

トピックス ●特集：冬に増加する心臓の病気

○気を付けよう！冬に流行する感染症

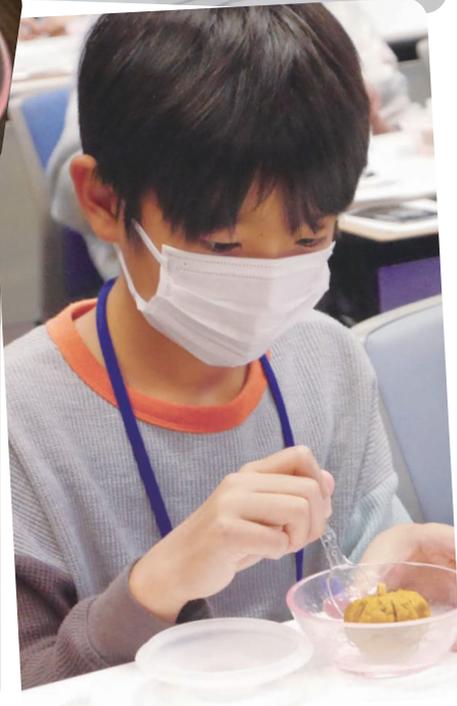
○食品とお薬の飲み合わせ

○管理栄養士おすすめ簡単レシピ



特集

子ども病院見学会を 開催しました



特集 冬に増加する心臓の病気

循環器内科 診療部長 医師 佐々木 毅

冬になり寒くなると、心筋梗塞や心不全などの心臓病や大動脈解離（大動脈の壁が裂ける）、脳卒中などの病気が多く発生します。当院においても、心臓に関する疾患で新たに入院される患者さんは1月から3月までの冬季に多く、7月から9月までの夏季と比較しておよそ1.4倍となっています。

なぜ冬に多いの？

寒さを感じると、人体は体温の発散を防ぐため、自律神経（交感神経）を緊張させ、末端の動脈を縮めて腕や足先など末端への血流を減らすとともに、血圧が高くなり、全身の動脈や心臓の負担になります。逆に温かいところに行くと、動脈が広がり、血圧は下がりやすくなります。

冬になると、家の中と家の外の寒暖差が大きくなるほか、家の中でも温かいところ（風呂など）と寒いところの温度差があります。そのため急激な血圧変動が起きやすく、心臓病や脳卒中が引き起こされることが知られています。入浴中の事故につながる例は「ヒートショック」として知られています。



画像出典：政府広報オンライン

(<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/202111/1.html>)

どうやって防ぐ？ 寒さによる心臓の病気

1. 寒さや急な温度変化を防ぐ

心血管病による冬期の死亡率は、暖房や防寒の不十分な場合ほど高くなります。高血圧がある場合など危険性の高い場合、トイレや浴室・脱衣所などを暖めておくことが必要です。（例：湯船のふたを開けておく、入浴前にヒーターで脱衣所を暖めておく 等）

2. 薬で血圧の変動を防ぐ（高血圧の人）

血圧の薬の用法や用量を季節変化に合わせて早めに調整すると、季節による血圧の格差を減らすことができます。家庭で血圧を測ると調整しやすいでしょう。

どんな人に起こりやすいの？

高齢者は注意が必要です。また、もともと心臓病のある人や、動脈硬化につながる高血圧、脂質異常、糖尿病、喫煙習慣のある人は、自律神経の緊張をきっかけとして悪化することもあります。

心不全に備えよう

心不全とは、心臓に何らかの異常（心臓病）があり、心臓のポンプ機能が低下して、全身の臓器が必要とする血液を十分に送り出せなくなった状態をいいます。心不全では、入院を繰り返したり、脳梗塞の原因になって寝たきりになったり、突然死することもあります。心臓病が進行して重症になる前に対応することが重要です。

心不全への備え方

1. 年1回の健診を受ける、かかりつけ医に相談する

症状が無い人でも、健康診断の聴診で心雑音を指摘されたり、心電図異常や胸部レントゲン写真で心拡大を指摘され、心臓病が見つかることもあります。「最近何だか息が切れるけど、熱はないし歳のせいかな？」と置いていたら心臓病ということもあります。息切れ（特に動いた時など）、むくみなどの症状があったらかかりつけ医に相談しましょう。

2. 血液検査で隠れ心臓病の可能性を探す

脳性ナトリウム利尿ペプチドという、心臓から出るホルモンの量を血液検査で調べる事で、心臓病の可能性を調べることができます。

3. 精密検査を受ける

心臓病の疑いがある場合、心臓を超音波で評価することが可能です。心臓の動きや機能を評価したり、心臓の弁の異常を見つけ出したりすることができます。検査は胸に超音波をあてて心臓の動きをみるだけです。
※血液検査や精密検査は、かかりつけ医からの紹介状があれば、当院でも対応可能です。



心臓超音波検査の様子

心臓病があったらどうなるの？

心臓病に対しては、一般的に血圧降下薬（特にホルモンを抑えるタイプ）を中心とした薬物治療を行います。病気や重症度によっては命に関わることもあるので注意が必要です。例えば、大動脈弁の狭窄や逆流の場合、徐々に悪化して心不全や突然死する方もいらっしゃるため、重症な場合は心臓手術を行うこともあります。

当院では、カテーテル検査入院による精密検査やカテーテル治療、心臓血管外科による手術も含めて、治療を検討することが可能です。まずは、かかりつけ医にご相談ください。

※当院で実施している検査等の詳細は、「町田市民病院クォーターリー2024年夏号（vol.60）」でご紹介しています。



▲vol.60

さいごに

心臓病が発生しやすい冬。適切な防寒や暖房の使用で気温・温度の急激な変化に備え、発生リスクを減らしましょう。日頃の生活習慣を見直し、高血圧や脂質異常を予防することも大切です。

子ども病院見学会を開催しました

2024年11月23日(土・祝)、5年ぶりに参加者を
当院に招いて子ども病院見学会を開催しました。

子ども病院見学会とは？

市内の子どもたちに病院の仕事や医療について興味を持ってもらうとともに、将来の仕事として医療に従事することを目指すきっかけにしてもらうことを目的に、2012年度から開催しています。新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、2022・2023年度はオンラインで開催しました。

開催概要

- 日時：11月23日（土・祝）
午前10時～午後0時30分
- 場所：町田市民病院
- 対象：市内在住・在学の小学校4～6年生
- 定員：20名（応募者73名から抽選）
- 費用：無料



内容・当日の様子・参加者の感想

ロボット手術機器体験会

2022年度に導入した内視鏡手術支援ロボット「ダヴィンチ」や、腹腔鏡機器、自動吻合機の操作体験をしました。

感想

- ・ダヴィンチが大きくて高性能で驚いた。
- ・ロボットでできるなんてすごいと思った。
- ・もう一度触ってみたい。



「ダヴィンチ」操作体験の様子



腹腔鏡機器操作体験の様子



自動吻合機操作体験の様子

看護師といっしょに感染対策

正しい手指洗浄やマスク、ガウンの装着を、看護師と一緒に実践しました。

感想

- ・丁寧に手洗いたつもりが洗い残しがあって驚いた。
- ・看護師になってみたいと思った。



感染対策実践の様子

超音波で心臓を観察しよう

エコーや心臓の模型を使って、病状によってどのような画像が現れるかを学びました。

感想

- ・楽しかったけど、心臓が少し怖かった。



エコー体験の様子

脳卒中患者体験をしてみよう

片麻痺における車椅子操作や非利き手での日常動作訓練体験、失語症患者とのコミュニケーションに関するジェスチャー体験をしました。

感想

- ・車椅子がとても難しかった。
- ・他にもたくさんのリハビリ体験をしてみたい。



車椅子体験の様子

栄養科ってどんなところ？

学校給食と病院食との違いや配膳車による病院食の運搬について学び、管理栄養士がつくったおやつを試食をしました。

感想

- ・学校と病院の栄養士の違いがわかった。
- ・かぼちゃの茶巾がおいしかった。



栄養科講座の様子

今回非常にたくさんのご応募をいただき、当日の体験にも好評をいただきました。当院ではこれからも、子どもたちが医療に興味を持てるような取組を継続していきます。

気を付けよう！冬に流行する感染症



感染症の流行には、気温や湿度が関係しています。寒く乾燥した冬に流行しやすい感染症や、日頃からできる感染予防策をご紹介します。

冬の代表的な感染症

冬に流行しやすいのは、低温で乾燥した環境を好むウイルスが原因で起こる感染症です。具体的には以下のようなものがあります。

○インフルエンザ、RSウイルスなど呼吸器系の病気

○ノロウイルスやロタウイルスによる胃腸炎など消化器系の病気

※反対に、高温と多湿を好むウイルスが原因の感染症（ヘルパンギーナ、手足口病、プール熱など）は暖かい季節に流行します。



なぜ冬は感染が拡大しやすいの？

冬は乾燥により鼻の粘膜の防御機能が低下するとともに、日照時間も少ないため、免疫力も低下します。そのため寒い季節になると人は感染しやすい状態となり、感染症が流行します。

ウイルスが身体に侵入する道すじ（感染経路）

よく耳にする「飛沫感染」は、感染した人の咳やくしゃみによるしぶき（飛沫）が飛ぶことで感染します。ウイルスが含まれた飛沫を呼吸により吸い込んでしまう、また無意識に鼻を触ったり、眼をこすったりすると、手に付着した飛沫により鼻や口、眼などの粘膜からウイルスが体に侵入して感染を起こします。



日頃からできる感染予防策

①冬のウイルスが好まない環境作り

室温を20℃～25℃、湿度を50%～60%に保ちましょう。

②正しいマスクの選択と装着

布やウレタン素材のマスクは目が粗くなり、ウイルスが通り抜けやすくなります。不織布マスクの着用がおすすめです。（当院に来院の際は不織布マスクの着用をお願いしています。）

③流水と石鹸による手洗いや手指消毒の実施

正しい手洗いの方法

1 流水で洗う

2 石けんを手取る

3 手のひら、指の腹面を洗う

4 手の甲、指の背を洗う

5 指の間(側面)、股、付け根を洗う

6 親指と親指の付け根のふくらんだ部分を洗う

7 指先を洗う

8 手首を洗う(内側・側面・外側)

アルコール消毒の方法

消毒液を手の平にとる

手の平と手の平を擦り合わせる

手の甲をもう片方の手の平で擦る(両手)

指を組んで両手の指の面を擦る

指先・指の背をもう片方の手で擦る(両手)

親指をもう片方の手でねじり擦る(両手)

乾くまで擦り込む

両手首までいいに擦る

乾いたら完了



食品とお薬の飲み合わせ

薬剤科



◎飲み合わせとは

お薬の中には、飲食物、嗜好品またはサプリメントとの組み合わせによって、お薬の作用が強くなってしまったり、反対に弱まったりすることがあります。これを食品とお薬の飲み合わせといいます。ここでは注意したい代表的な飲み合わせをご紹介します。

◎グレープフルーツとの飲み合わせ

グレープフルーツの果肉やジュースに含まれる「フラノクマリン類」という成分はお薬の分解を邪魔し、結果的に体に吸収されるお薬の量が増えるためお薬の効果が強く出てしまうことがあります。グレープフルーツの影響は長く、お薬によっては3日以上続くことがわかってきています。したがって同時服用を避けるのみでなくお薬の服用期間中はグレープフルーツの摂取を控えましょう。



高血圧や狭心症の治療薬であるカルシウム拮抗薬はグレープフルーツの影響を受けやすい種類が多く特に注意が必要です。

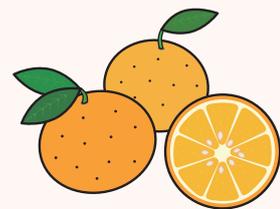
グレープフルーツの影響を受ける代表的なお薬

- カルシウム拮抗薬：ニフェジピン（アダラート®）、ベニジピン（コニール®）、シルニジピン（アテレック®）、アゼルニジピン（カルブロック®）、ベラパミル（ワソラン®）など
- カルシウム拮抗薬以外：アトルバスタチン（リピトール®）、トルバプタン（サムスカ®）、シクロスポリン（ネオーラル®）、タクロリムス（プログラフ®）、シロスタゾール（プレタール®）など

※ただし、お薬によって影響する程度に差があります。

グレープフルーツ以外の柑橘類

- フラノクマリン類は、グレープフルーツの他にもダイダイ、はっさく、夏みかん、ブンタン、河内晩柑などの柑橘類に多く含まれているため避ける必要があります。
- 一方で、温州みかん、レモン、かぼす、せとか、バレンシアオレンジなどはフラノクマリン類をほとんど含まないため、摂取しても問題ないと考えられます。



◎ミネラルを多く含むもの(牛乳、ミネラルウォーターなど)との飲み合わせ

牛乳やミネラルウォーター（硬水）は一部の抗生物質や骨粗鬆症の治療薬であるビスホスホネート製剤などの効果を弱めてしまいます。これは牛乳やミネラルウォーターに含まれるミネラル（カルシウムやマグネシウム、鉄など）とお薬が結びついて、お薬が吸収されにくくなるためです。

ミネラルを含む食品などを摂取する場合は、基本的には**2時間以上間隔をあけて服用すれば問題はありません。**



ミネラルの影響を受ける代表的なお薬

- 抗生物質：レボフロキサシン（クラビット®）、ミノサイクリン（ミノマイシン®）など
 ビスホスホネート製剤：アレンドロン酸（ボナロン®）、リセドロン酸（ベネット®）など
 甲状腺ホルモン製剤：レボチロキシン（チラーヂン®）

※お薬の名前は、（ ）外がジェネリック医薬品、（ ）内が先発医薬品の名前です。



管理栄養士 おまめ

簡単レシピ

かぼちゃ茶巾 ～ シナモン風味 ～

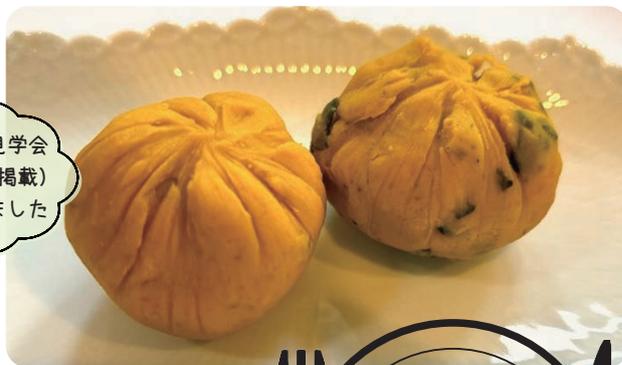
かぼちゃとシナモンで血行促進！
寒さに負けない身体づくりを！

材料（4個分）

- かぼちゃ（200g）
- 砂糖 小さじ2（約6g）
- シナモンパウダー（適量）
- 牛乳 少量（かぼちゃの水分量による）



子ども病院見学会
（P4～P5掲載）
でも提供しました



作り方

- ① かぼちゃは種とワタを取り4～5cm角にカットする。
- ② ①を耐熱容器に入れ、ラップをして600w 5分程度レンジにかける。箸がスッと通るやわらかさになればOK。
- ③ ②が熱いうちにつぶす。
（皮は気になるようならはずして、黄色い部分のみつぶす）
- ④ ③に砂糖、シナモンパウダーを加え混ぜる。
- ⑤ 牛乳を少量ずつ加え混ぜ、まとまる程度のかたさにする。かぼちゃの水分により牛乳の量はかわるため、少量ずつ加える。やわらかすぎると茶巾にしにくくなるので注意。
- ⑥ ラップに⑤の1/4量をのせ、ラップの端をつまんで絞り、茶巾型にする。

1個あたり

エネルギー量：
29kcal

一言コメント

冷え対策のひとつとして重要なのが、血行促進。今回のレシピで使用しているかぼちゃとシナモンには、血行促進を助けてくれる成分が多く含まれています。

お菓子などでもよく組み合わせられるほど、かぼちゃとシナモンは味の相性も抜群です。

○かぼちゃはビタミン豊富で、特に冷え改善に効果が期待できるビタミンEとビタミンCがたっぷりです。（ビタミンE：血行改善効果
ビタミンC：毛細血管・自律神経の調整）

○シナモンは桂皮（けいひ）という生薬としても知られており、健胃、発汗、鎮痛、整腸等の効果があるといわれています。



2024年 11月・12月 着任医師紹介

新しく仲間になりました常勤医師をご紹介します。
これからどうぞよろしくお願いたします。
①出身大学・卒年 ②趣味 ③メッセージ

内科（緩和ケア担当）担当医長
こうの ゆうた
河野裕太

- ①金沢大学・2012年卒
- ②旧車いじり、畑仕事
- ③緩和ケア病棟と多職種チームで心と身体のケアを担当いたします。

整形外科
なかむら ゆうと
中村悠仁

- ①北里大学・2021年卒
- ②キャンプ
- ③皆様に寄り添った医療を心がけて日々診療を行います。



編集・発行：町田市民病院
〒194-0023 東京都町田市旭町2-15-41
TEL：042-722-2230（代）
<http://machida-city-hospital-tokyo.jp/>