

Social medical corporation hokuto

★広報誌★

2020
12

ほくと7

seven 94
VOL.

<http://www.hokuto7.or.jp>

特集

不整脈

あなたの身近に。不整脈の専門医

園芸療法12ヵ月 28



十勝自立支援センター
介護老人保健施設 かけはし 園芸療法士
劔持 卓也

植物のある環境や植物を育てることを用いて、対象となる方々の心身機能維持、回復に取り組む。
日本園芸療法学会認定・上級園芸療法士。

老健かけはしBlog(ブログ)
園芸療法の取り組みやかけはしのイベント情報等、随時更新。ぜひご覧ください。



contents

- 02 園芸療法12ヵ月
専門家が教える 健康レシピ
- 03 特集 不整脈
- 07 HOKUTO NEWS
- 08 お知らせ

12月「変わらない繰り返しの中に」

今年も残すところあとわずかとなりました。社会的には新型コロナウイルス感染症が及ぼした様々な影響が歴史に残る年となりそうですが、植物の営みはいつもの年と変わらず、気候の影響を受けながらも、それぞれに花を咲かせ、実りをもたらしてくれました。未曾有の事態の中で、「いつもと変わらぬ繰り返し」があることは落ち着きをもたらしてくれます。そのような意味では、庭や畑など、植物のある屋外空間は密集や密閉を避けることができるだけでなく、そこに植えられた植物によって、気持ちの安定につながるものなのかもしれません。コロナ禍において、緑のある空間に注目が集まっているのはそうした理由がありそうです。

老健かけはしの園芸療法プログラムでは、毎年繰り返される植物の営みを感じられるような内容を提供しています。クリスマスに向けては、秋の紅葉がきれいな時期に皆さんと作った押し葉を使って、クリスマスツリーの壁画を作りました。紅葉を手にとって秋を感じ、クリスマスツリーを見て年の瀬が近いことを実感します。先が読めない事態に向き合い続けることは大きな負担です。これまでと変わらない営みを大切にしながら、厳しい状況を乗り切りたいものです。

免疫力アップのためにはビタミンは欠かせません！
今回はビタミンCが多く含まれたさつまいもを使った一品です。

さつまいもと小松菜のキッシュ

栄養科 管理栄養士 當麻 汐里

作り方

- ① さつまいもを一口大に切る。
- ② さつまいもを耐熱容器に入れて、濡らしたキッチンペーパーをかぶせて電子レンジ500wで4分加熱する。
- ③ 小松菜は3cmほどの長さに切り油で炒める。
- ④ 卵を溶きほぐし、牛乳、塩コショウを混ぜる。
- ⑤ 食パンを手でつぶしながら耐熱容器に入れ、その上に②③をのせる。
- ⑥ ④を流し入れ、シュレッドチーズをかける。
- ⑦ ラップをかけて電子レンジ500Wで4分加熱し完成！

栄養価 あたり	エネルギー
たんぱく質	21.3g
脂質	18.3g
炭水化物	57.1g
塩分	1.7g
食物繊維	5.2g

材料(1人分)

- 6枚切り食パン … 1枚
- 小松菜 …………… 1束
- さつまいも …… 1/2本
- シュレッドチーズ 20g
- 卵 …………… 1個
- 牛乳 …………… 100cc
- 塩 …………… 少々
- コショウ …………… 少々
- 油 …………… 適量



あなたの身近に。不整脈の専門医



不整脈

症状は千差万別、治療はオーダーメイド

循環器内科 部長

遠田 賢治 医師

動悸に代表される不整脈の症状は、

人それぞれ千差万別

——「不整脈」というのは、いわゆる
心臓がドキドキする動悸のことです
か？

不整脈は、心臓の病気のひとつと
いうことは皆さんご存知だと思います。
心臓は血液を送り出すポンプの
役割をし、一定のリズムで収縮しな
がら動いています。このリズムが速
くなったり遅くなったりして、脈が
乱れることを総称して「不整脈」と
いいます。単に動悸がするというの
も、人によって症状や感じ方は実
様々です。まったく症状のない人も
いますし、脈が飛んだことを動悸と
いう人もいれば、脈がタッタッタと
速くなるのを動悸と訴える人もいま
す。自分自身でも時々「あっ今飛ん
だ」と感じることもありますよ
(笑)。これらの症状を大別する
と、次の3つに分けられます。

● 頻脈……脈が速くなる不整脈

● 徐脈……遅くなる不整脈

● 期外収縮……飛ぶ不整脈

症状も感じ方も全く違うので、診
察するときは「言葉で表現するとど
んな感じですか」など、その人が感
じている動悸が何を指しているのか
細かく聞いています。日常生活のス
トレスでもドキドキすることはあり
ますから、患者さんの生活環境や背
景もいろいろと伺う必要があります。

——不整脈にはどのような種類があり
ますか？

不整脈の中でも一番多いのは心房
細動です。心房細動の患者数は60歳
以上の5%程度といわれています。
基本的には加齢性のもので、年齢を
重ねるごとにその割合は増加しま
す。心臓も年を取りますから、心房
細動は皮膚のしわや白髪と同じ、加
齢現象のひとつともいえます。心筋
梗塞など他の心臓疾患と違い、何も
症状がない不整脈の場合は、すぐに
命に係わるものは少なく、良性的な
ものが殆どですが、心房細動を持って
いる人は脳梗塞を発症するリスクが

不整脈の種類

高くなります。その他に、若い人には生まれつきの心臓の性質による発作性頻拍症が多く、発作を起こす人は200人に1人くらいといわれています。期外収縮という不整脈もあって、上室性か心室性によるものか発生場所によって区別があります。

頻脈

脈が速くなる不整脈

- 心房細動
- 発作性頻脈
- 心室頻拍
- 心室細動など

期外収縮

脈が飛ぶ不整脈

- 上室性期外収縮
- 心室性期外収縮

徐脈

脈が遅くなる不整脈

- 洞不全症候群
- 房室ブロック

Dr. Enta

不整脈にも様々な種類があり、感じ方や症状も人それぞれです。おかしいな?と思ったらぜひ相談してください!

心房細動で怖いのは、症状がなくても脳梗塞を発症するリスクがあること。定期健診などで早期発見が重要

——自覚症状のある人もない人もいますが、検査方法は人それぞれ変わるのでですか?

基本的に一番大事なのは、心電図検査です。その他に血液検査で不整脈の背景に隠れている病気の可能性もチェックします。動悸の症状があるということでは循環器内科を受診されますが、検査の結果、ホルモンの病気が見つかったり、貧血から精密検査で胃潰瘍が見つかったり、そういう可能性を含めて診察しますので、外来には時間を掛けています。症状を感じている人はもちろん、自覚症状がない人も1年に1回の健診などは早期発見のチャンスなので、毎年受診することをお勧めします。心電図で異常が確認され、心房細動を指摘された場合は、早めに病院で診てもらおうといいでしょう。

——日頃からどんなことを注意していればいいのでしょうか?

生活習慣病や基礎疾患を持っている人は、普段から血圧や食事などの健康管理を心掛けるのが望ましいでしょう。高血圧はすべての病気のリスクになりますから、血圧が高いのは不整脈にも血管にもよくありません。自分でもチェックできる血圧や心拍数に変化があつて、何か心配なことがあつたら、かかりつけ医に相談できるのが一番です。心房細動と診断されれば、投薬治療を開始できますが、症状がなければ受診しなくてもいいでしょう。血圧のコントロールで定期的に通院していれば、不整脈の症状がなくても早く発見できる可能性があります。

また、睡眠時無呼吸症候群は心房細動と関連があることが報告されています。人生の1/3を占める睡眠時に、一時的に呼吸が止まって全身の臓器が一気に低酸素状態になるわけですから、それだけ臓器障害を起すことになります。心房細動はその臓器障害によって引き起こされる病



不整脈



あなたの身近に。
不整脈の専門医

Dr.Enta

気のひとつです。寝ているときは自分では分かりませんが、家族に指摘されたり、日中に強く眠気を感じたりする場合は、睡眠時無呼吸症候群の治療もしてもらいます。

——心房細動を持っていると脳梗塞になりやすいという話ですが？

心房細動を持っていても直接死に至る病気ではありませんが、心房性の脳梗塞を発症するリスクがあります。そのため心房細動を早く発見し、脳梗塞の予防を開始する必要があります。

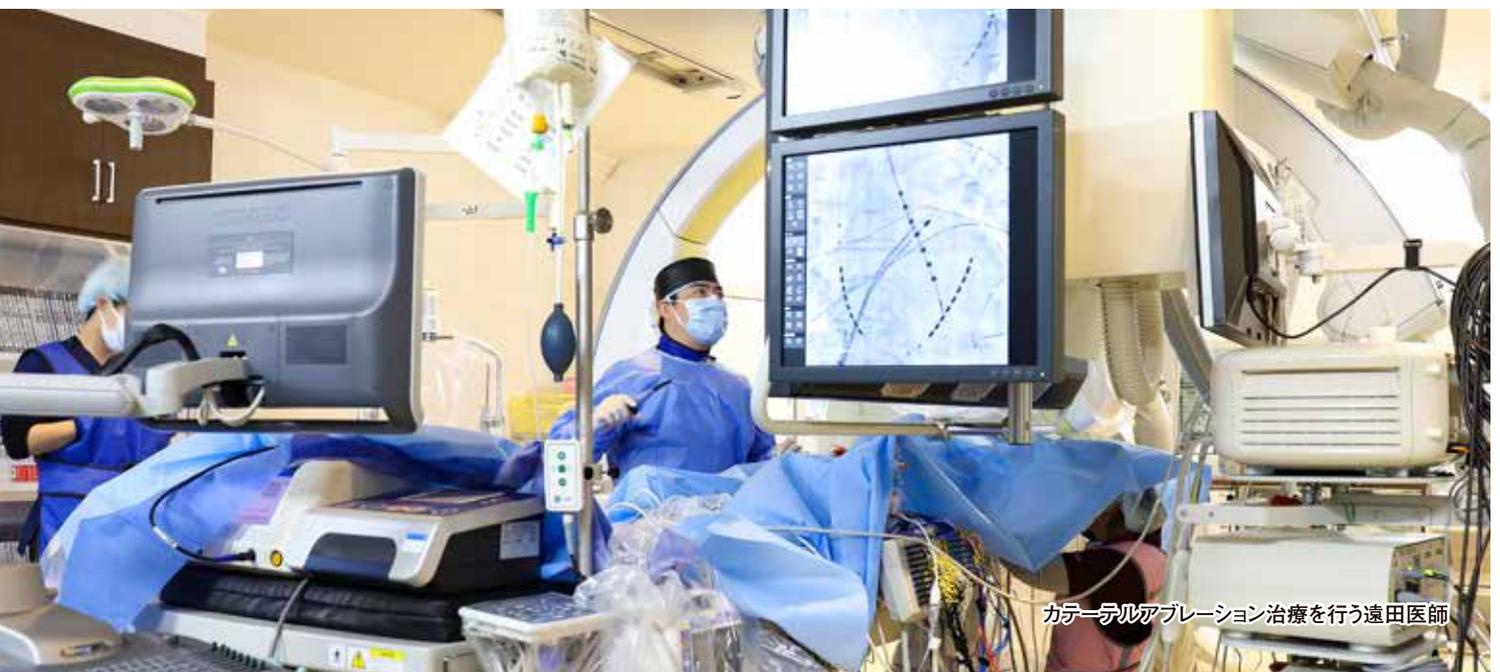
不整脈専門医が一人ひとりに合わせて オーダーメイドで治療を選択する

——実際に不整脈が見つかった場合は、どのように治療するのですか？

心房細動でも、症状のない人や気分不快を訴える方など、様々な人がいますので、その人の症状や状態に合わせて治療を選択しますが、唯一、脳梗塞を防ぐという治療がベスになっています。

心房細動と脳梗塞の関連性は、1990年代に神経内科の領域から言われ始めました。実際に脳梗塞の症例に心房細動が見つかることが多く、心房細動が脳梗塞の原因の可能性があるとして研究が進み、2000年代になってから心房細動に脳梗塞の治療薬が有効だと考えられるようになりました。私は医師になって20数年経ちますが、当時の人口統計と比べると現在は単純に65歳以上の高齢者の割合が倍以上*に増えています。65歳以上の心房細動を持っている人で、年間2〜6%くらいの割合で脳梗塞のリスクがあるといわれています。*国勢調査及び人口推計参照

ワーファリンという薬が長く使われていますが、5〜6年前から他の抗凝固剤も登場し、新しい予防薬も使われるようになってきました。他にも抗不整脈薬などの投薬治療があります。症状の強い場合や病状の深刻度によってカテーテル治療を検討します。



カテーテルアブレーション治療を行う遠田医師



不整脈



あなたの身近に。
不整脈の専門医

Dr.Enta

■カテーテルアブレーション治療

まず発作性頻脈や心房細動などの頻脈には、カテーテルアブレーション治療があります。

カテーテルアブレーションは、日本では1993年に発作性頻拍症を対象に治療が始まりました。その後研究が進み、心房細動の治療が普及し始めたのはこの20年くらいで、比較的新しい治療方法です。不整脈の原因となつている心筋を高周波で通電し、変性させることにより治療します。

発作性頻拍症の場合、再発率は10%程度で治療が成功すれば根治が可能です。心房細動も治療可能ですが、一般的な成績は1回の治療で再発率は40〜50%、2回3回治療することによって最終的な根治率は80〜90%になるといわれています。心房細動の状態が長く続くと治療が難しくなるので、40代、50代の方にはカテーテルアブレーション治療を勧めることが多いですが、心房細動のアブレーション治療には死亡や脳梗塞の合併症を起こす可能性が1〜3%あります。

私自身は昨年、年間約100件（うち心房細動は約70件）のアブレーション治療を実施しましたが、必ず事前に再発や合併症のリスクを患

者さんやご家族にきちんと説明し、納得いただいたうえで行っていきます。

手術後は止血のため3時間程度は安静ですが、翌日から普通に戻れます。入院日程は、心房細動は合併症のリスクもあるため少し長めに5日間を組んでいます。軽い発作性頻脈などは、1泊2日か2泊3日程度で退院できます。退院後は再発がないか定期的な通院でチェックします。

■徐脈にはペースメーカーで

徐脈の不整脈はペースメーカーで治療します。また致死性不整脈は植え込み型除細動器による治療が可能です。ペースメーカーは新しい機械や様々な機能で細かく調整できるようになり、選択肢が広がっています。最近、脚の付け根から管を入れて心筋内に直接植え込む「リードレスペースメーカー」が登場しました。ペースメーカーリードの経年劣化の問題も解決され、MRI検査も行うことができるようになっていきます。

機械の性能をよく理解したうえで、患者さんに合わせて設定するのは専門知識がないと使いこなせない

ものです。マニュアルな設定まで詳しくご存じの医師は意外と少ないのではないのでしょうか。

——不整脈専門医である遠田先生から、地域の皆さんにメッセージをお願いします！

不整脈の診断は、多岐に渡る症状や心電図などの検査結果を総合的に判断し、治療手段は一人ひとりにあったオーダーメイドで選択します。

ペースメーカーの技術も進歩し、新しい機械の選定や微妙な調整は知識がないと難しいことがあります。

2020年4月に着任してまだ半年ですので、近くに相談できる不整脈の専門医がいることを皆さんに知っていただきたいと思います。



Dr.Enta

浜松医科大学卒。日本内科学会専門医、日本循環器学会専門医、日本不整脈心電学会認定不整脈専門医、日本心血管インターベンション治療学会認定CVIT認定医、「植込型除細動器/ペースメーカーによる心不全治療」認定医



※緑の環境プラン大賞とは
全国から緑化プランを募集し、優れたものを表彰すると共に緑化工事の助成をおこなうことで豊かな環境作りや地域づくり、生活の質の向上等を目指すものです

第31回 緑の環境プラン大賞※の表彰状を授与されました

介護老人保健施設かけはし園芸療法士
地域共生推進コーディネーター 剣持卓也

前号でお伝えした通り、介護老人保健施設かけはしの屋上ガーデンをリニューアルするプランが、公益財団法人都市緑化機構の主催する第31回緑の環境プラン大賞のコミュニティ大賞を受賞しました。例年は東京都内で表彰式が執り行われるのですが、今年は新型コロナウイルスの影響のため、主催者が受賞者の元を訪れて表彰することとなり、11月30日、北斗病院にて表彰授与式が行われました。

当日は第一生命帯広支社の瀧山広一郎支社長、久松祥浩営業推進統括部長、本賞を共同で主催する第一生命財団の室井謙一事業部長が来院され、当法人の鎌田一理事長が瀧山支社長より表彰状を受け取りました。
今回私たちが受賞した「地域の遊び場・憩いの場 かけはしパノラマ屋上ガーデン」のプランは、かけはしの屋上ガーデンを地域に開放して活用するため、介護福祉士、看護師、理学

療法士、作業療法士、ケアマネジャー、園芸療法士といった多職種からなるリニューアルプロジェクトを今年の1月に発足させて取り組んできたものです。かけはしには地上から屋上まで上ることのできる大階段があることから、施設利用者の方のみならず、地域の皆さまにも来て楽しんで頂ける屋上ガーデンとはどのようなものか、様々な視点から花壇の使い方やガーデンを使ったイベントなどのアイデアを出し合いました。そうした折、帯広市みどりの課の方から都市緑化機構の主催する表彰について情報を提供して頂いたことをきっかけに、本賞に応募することになりました。

当施設の屋上は、周囲に高い建物が少ないことから、景色を広く見渡せるパノラマスポットとなっています。今回受賞したプランは、緑のトンネルを設けたり、植物に囲まれながら屋外用ソファに腰掛けてゆったりと



かけはしパノラマ屋上ガーデン
造成予定屋上に撮影。中央が鈴木施設長

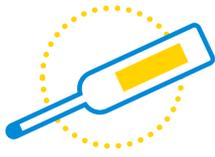
過ごせるスペースを設けたりすることで、既存の花壇を子どもから大人、高齢の方まで幅広い年代の方が楽しめるようリニューアルするもので、そうしてできあがった場を活用して「多世代交流の促進」や、「地域における憩いの場、楽しみの場の創出」などを指すものです。これは、昨年度達成した「北斗福祉村ガーデン星の庭」と同様に「地域共生」をテーマとしたも

のであり、屋上ガーデンの造成に当たっては、近隣の幼稚園や高校、星の庭で活躍するボランティアスタッフが、来年5月末頃の完成を目指してプロセスを楽しみながら協働して取り組んでいく予定です。造成の経過や完成後の公開情報は、かけはしブログ等でお伝えしますので、ぜひご覧ください。

安心して受診頂くために

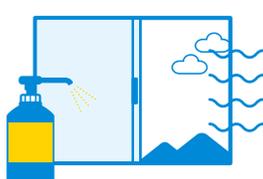
社会医療法人北斗はCOVID19への取り組みとして、下記を徹底しています

職員の健康管理



毎朝、健康チェック
(体温測定・症状の有無)を
実施しています

三密防止対策



職員一人ひとりが
意識して対応しています

マスクの着用と 手指消毒



標準予防を
しっかり実施しています

環境清掃と消毒



患者さんの目に触れない所も
清掃・消毒を実施しています

発熱者の トリアージ



発熱のある方は、通常とは
別の対応をしています

外部業者の 院内活動制限



外部業者の院内での活動を
制限・管理しています

★★★★★★ 安全のために ★★★★★★

withコロナ時代の新しい受診様式にご協力ください

検温とマスク



マスク着用の上、来院時は
検温と消毒にご協力ください

ソーシャル ディスタンス



隣合わないよう間隔を空けて
お座りいただいています

待ち時間を 自家用車で



お車でお待ちいただけます
職員へお声がけください

発熱時の受診



まずはお電話。
指示に従って受診ください

お気軽にお問い合わせください

すべてのお問い合わせ ☎0155-48-8000〈北斗コールセンター〉



- 関連施設
- 北斗病院.....(帯広市)
 - 北斗クリニック.....(帯広市)
 - 十勝リハビリテーションセンター.....(帯広市)
 - サービス付き高齢者向け住宅 あやとり.....(帯広市)
 - 十勝自立支援センター介護老人保健施設 かけはし.....(帯広市)
 - ほくと自立支援ホーム/カンタキあおぞら.....(帯広市)
 - 上士幌クリニック/介護老人保健施設かみしほろ(上士幌町)
 - 新得クリニック.....(新得町)
 - 熊谷総合病院.....(埼玉県熊谷市)
 - HOKUTO画像診断センター.....(ロシア・ウラジオストク)
 - HOKUTOリハビリテーションセンター(ロシア・ウラジオストク)

2020年12月15日発行

発行:社会医療法人 北斗
発行人:鎌田

責任者:久保田
編集長:伊藤
亨 慎

〒080-0833 帯広市稲田町基線7番地5
☎0155-48-8000 FAX0155-49-2121