾患は一刻を争う病気が少なくありませんので、いつでも対応できるように24時間365日、昼夜を問わず循環器のスタッフが常駐しています。東京都 CCU ネットワークに加盟しており、多くの救急車を受けいれています。また、杉並区をはじめ、多くの地域医療施設の患者さんをご紹介いただき治療をおこなっています。
トピックスとして、狭心症の診断法では、体の負担の少ない従来からの冠動脈 CT 検査に加えて、最新の虚血診断法である FFR-CT 検査を、2023年1月から運用開始いたしました。

専門分野を活かした診療

循環器内科医全員が日本循環器学会専門医を取得しています。特集ページのテーマでもある失神外来をはじめ、不整脈外来、アブレーション外来、末梢動脈外来、動脈硬化外来など、各医師の専門を活かした、特色のある専門外来を開設しています。

今後の取り組み

ガイドラインをふまえた最新の診断・治療をおこなうスタンスを忘れずに日々の診療に取り組んでいます。心房細動に対する根治的治療法として、従来の高周波心筋焼灼術だけでなく、クライオアブレーションという、より侵襲度の低い冷凍凝固によるカテーテルアブレーション治療を、近日中に導入予定です。

メッセージ

循環器疾患の多くを占める心不全の患者さんが、今後ますます増加するといわれています。
心不全は、患者さんがご自身の疾患を十分に理解することで治療がうまくいきやすくなります。日頃から患者さんには、分かりやすい説明を心がけています。

今月のSMILEさん

輝いている
スタッフを紹介します

Q1 今の仕事を選んだきっかけ
Q2 仕事の内容
Q3 10年後、どんな自分でありたいか
New 先輩からのメッセージ

河北総合病院
腎臓内科医師
みやざわ こうたろう
宮沢 光太郎
入職：2017年4月
東京医科大学卒業
日本内科学会内科専門医

Q1 社会に貢献でき、人と話すことができる仕事に就きたいと考えた時に医師が一番よいと思いました。
その中で予防医学に興味があり、内科管理も好きだったため、どちらもできる腎臓内科医になること決めました。

Q2 外来では腎機能が悪くなってしまった方を対象に、食事や血圧管理を含めた治療をおこなっています。病棟業務では腎臓病がある方や透析患者さんの治療、および透析に必要なバスキュラーアクセスの作成や腎臓病の診断に必要な腎生検などをおこなっています。

Q3 どれだけ歳をとっても話しかけやすく、丁寧さと誠実さを忘れないしっかりとした大人になりたいです。

河北総合病院 腎臓内科
部長 根岸 康介

初期研修から河北総合病院で経験を積み、外来・病棟・透析のすべてを支えてくれる頼もしいドクターです。患者さん、医療スタッフからの信頼も厚く、研修医への指導にも熱心で若手医師にとってのロールモデルだと思います。

バスケ鑑賞

バスケの試合鑑賞です。他県にバスケ鑑賞だけに現地に行くこともあります。

河北リハビリテーション病院
看護部3階病棟
はぎわら しおり
萩原 史織
入職：2022年7月
東京女子医科大学卒業
看護師免許

Q1 前職は急性期病院で働いており、リハビリテーション病院へ転院後、急性期に再入院で戻ってきた患者さんの活動レベルの向上やまた、チームで協力をしても中々改善しなかった患者さんの生活リズムが整っていたことに驚いたことがありました。その時の経験からリハビリテーション病院ではどんなことをおこなうのか、また自宅退院の調整に興味を持ち、転職を決めました。

Q2 患者さんのバイタルサインの測定、生活介助、身体状況の観察やリハビリテーションによる変化などに着目し、見守りながらどんどんできることを増やせるよう必要な面の援助などリハビリテーションの支援をおこなっています。本人や家族の目標に近いゴールをめざせるよう、患者さんと一緒に日々頑張っています。

Q3 患者さんに寄り添えるような看護師になりたいです。そのためには豊富な経験や知識が必要だと考えております。どんな状況の患者さんでも問題点は必ずあると思うので、問題点に着目し、安心安全に医療を受けられるような環境づくりを心がけています。

河北リハビリテーション病院
看護部3階病棟 角南 千佳

入職当初から意識が高く、何事にも積極的に臨んでいます。いつも優しく丁寧で、患者さんからも評判です。とても頼りになる存在に成長していることを、うれしく感じています。これからも患者さんに寄り添った恕（おもいやり）の看護ができるよう、一緒に頑張ろうね。

猫とフェレット

ペットと遊ぶことです。家で過ごすことが好きなため、ペットとの遊びが癒されます。

地域連携施設紹介

急性期病院である河北総合病院は、地域のかかりつけ医（診療所・クリニック・病院）と連携し、よりよい地域医療をご提供する「地域医療支援病院」として、2006年に東京都知事より承認を受けています。ともに、患者さんお一人おひとりに最善の医療をご提供する地域連携施設をご紹介します。

中野区
鷺宮
4-2-3-1F

協立内科・脳神経内科クリニック

内科・脳神経内科

03-5327-8612　kyoritsu-brain.com

診察時間／月、火、木、金、土　9:00～12:00・15:00～19:00（土 14:00～17:00）

休診日：水、日、祝

院長　中原 淳夫

医学博士
日本内科学会 認定内科医
日本神経学会 神経内科専門医・指導医
日本認知症学会専門医・指導医
東京都難病指定医　他

■ 医師をめざしたきっかけ

中野区鷺宮出身で、父は鷺宮の歯科医師として長年診療に携わっており、私も幼少時より医学、医療という道に興味を持っていました。脳神経内科という道に進み、様々な患者さんと触れ合ううちに、より一人ひとりに向き合って質を高めた医療を提供したいと考えるようになりました。微力ながら地域の医療の質の向上に貢献できればと思い、この度、父の歯科医院の隣で脳神経内科クリニックを開業することにしました。

■ メッセージ

脳神経内科は全身を診る専門家です。一般的な内科だけでなく、目や耳、整形外科的な診察、また精神的な病状についてなども幅広く拝見いたします。どこに相談すればいいかわからない症状でお悩みの方もぜひご遠慮なくご相談ください。

練馬区
関町北
2-26-11

関町ゆいクリニック

内科・呼吸器内科・糖尿病内科・老年内科

03-6766-0808　sekimachiyuiclinic.com

診察時間／月、火、水、木、金、土
9:00～12:00・14:00～17:00

休診日：日、祝

院長　平良 真奈子

医学博士
日本内科学会 内科専門医
日本呼吸器学会 呼吸器内科専門医

■ 医師をめざしたきっかけ

父が開業医で医療は身近なものであったので、自然に医師をめざしました。
呼吸器内科を専門に選び、大学病院や総合病院、そして2015年からは河北総合病院の内科で喘息、肺気腫、肺がん、間質性肺炎、結核等の診療に携わりました。
呼吸器は病気の種類が多く、診断に至る決定的な検査も限られていて、なかなか診断に至らず症状が長引き不安に思う事が多いと感じています。そのため、地域に根ざして少しでも早く患者さまの病気による不安を取り除けるようにしたいと考え、この度、関町ゆいクリニックの院長に就任いたしました。

■ メッセージ

内科一般、呼吸器、糖尿病を専門としており、健診、各種予防接種も含め診療させていただいております。「地域のかかりつけ医をめざす」を理念に、地域の皆さまの健康維持に努めてまいりたいと思っております。日々悩まれている病気の診療やご相談などを通じて地域の皆さまのお悩みに寄り添い、サポートしていきたいと思っております。

＼リハビリ体操／

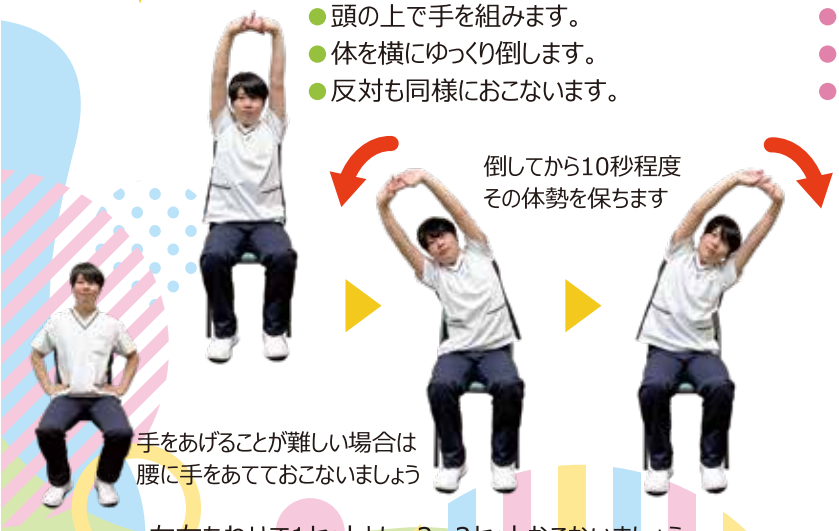
座ってできるストレッチ

●腰痛予防に効果的●

腰痛の多くは非特異的腰痛といわれており、年齢性別問わず発症する可能性があります。その要因の一つとして身体の柔軟性低下があげられます。
ストレッチは、身体の柔軟性改善だけではなく、姿勢の改善、体調不良の予防や改善、リンパや血流促進により栄養が身体全体に行き届く、腰・肩・膝などの痛みの改善など多くの効果があります。

体を伸ばして横に倒すストレッチ

- 頭の上で手を組みます。
- 体を横にゆっくり倒します。
- 反対も同様におこないます。



左右あわせて1セットとし、2~3セットおこないましょう

腰のストレッチ

- 膝の上に乗せた手を、足に沿わせながら足首まで降ろしていきます。
- 息を吐ききるまで背中を丸めるように体を前に倒します。
- 息を吐ききったらゆっくり身体を起こしていきます。

2~3セットおこないましょう

他にも、腰回りに効果的なストレッチをご紹介しています。

動画もオススメ！

監修：河北リハビリテーション病院 セラピー部

豆知識

選定療養費

紹介状を持たずに200床以上の大きな病院を受診すると、保険の自己負担とは別に**選定療養費**がかかります。

選定療養費とは

医療機関の機能分化を目的に厚生労働省が定めた制度です。河北総合病院では初診時7,700円（税込）、再診時3,300円（税込）となっています。

紹介状とは

正式には**診療情報提供書**といい、患者さんの基本情報から紹介の目的、病状や治療経過、投薬や検査結果などが記載されています。

紹介状が必要な理由

他院からの紹介状があると、診察の際に症状や状態が迅速に引き継がれます。重複した問診や検査を省くなど時間的、経済的にも効率的な医療が提供されます。

監修：河北医療財団　医療支援部　医事課

アンケートについて

当財団へご支援を賜り、誠にありがとうございます。より充実した誌面作りのために、アンケートへのご協力をお願いいたします。

〈キリトリ線〉

ご愛読いただきまして、ありがとうございます。
読者アンケートにご協力をお願いします。

Q1 性別（男・女）

Q2 年齢（20代・30代・40代・50代・60代・70代・80代・90代以上）

Q3 お住まい
（杉並区・中野区・練馬区・世田谷区・その他：　　）

Q4 もっともよかった記事は何ですか？
（　　ページ：　　）

Q5 今後、特集してほしい記事はありますか？
（　　）

Q6 河北総合病院を何でお知りになりましたか？
（ホームページ・友人からの紹介・医療機関からの紹介・近所・JR阿佐ヶ谷駅看板・広告物：　　）

Q7 web 河北健康教室を試聴したことはありますか？
（はい・いいえ）

Q8 パソコンやスマートフォンなどで情報を閲覧していますか？
（はい：よく見るサイト名　　・いいえ）

かわぴたる No.183 2023.3 年6回発行(1月・3月・5月・7月・9月・11月)

お知らせ

☆河北医療財団の活動や取り組みなどをお知らせするコーナーです。

河北健康教室（無料）

テーマ 股関節痛の原因とその治療

日　時　2023年3月16日（木）
14：00～15：00（開 場 13:30）
会　場　阿佐谷地域区民センター
第1・2・3集会室（一体使用）
定　員　80名　※先着順
講　師　河北総合病院　整形外科
部長　湯浅 崇仁

テーマ 健康寿命を延ばすために！

日　時　2023年3月23日（木）
10：30～11：30（開 場 10:00）
会　場　阿佐谷地域区民センター
第1・2・3集会室（一体使用）
定　員　80名　※先着順
講　師　河北ファミリークリニック南阿佐谷
医師　土屋 杏平

check お申し込み

河北医療財団　広報課
月～金曜日 10:00～17:00（祝日除く）
03-3339-5724

詳しい内容はホームページをご確認ください。

発行責任者：河北 博文　編集責任者：山口 美紀　発行：社会医療法人 河北医療財団　広報課
〒166-8588 東京都杉並区阿佐谷北1-7-3 ☎03-3339-5724

料金受取人払郵便

杉並局
承認
5022

差出有効期間
令和6年
6月30日まで
（切手不要）

郵便はがき

166　8790

（受取人）
東京都杉並区阿佐谷北1-7-3

社会医療法人　河北医療財団
広報課「かわぴたる」編集 行

〈キリトリ線〉

当財団からイベント、セミナー情報をメルマガ配信いたします。

皆さまの個人情報は、上記以外での目的で使用することはありません。
個人情報の取り扱いについては、ホームページをご参照ください。
https://kawakita.or.jp

お名前：

メールアドレス：

ご希望の方は上記へご記入いただくか下記、お名前をお送りください。
✉kawaken@kawakita.or.jp「件名：メルマガ配信希望」

編集後記

2月7日（火）に、建設予定地において河北総合病院の起工式を執りおこないました。
3月15日（水）より本格的な建設がはじまります。安全第一に進めてまいりますので、近隣の皆さまには、ご理解とご協力をお願いいたします。

M.Yama

病気などの紹介
「河北医療財団の魅力!」

YouTube
「河北チャンネル」
体操など配信

▼ご意見をお寄せください
広報課 ✉ kouhou@kawakita.or.jp

▼当財団の情報を発信しております。
ぜひ、ご登録ください。

ホームページ　採用サイト　Facebook　Instagram　LINE