

# アポーチ

第53号  
2014.10

## ◎ ドクターのリレー講座

「PADを知っていますか？」

循環器内科 医長  
末梢血管外来 相原 英明

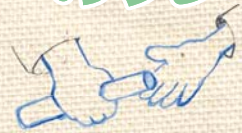
- スキンケア 健康な皮膚を保つために
- 筑波メディカルセンター病院を知ろう

- おすすめメディカルレシピ
- 患者さんのサポーターを目指して No.2
- さくらゴブリン 現る！
- 第6次整備事業 まめNews



しゅ <sup>ま</sup>を纏いて

ボランティア  
笹澤 浩子



## 「PADを知っていますか？」

循環器内科 医長  
末梢血管外来

あいはら ひてあき  
相原 英明



### PADを知っていますか？

PAD(Peripheral artery disease: 末梢動脈疾患)は足や手の動脈が動脈硬化によって狭くなったり詰まったりして血液の流れが悪くなることでさまざまな症状をひき起こす病気です。(以前は主に「ASO: 閉塞性動脈硬化症」と呼ばれていました)近年、生活習慣病の増加や高齢化に伴い、患者さんの数が増加しています。

最初に糖尿病で通院されている山田さんと先生の会話を聞いてください。

山田さん。今日の血液検査はよかったですね。糖尿病のコントロールは良好です。

先生に言われて散歩を頑張りました。よかったですよ。

でもあなた、散歩途中で足が痛くなって何度も休憩しましたよ。大丈夫なんですか？

休んで治ったんだから、いいだろう。いずれ大丈夫になる。

それは気になりますね。どんな症状だったのでしょうか？

実は前から、たくさん歩くと右足が痛むようになってね。でも、休むとまた歩けるようになるんですよ。

どのくらい歩くと痛くなるのでしょうか？

以前は30分くらい歩くと痛みが出る程度だったんだが、最近では100メートルくらいで痛くなる時もあるね。とくに坂道がきついね。孫と一緒に歩くのがつらいんだ…。

なるほど、それは「間歇性跛行」という症状ですね。末梢動脈疾患が原因かもしれません。「ABI検査」をやってみましょう。

### 間歇性跛行



一定の距離を歩くと下肢(ふとももやふくらはぎ)が痛くなったり・重い感じが出現し、一定時間休むと再び歩けるようになります。これを間歇性跛行(かんけつせいはこう)といいます

### ABI検査



手足に血圧計を巻き、血圧の差を見る検査です。10分くらいで終了します。血管が狭くなってしまおうとその先の血圧が低くなることから、血管の問題を発見できます。

ABI検査の結果、右足の血圧が低いことがわかりました。このことから、右足の動脈に狭窄が起きている可能性が高いことがわかります。

足には自信があったんだけどなあ

それでは、血管のどの場所が狭いのかを見るために、血管エコー検査とMRA検査とを行います。

### 血管エコー検査



### MRI/MRA検査



血管エコーやMRAは造影剤や放射線を使用しませんので体への負担が少ないです。透析患者さんや腎機能の落ちている患者さんでも安心して検査ができます。両方の検査とも約30分ほどです。

検査の結果、骨盤の中の動脈、腸骨動脈に完全に血管が詰まっている場所が確認できました。末梢動脈疾患(PAD)ですね。治療方法としては、薬物療法・運動療法、カテーテル治療、バイパス手術があります。

先生どれが一番いいのでしょうか？主人はたばこの吸いすぎで肺も悪いといわれているんです…

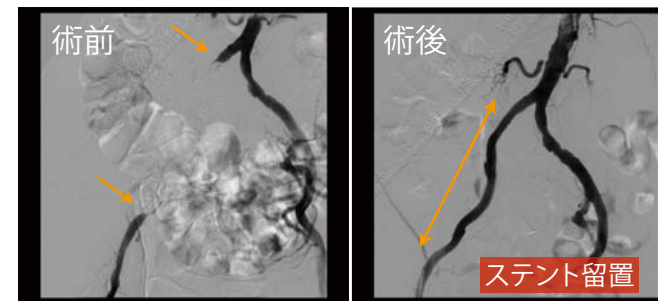
どの治療方法がいいかは、患者さんの症状と血管の状態によるのですが…山田さんは症状がわるく

なっていることもありますから、治療をしたほうがよいと思います。まず薬物療法を行ってみましょう。それで効果がなければ、肺の問題もあるので、体に負担のすくないカテーテル治療がいいでしょう。

### 各治療法の比較

	薬物療法 運動療法	カテーテル治療	バイパス手術
入院期間	なし	3-4日	1週間以上
長所	○簡便 ○継続が必要	○傷が小さくて済む ○合併症(心機能低下や肺機能低下)のある患者さんでも治療可能 ○局所麻酔にて治療	○部位によってはカテーテル治療より血管の流れが長持ちする ○一度の治療で複数個所の治療が可能
短所	○効果がわずかであることが多い	○部位によっては再狭窄の可能性がバイパス手術より高い ○抗血小板剤の内服が必要になる	○傷が大きくなる ○全身麻酔が必要 ○合併症のある患者さんに対してはリスクが高くなる

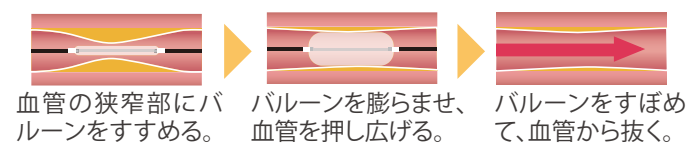
### カテーテル治療: EVT(Endovascular therapy: 経皮的血管形成術)



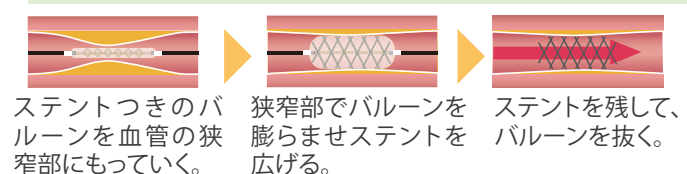
当院での下肢のカテーテル治療は一般的に3泊4日になります。治療時間は基本的に2時間程度ですが、血管の状態によって増減します。血管に入れるカテーテルは太さ2~3mm程度ですので、平均6時間の術後安静を保っていただければ翌日からは通常通りに歩行可能です。

治療はバルーンカテーテルによる拡張とステント留置を部位に応じて用いて行います。

### バルーンによる血管形成



### ステント留置



山田さんはまず薬物療法を行いました。効果が乏しかったため、相談の上、カテーテル治療を行いました。カテーテル治療後の初回外来で

山田さん。カテーテル治療後1か月ですが、足の調子はどうですか？

快調です。孫と歩いても全然右足は痛くなりません。もっと運動頑張れそうです。

先生ありがとうございます。この人、あまり外に出たがらなかったのですが、最近では買い物も一緒に行くようになりました。たぶん、足が痛くて行きたくなかったんですね…

それはよかったですね。それから、末梢動脈疾患(PAD)の患者さんは心臓や脳の血管のチェックも重要です。外来で徐々に検査をしていきましょうね。

### PADに気をつけよう

PADは手足の動脈に動脈硬化が生じるために起こります。自覚症状が出にくいことに加えて、病気が知られていないので、早期の段階でPADを疑って受診する人はほとんどいません。整骨院や整形外科を転々とされる方も多くいらっしゃいます。また、PADは足の潰瘍を引き起こす疾患でもあり、潰瘍が出現して気づいた時には、かなり進行していることも少なくありません。

現在、PADに対しては薬物療法や運動療法、手術など、病状の程度や治療部位に応じたさまざまな治療法があります。適切に治療することで多くの患者さんが、制限されていた日常生活から、元通りの生活へ戻れるようになっていきます。

PADは手足の血管の問題を表していますが、動脈硬化は手足に限らず、心臓や脳など体中の血管に及んでいる可能性が高いと言われています。PADを全身の血管の病気のサインととらえ、管理していくことが重要です。放置しておけば、心筋梗塞や狭心症、脳梗塞などより重症な病気がつづいて起きる可能性もあるのです。PADの有無を調べることにより、背景にある動脈硬化の進行程度、さらには心筋梗塞や狭心症、脳梗塞といった心血管病など、さまざまな病気も早く知ることができます。病気の認識が進めば、より早い段階で対策をとることができ、後遺症を残さずに生活をおくることが期待できます。

筑波メディカルセンター循環器内科では心臓血管外科や脳神経外科とも協力していわゆる“全身動脈硬化疾患”に対する治療を網羅しています。いつでもご相談いただければと思います。

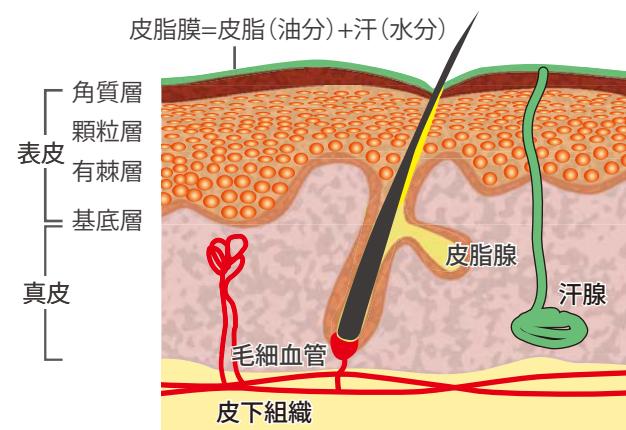
# スキンケア 健康な皮膚を保つために

皮膚・排泄ケア認定看護師  
小野田里織

みなさん『皮膚の健康?』と言われてもすぐにイメージできないことと思います。でも誰にでもとても身近な話なのです。

皮膚も心臓や脳と同じ、臓器のひとつです。あまり意識をしたことはないと思いますが、皮膚は人間の体でいちばん大きな面積を持つ臓器です。そしてその皮膚にはいくつかの役割がありますが、特に体内環境を守る「バリア機能」を担っています。特に、表皮と皮脂膜がこのバリア機能を持っています。

## 皮膚の解剖図



バリア機能には、皮膚を健康に保つこととつながりがあり、どうケアするかで皮膚の状態が決定します。年齢を重ねると、皮脂が減少し皮脂膜が形成されにくくなることや表皮のターンオーバー（皮膚の入れかわり）がゆっくりとなり、皮膚自体が薄くなり、乾燥しやすくなります。そこで、健康な皮膚を保つためにスキンケアが必要となります。

では、スキンケアの3つのポイントを説明します。1つ目は『洗浄』、2つ目は『保湿』、3つ目は『保護』です。1つ目の『洗浄』ですが、洗浄は石鹸をよく泡立てることが重要です。最近では泡で出てくるポンプタイプ



のものをよく見かけますが、ご自身で泡立てる際は、手のひらを返しても手から落ちない程度のかたさに泡

立てることで石鹸の機能が発揮され、洗浄効果が高くなります。そしてこの泡をクッション代わりにし、汚れを浮かせながらやさしく洗うことも重要です。擦らず洗うことで、皮膚にダメージを与えずに効果的に汚れを落とすことができます。石鹸の種類は、たくさんありますが皮膚は弱酸性のため、石鹸自体も弱酸性で皮膚への刺激が少ないものを使用することをおすすめします。2つ目の『保湿』ですが、皮脂や角質層にある角層細胞間脂質、天然保湿因子(NMF)の3つの働きが皮膚の水分をコントロールしています。そのため、洗いすぎには注意しましょう。せっかくバリアの働きをしている皮脂膜を落とし過ぎてしまいます。石鹸での洗浄は1日1回程度とすることが望ましいです。また洗浄剤に保湿成分が含まれているものや、洗浄後すみやかにクリームなどの保湿剤を使用することもポイントです。保湿剤には、エモリエント効果といって、水分の蒸発を抑制して角質水分量を増加させるものと、モイスチャライザー効果といって、成分自身が水と結合して蒸発を防ぐものがあります。

	医師が処方する薬	市販品
エモリエント効果のあるもの		ベビーオイルやワセリンなど
モイスチャライザー効果のあるもの		ハンドクリームやボディローションなど

前者はワセリンなど油分を多く含むもので、皮膚に膜を形成し皮脂などを蒸散しないよう守ります。後者は尿素製剤などが配合されているもので、皮膚になじみやすいものです。3つ目は『保護』です。皮膚が弱くと周囲からの刺激により容易に皮膚が損傷してしまいます。長袖の着用や手袋・靴下などの衣服での保護などが一番簡単にできます。これら3つのポイントをターンオーバーに合わせて、継続していくことがスキンケアではいちばん重要です。乾燥の冬を迎える前に、今からスキンケアを始めましょう。

# 筑波メディカルセンター病院を知らう

当院では、病院の活動や病院で働くさまざまな職種の役割を多くの方に知っていただくため、さまざまなイベントを行っています。「病院のことを知りたい!」と小さなお子さんからご年配の方まで訪れています。今年の夏に開催したイベントをご紹介します。

病院はこんなところ!

夏休みの3日間、計36名の高校生が看護体験を行いました。病院内の見学や入院患者さんの看護ケアに参加しました。進路を決めるにあたっての参考になれば嬉しいです。



高校生  
一日体験  
開催日  
8/7(木)、8(金)-11(月)

病院  
たんけん隊  
開催日  
7/12(土)



「高齢者の肺炎予防」のテーマで開催し、つくば市内外より35名の参加がありました。呼吸器内科の医師による講義や血管造影室での嚥下造影検査の再現見学、呼吸・嚥下リハビリ体操などを行いました。また、医療スタッフとの懇談会もあり活発な意見交換もされました。

この参観日は、職員と家族のコミュニケーションをより深めてもらうことを目的に行っています。今回は5歳~60歳代までの45名が参加。参加者は案内役の職員と共に家族が働いている職場をはじめ、診察室、救急外来、薬剤調剤室、手術室などを見学しました。

職員および  
家族の参観日  
開催日  
7/26(土)



つくば漢字  
探検隊2014  
開催日  
7/26(土)



市民サークル「漢字を楽しむ会 遊」が主催する「つくば漢字探検隊 医療と健康に関する漢字の秘密を探れ!」が開催されました。当院は企画から当日の案内などに協力しました。小学生から中学生の子ども達と保護者の53名が参加しました。立命館大学白川静記念東洋文字文化研究所の久保裕之先生が漢字の発祥や医療・身体に関する漢字の成り立ちについて分かりやすく解説をしてくれました。

卵を使わない

オムライス

卵、乳、小麦、大豆 アレルギー対応



1. 卵風マッシュポテトを作る。  
じゃが芋、かぼちゃは皮をむき、厚さ1cmに切り、やわらかくなるまでゆでるか、電子レンジにかける。熱いうちに丁寧につぶし、片栗粉、さとう、塩、山芋すりおろしをいれてよく混ぜる。

- 材料(1人分)
- 卵風マッシュポテト
    - じゃが芋 ..... 70g
    - かぼちゃ ..... 20g
    - 片栗粉 ..... 小さじ2
    - さとう ..... 小さじ2/3
    - 塩 ..... 少々
    - 山芋すりおろし(あれば) ..... 大さじ1
    - 油(大豆等使用していないもの) ... 少々
  - ケチャップライス
    - ごはん ..... 150g
    - 玉ねぎ、人参、ピーマン ..... 各20g
    - 豚ひき肉 ..... 30g
    - 油 ..... 大さじ1/3
    - トマトケチャップ ..... 大さじ2/3
    - アレルギー対応コンソメの素、塩 ... 各少々
    - ブロッコリー(ボイルしたもの)、プチトマト トマトケチャップ

ワンポイントアドバイス

・卵風マッシュポテトを焼く時は、くつつきづらいフッ素加工などのフライパンがおすすめです。

2. ①をピンポン玉のように丸めて、クッキングシート(10cmくらいのもの2枚)にはさみ、上から手で押して5mmくらいの厚さののばす。
3. 熱したフライパンに油をひいておく。クッキングシートをはずし、②を弱火で両面焼く。
4. ケチャップライスを作る。  
フライパンに油を熱し、豚挽肉を炒め、色が変わったらみじん切りにした玉ねぎ、人参、ピーマンを加え、更にご飯、調味料を加え、炒めあわせる。
5. ④のケチャップライスを型や茶碗などに詰めて、皿にあける。
6. ③の卵風マッシュポテトを⑤のせて、形を整える。
7. ブロッコリー、プチトマトを添え、トマトケチャップをかける。

牛乳を使わない

ミルク寒天



ワンポイントアドバイス

・ココナッツミルクは、原材料を確認して使用ください。(粉末のものは、乳などが入っている場合があります)  
・寒天が煮溶ける前にさとうや豆乳・ココナッツミルクを入れてしまうと、固まりません。

卵、乳、小麦 アレルギー対応

1. 鍋に寒天と水を入れ、鍋にかけよく混ぜながら加熱する。1分以上沸騰させ寒天を溶かす。
2. ①の寒天が溶けたら、さらにさとうを加え煮溶かす。
3. 豆乳とココナッツミルクを入れたボールに熱い②を加えよく混ぜ、器に均等に入れる。注いだ時にできた泡をスプーンで取り、室温で冷ます。あら熱がとれたら冷蔵庫に入れて冷やす。
4. 好みの果物を上に盛り付ける。

- 材料(1人分)
- 豆乳 ..... 200ml
  - ココナッツミルク ..... 200ml
  - 寒天 ..... 2g(小さじ1)
  - 水 ..... 250ml
  - さとう ..... 40g(大さじ4)
  - 好みの果物 ..... 適宜

小児喘息・アレルギー教室のご案内

食物アレルギー教室

【問合せ・受付】  
小児外来  
Tel.029-851-3511(代)  
受付時間  
8:45~17:00(平日のみ)

患者さんやご家族の皆さんが、安心して快適に病院を利用できるように、さまざまな業種の方々が、その道のプロとして質の高いサービスの提供をモットーに、患者さん達をサポートしています。このシリーズでは、いつも笑顔を決やさない“患者さんのサポーター”の方々をご紹介します。

今回は、義肢や装具を制作する際の採寸・採型を行い、患者さんの身体への調整をおこなう、義肢装具士の方と、病棟に出張して入院患者さんの散髪を行っている理髪師の方をご紹介します。

出張散髪

メディカルセンターで患者さんの髪を切るのは今年で9年目になります！髪を切る事で患者さんが笑顔になってくれれば最高です！



ヘアーサロン中山 中山 竜也さん



入院中でも散髪や顔剃り、ヘアカラーができることをご存知ですか？  
入院生活でもいつもと同じように過ごしたい、退院の前に髪をさっぱりしたい、そんな要望にお応えしています。散髪のご要望は病棟の看護師にお伝えください。



ベッドサイドや洗面室のほか、2号棟4階にある“つつまれサロン”でも散髪ができます。ご家族と一緒にゆったりとお過ごしいただけます。

義肢装具士

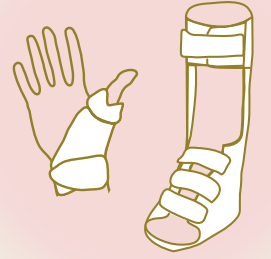
私たち義肢装具士は患者さんが治療するためのサポートをさせていただいています。



テクノブレイス株式会社 飯島 秀和さん 朝倉 雄樹さん

患者さんが安心していただけるように日々頑張っています。

皆さまの生活の質向上のために努めてまいります。



株式会社幸和義肢研究所 出井 裕司さん 大江 徹さん

治療用の義肢や装具をはじめ、在宅における福祉機器全般を取り扱っています。

医師の処方のもとで、義肢や装具の装着部位の採型・採寸をして患者さんにぴったりの義手や義足、コルセットなどを制作する国家資格を持つ専門職です。医学や義肢装具に関する専門知識のほかにも、リハビリテーションに関する知識や患者さんを思いやるコミュニケーション能力も求められるそうです。

## 新任挨拶



呼吸器外科診療科長  
酒井 光昭

9月より呼吸器外科に赴任しました。石岡市生まれ、土浦市と阿見町で育った生粋の茨城人です。南極観測隊員として昭和基地で越冬したという少し変わった経歴を持っており、専門は胸腔鏡手術で、傷が小さく患者さんの負担の少ない手術を提供したいと思っています。



小児科専門科長  
長谷川 誠

10月1日に赴任いたしました。前任地は茨城西南医療センター病院で、小児科科長として勤務していました。特定の専門分野ではなく幅広く診療しています。諸先生方や多職種の方々のご協力のもと丁寧な診療を心がけたいと思っています。よろしくお願ひ申し上げます。

## さくらゴブリン 現る!

アートデザインコーディネーター 岩田祐佳梨



ゴブリン博士の紹介(前列中央)

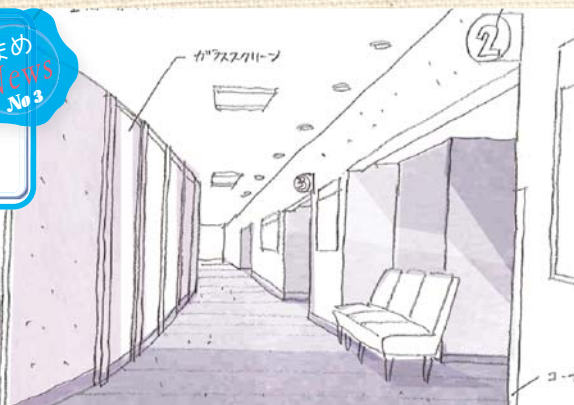
こなか だいぢ  
小中 大地アーティスト。筑波大学芸術系研究員。筑波大学附属病院における「ゴブリン博士の病院ゴブリン」(2009年)、北条地区における「竜の子ゴブリン」(2012年)など、場と人との関わりの中で制作するプロジェクトを実施する。

7/23(水)・7/24(木)で「さくらゴブリンをつくろう!」というワークショップを1階のリハビリテーション療法科前の廊下で実施しました。新棟建設工事の壁によって窓が塞がれて暗くなったスペースを明るくしようという試みです。

そこで周りのさまざまなモノに生命を宿らせてゴブリン(いたずら好きの妖精)を作るアーティスト「ゴブリン博士」に来てもらい、みんなで「さくらゴブリン」を作って工事用の壁に飾りました。なぜさくらなのかというと、壁の向こうには来年の夏頃に完成する新棟の「さくらひろば」が待っているからです。リハビリテーションの前後に参加してくれた患者さんやご家族、誘い合って作りに来てくれた病院職員など総勢で約140名の方が制作したりお話ししたりと賑わいました。様々な方が集い、病院の環境を明るくしていく様子は活力に溢れていました。ぜひ見てください!



まめ  
News  
No.3  
6th  
筑波メディカルセンター  
整備事業



つくば総合健診センターでは、4階健康増進センター“ACT”の移転による跡地に、健診のための内視鏡検査設備を拡充します。また、新たに超音波検査室、婦人科検査室、オプション検査室を設け、受診環境を整えます。なお、改修は平成27年4月から3ヶ月の予定で、7月から新たな施設をご利用いただけます。

公益財団法人 筑波メディカルセンター  
筑波メディカルセンター病院  
Tsukuba Medical Center Hospital  
〒305-8558 つくば市天久保 1-3-1  
TEL 029-851-3511

発行人 病院長 じくや ともあき  
軸屋 智昭

E-mailアドレス : [hp@tmch.or.jp](mailto:hp@tmch.or.jp)  
ホームページ : <http://www.tmch.or.jp/>

100%  
古紙100%再生紙

PRINTED WITH  
SOY INK  
大豆インキを  
使用し印刷しています。

当院では個人情報保護法の施行に伴い、患者さんの個人情報については利用目的を明確にし、その取り扱いには万全の体制で取り組んでおります。