



日本赤十字社

成田赤十字病院

成田赤十字病院 広報誌

2024年

6月号

vol. 64



日本赤十字社キャラクター

ハートちゃん

ふれあい

成田日赤に関わる方々との“ふれあい”を大切に。

医療最前線

あなたの知らない 動脈硬化のはなし…2

医療現場のプロフェッショナル

臨床検査技師…5

あなたのかかりつけ医…6



あなたの知らない動脈硬化のはなし

血液のドロドロ・サラサラの ウソ、ホント?!

皆さんは動脈硬化について、どのような理解をお持ちでしょうか。今回は皆さんと我々医療者とのすれ違いを埋めるようなお話ができればと思います。



私がナビゲーターを務めます

担当科／循環器内科

おおの ゆうじ
大野 祐司 先生 東京都出身 千葉大学卒業

皆さんから信頼され安心できる医療を提供できるように日々努力しています。

血液ドロドロ・サラサラとは？

血液ドロドロ、血液サラサラといった表現を耳にすることがあるかと思います。血液がドロドロしていると悪くて、サラサラしていると健康的といったような。ただ、実はこれには少し嘘があります。

ドロドロ・サラサラといった言葉は医学用語ではなく、はっきりとした定義もありません。顕微鏡でみた血液の流れやすさ、ドロドロしている様子をテレビでご覧になったこともあるかと思いますが、この流れの悪さ自体は心筋梗塞などの太い血管で生じる動脈硬化とは関係がないとされています。このようなドロドロといった表現は詐欺にも利用され、問題になったこともありました。ですが、医療現場でも動脈硬化のリスクについて分かりやすくお伝えするためのイメージとして今でも用いられています。「血液サラサラのおくすりをお飲みですか？」などといったように。ここでは我々が抱く血液ドロドロ・サラサラの正しいイメージについてご説明できればと思います。

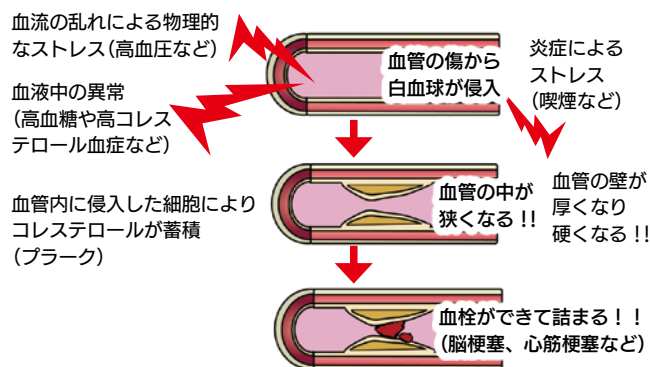


動脈硬化って動脈が固くなるよね？
血液がドロドロになると
脳梗塞とか心筋梗塞になるよね？

動脈硬化とは？

動脈硬化とはいったい何なのか、それは「**動脈が固くなって弾力性が失われた状態**」をいいます。動脈硬化にもいくつかの種類がありますが、今回は一般的なアテローム性動脈硬化についてお話したいと思います。

生まれてから血液がずっと流れ続けている血管は、老化が進むと少しずつ傷んでいきます。血管に傷がつくと炎症が起き、そこにプラークが蓄積されていきます。これによって血管の壁は厚く固くなり、血管の中が狭くなっていき、そこに血栓ができて詰まってしまう。この一連の流れが動脈硬化です。

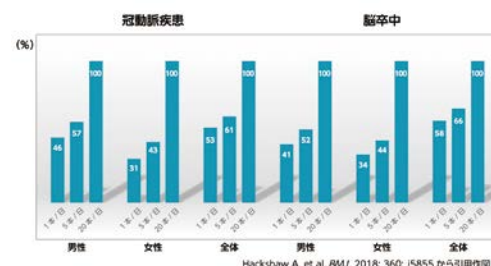


動脈硬化になりやすい状況

では、どのような状況が動脈硬化になりやすいのでしょうか。例えばコレステロールが高い、たばこを吸っている、血圧が高い、糖尿病など、これらは血管の傷をどんどん進展させてしまう動脈硬化になりやすい状況です。

つまり、これが血液ドロドロのイメージの正体です。血液ドロドロとは決して実際に血液がドロドロしている様子を示しているわけではありません。喫煙していたり、コレステロールが高かったり、糖尿病、高血圧などがあったりする患者さんたちは動脈硬化が進展しやすい血管が詰まりやすい方たちです。このような方たちの体の中で動脈硬化が進展していく、そのイメージが血液ドロドロなのです。このような方たちは血管が詰まりやすいので、例えるならば血液がドロドロしているのと同じだろうという比喻で、イメージなのです。実際の血液の流れやすさとは無関係なのです。

ところでこの動脈硬化はどのように予防すればいいのでしょうか。先に述べたような動脈硬化になりやすい状況を



動脈硬化性疾患予防ガイドライン
2022年版

起きにくくすることがその予防につながるのです。まずは禁煙です。前頁のグラフは少量の喫煙でも動脈硬化の十分なリスクとなることを示したものです。禁煙は動脈硬化の予防に重要です。

また、コレステロールの管理も重要とされています。下記の表は動脈硬化リスクを下げるための管理目標を示したものです。図の中の一次予防というのは、心筋梗塞などの動脈硬化に由来する病気を発症したことがない方のことで、その中でも年齢や性別などによってリスクが分けられ、それぞれにコレステロールの目標値が定められています。一方で心筋梗塞や脳梗塞を発症してしまった方は二次予防として、より厳密にコレステロールを下げる必要があります。特に悪玉コレステロールであるLDLコレステロールの管理が重要とされています。

表 3-2 リスク区分別脂質管理目標値

動脈硬化性疾患予防ガイドライン
2022年版

治療方針の原則	管理区分	脂質管理目標値 (mg/dL)			
		LDL-C	Non-HDL-C	TG	HDL-C
一次予防 まず生活習慣の改善を行った後薬物療法の適用を考慮する	低リスク	<160	<190		
	中リスク	<140	<170		
	高リスク	<120 <100*	<150 <130*	<150 (空腹時) *** <175 (随時)	≥40
二次予防 生活習慣の是正とともに薬物治療を考慮する	冠動脈疾患またはアテローム性動脈硬化症 (明らかなアテローム ***を伴うその他の動脈硬化を含む) の既往	<100 <70**	<130 <100**		

予防するために今日からできること

ここではさらに動脈硬化を予防するために皆さんにとってより重要な、「今日からできること」をご紹介します。

まずひとつは運動をすることです。1日30分以上の有酸素運動が推奨されています。ご高齢の方はけがに気を付けながら、柔軟運動などから始められるのが良いのではないかと思います。

次にアルコールです。1日中瓶1本(エタノール換算25g)くらいに抑えること、休肝日を作ることが勧められています。ちなみに最近、厚生労働省から「健康に配慮した飲酒ガイドライン」が発表されており、ここでは飲酒は少しの量でも高血圧のリスクを上げると記載されています。

そして、適正体重を目指し維持するためにバランスの良い食事を取りましょう。コレステロールを取りすぎず、食物繊維を増やして塩分を控えることが重要です。こういった生活を続けることで、ただでさえ老化で進んでしまう動脈硬化を予防することができるはずです。



発症してしまったら

ただ、残念ながら生活習慣に気を付けていても、動脈硬化が進行してしまう方もいらっしゃいます。そのような方たち

にとって、どのような治療が必要になるかをお話していきます。

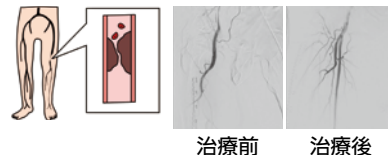
動脈硬化が進行し、心臓の血管が詰まると心筋梗塞や狭心症を引き起こし、頭の血管が詰まれば脳梗塞、足の血管の場合は下肢閉塞性動脈硬化症という病気を発症します。脳梗塞の治療は脳神経外科で行われることが多く、心臓と血管の治療を専門とする循環器内科では心筋梗塞や足の血管の治療を担当しています。

心筋梗塞は命に関わる病気です。図の様に詰まっている血管にステントを置くことで可能な限り早く血流を改善させ、心筋梗塞の被害を最小限にすることが重要です。

足の血管に対する治療はどうでしょうか。

足の血管の問題で症状がある場合、禁煙や運動療法、内服治療を行い状況に応じて血管の治療を検討します。写真は太ももの部分の膝から下へ向かう血管が詰まっています。こちらに対して治療を行い、血流の改善を得ることで症状の改善が期待できます。

下肢閉塞性動脈硬化症に対するカテーテル治療



治療前 治療後

再発を予防するために

脳梗塞や心筋梗塞を発症したり、足の血管が悪くなってしまったりした場合は、再発を予防することがとても重要になります。

先に申し上げましたとおり、コレステロールや生活習慣の管理を強化することは重要です。しかしそれに加え二度と血管を詰まらせないようにする必要があります。その方法として、血栓ができないように血を固まりにくくする薬を飲みます。このような薬はよく「血液サラサラの薬」と呼ばれます。しかし、実際には血液がサラサラになっているわけではなく、これらは血液を固まりにくくするお薬です。

血管が詰まりやすい動脈硬化をきたしやすい方たち、つまりドロドロな血液のイメージの方たちに対するお薬なので、反対のサラサラのお薬というわけです。実際に血液の流れがサラサラと良くなるわけではありません。血液を固まらせにくくして血管を詰まりにくくするお薬であってサラサラとはここでも比喻で、イメージなのです。

まとめ

- ・動脈硬化を予防するために生活習慣を見直しましょう。
- ・動くと胸が苦しい、歩くと足が痛くなるなどの症状がある方はかかりつけの先生と相談し、専門の医療機関を受診しましょう。

動脈硬化を予防するために今日からできることがあります。動脈硬化への正しい理解と健康的な生活を送る手助け助けとなれば幸いです。





日本赤十字社と成田赤十字病院の被災地支援

被災地に寄り添った支援活動

石川県能登地方では2018年頃から地震が断続的に発生し、特に2020年12月以降は活発な群発地震が観測されました。そして、令和6年1月1日に起きた能登地方を震源とする地震は、マグニチュード7.6を記録し、最大震度7を観測しました。この地震は石川県能登地方を中心に甚大な被害をもたらしました。

この地震により、家屋倒壊や土砂災害、津波などが発生し、200人以上の方が亡くなるなど、甚大な被害が生じ、多くの人々が日常を奪われ、避難生活を余儀なくされました。

日本赤十字社は、発災直後から救護班を派遣し、救援物資の配布や義援金の受付など、被災地の支援活動を行ってきました。また、成田赤十字病院も発災から2か月以上にわたり、救護班3個班、災害医療コーディネートチーム2個班、こころのケアチーム1個班など、総勢43名の職員を現地に送り出しました。



第1医療コーディネートチーム
野口 靖 医師

1月8日から12日まで、日赤災害医療コーディネーターとして珠洲市に派遣されました。珠洲市健康増進センターの20畳位の畳敷きの広間が本部となり、保健師やDMAT、PWJなどの団体が活動していました。各救護班の派遣場所の設定など、さまざまなミッションが次々と興され、夜遅くまで休憩なしで働き続け、トイレも水がなく、夜はテントでの宿泊という過酷な状況でしたが、無事に任務を遂行できたことが何よりも喜ばしいことでした。



第1救護班
山口 尚哉 薬剤師

救護所ではかかりつけ医を受診できない被災者が多く見られ、薬の必要性が高まっていました。当院からは、解熱鎮痛剤や整腸薬などの救護用医薬品セットに加えて、抗インフルエンザ薬も用意して持参しました。特に印象に残ったのは、代替薬の提案でした。患者のお薬手帳を確認しましたが、救護用医薬品セットには限られた種類しか含まれておらず、「いつもの薬」を提供することが難しい状況でした。その中で最適な解決策を見つけ出す必要性があり、自らが答えを導き出さなければならぬ緊張感を感じました。



珠洲市立飯田小学校に到着した
救護班要員



壊れた道路の段差を埋める救護班要員



避難所でお話を伺う研修医と看護師



創立76周年 この地で70年

地域の皆さまに愛される病院を目指して

当院の歴史は、昭和23年に日本医療団から日本赤十字社に移管されたことから始まります。2024年2月1日に創立76周年を迎え、5月には1954年に成田山門前から飯田町の現在地に全面移転してから70年が経ちました。長い年月にわたり当院を支えてくださった皆さまに、心からの感謝を申し上げます。

これまで、飯田町の地で地域の医療ニーズに応えるため、診療機能の整備・拡充を積極的に行ってきました。現在では、印旛医療圏の中核病院として位置し、がん治療などの高度医療や三次救急を担い、地域に密着した医療に注力しています。

また、県内唯一の赤十字病院として、東日本大震災、令和元年房総半島台風災害や令和6年能登半島地震などの自然災害への医療チームの派遣や、特定感染症指定医療機関として新型インフルエンザウイルス、エボラウイルスや新型コロナウイルスなどの特別な感染症の患者さんの受け入れなどさまざまな経験をしてきました。

当院は、患者とそのご家族を支え、共に歩む医療を提供するために、人材育成に力を注ぎ、職員が働きやすい環境づくりに取り組んでいます。そして、今後も一丸となって、地域の皆さまにとって必要不可欠であり、信頼と期待される赤十字病院として、さらなる努力を惜しまず行ってまいります。



2024年、当院は創立76周年、現在地に移転して70年です



現在の場所に全面移転した昭和29年当時の当院

臨床検査技師

多岐にわたる検査に対応する検査技術や幅広い知識を持つ、医療現場の影の立役者。

臨床検査技師とは？

イメージが湧きづらいのか、よく人に「臨床検査技師ってどんな仕事をしているの？」と聞かれることが多いです。主に心電図やエコー検査、患者さんから採取した検体を検査して、今後の治療に役立つよう検査結果を提供しています。

大学や専門学校で実習を経て卒業し、就職先としては病院や研究機関、健診センター、臨床研究コーディネーター、医療機器メーカーなどが挙げられます。

臨床検査技師を志したきっかけは？

高校までは別の職業に就きたくて、その時点では「臨床検査技師」という職業自体知りませんでした。高校の担任の先生から大学への進学を勧められ、もともと動物が好きだったので獣医学部がある大学のオープンキャンパスへ友人と行ってみたんです。そこで臨床検査に関する学部もあったので、ついでに見に行ったところ、いろいろな色に染まった標本を顕微鏡で見せてもらって、それが綺麗だなと思ったことが興味を持ったきっかけです。

今の仕事に何かギャップはありましたか

私の大学の場合、8週間病院実習を行うのですが、大学の授業内では基礎的な原理から学ぶため、手作業で細胞の数を数えたり、物質の濃度を計算したりしていました。病院ではほとんど機械化されていたので驚きました。

あとはその機械が壊れたりエラーが発生したときに、原因を突き詰めたりメンテナンスをするという“技術屋”のような一面があることです。どうしようもない場合は専門の業者の方を呼びますが、それまでは自分たちで対応しなければいけない場合も多々あるので、手先が器用な人が向いているかもしれませんね。

どのような時にやりがいを感じますか？

この仕事は患者さんと直接関わることは少ないので、検査を通してデータから患者さんの回復を実感できたときです。

また当院は空港に近いこともあり、感染症関係(マラリアやCovid-19など)の検体に携わる機会が多いのですが、そういった時に感染症科の先生から意見を求められ、検査結果から得た見解が治療方針に反映されたときにもやりがいを感じます。

今後の目標は？

現在「認定血液検査技師」の資格を持っていますが、次はその上位資格である「認定骨髓検査技師」の取得を目指しています。

オフの過ごし方は？

飼っている5匹の猫とのふれあいに癒されています。庭で野菜を育てたりしていて、最近はジャガイモやそら豆などを収穫して家族で食べました。それから、野球観戦でマリンスターダムに行くこともあります。また、車が好きなのでドライブに行く事も多いです。



臨床検査技師 ささお ゆうた
笹尾 祐太さん

笹尾さんのある一日の業務

8:30	出勤
	検体処理、検査データの確認、機器管理
12:00	昼食
	機器メンテナンス、試薬補充
17:00	翌日準備、業務終了



機械で試験管に小分けにされた検体を確認しています。



骨髓検査の標本を観察しています。
血液腫瘍科があるので月60件程度提出されます。

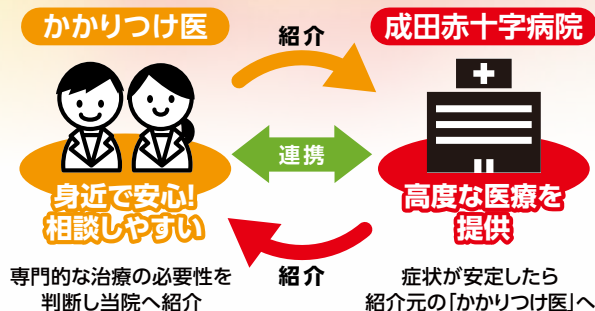
お持ちですか?

地域医療連携

あなたのかかりつけ医

当院では、適切かつ高度な医療サービスを患者さんに提供するために「かかりつけ医」(地域の開業医)と連携しています。身近で安心な、相談しやすい「かかりつけ医」をもちましょう。

※当院では、内科、外科、眼科、耳鼻咽喉科、皮膚科、泌尿器科、脳神経内科、歯科・口腔外科、整形外科の初診は、紹介状をお持ちの患者さんのみとなります。



宇高 靖 院長

山崎眼科クリニック

当院は1989年に現在の成田市吾妻で開業し、2017年から院長が交代して現在に至っております。現院長は、成田赤十字病院で約10年間にわたる眼科医での経験を生かし、成田赤十字病院をはじめ地域の基幹病院との連携を深めつつ、患者さんに適切な医療を提供できるよう努力しております。また、診察時には眼の写真や図表などを用いて、わかりやすい説明を心掛けております。

眼についてご心配なこと、困っていることがありましたらお気軽にご相談ください。



診療メモ

〒286-0018 千葉県成田市吾妻3-50-1
TEL 0476-28-2151

診療科目 眼科
診療時間 9:00~12:00、14:30~17:30
休診日 木曜、土曜(午後)、日曜、祝日

はる内科小児科クリニック

当院は、2020年5月に富里市日吉台に開設した、おとなとこどもの総合診療クリニックです。

発熱・風邪など急性疾患から、小さな傷の処置、高血圧・糖尿病など生活習慣病の日常管理まで、年齢や性別などの垣根のない診療を行っております。また、小児や高齢者の定期予防接種を中心とした各種予防接種にも取り組んでおります。

成田赤十字病院をはじめとした基幹病院との連携を行い、元気なときも病気のときも地域のみなさまが安心して医療を受けられるよう、今後も取り組んでまいります。



廣瀬 晴美 院長



診療メモ

〒286-0201 千葉県富里市日吉台4-16-18 TEL 0476-85-5200

診療科目 内科 小児科
診療時間 9:00~10:45(火曜)、9:00~12:30(水曜・木曜・金曜)
9:00~14:00(土曜)、15:00~17:30(火曜・水曜・金曜)
予防接種・乳児健診(予約制) 11:00~12:30(火曜)
14:00~15:00(火曜・水曜・金曜)

休診日 月曜、日曜、祝日

成田赤十字病院基本理念

赤十字の基本理念に基づき、患者さんの権利と医療人としての倫理を守り、医療の質の向上と患者さん中心の「こころあたたかい医療」の実践に努めます。

成田赤十字病院 広報誌 ふれあい 2024年6月号

〒286-8523 千葉県成田市飯田町90番地1

TEL.0476-22-2311(代) <https://www.narita.jrc.or.jp/>



成田赤十字病院基本方針

1. 地域の皆様から信頼される病院を目指します。
2. 救急医療の充実、安全でより高度な医療の提供に努めます。
3. 地域の医療・福祉との連携強化に努めます。
4. 国内外の医療救援活動に積極的に参加します。
5. 健全な経営と働きがいのある病院を目指します。
6. 赤十字病院グループの一員として赤十字活動の普及に努めます。