

ともにあゆむ

◎「心筋梗塞と狭心症」
その原因と予防(豆知識)
◎おもいやりレシピ
◎ほのぼの展覧会
◎ロックス・インデックス
(LOX・index)検査のご案内
◎インフルエンザ予防接種のご案内
◎しんど訪問看護ステーションの取組み

平塚市総合公園 日本庭園

倉田会の基本理念

一、患者様と共に
患者様とともに、トータルケアを目標として歩みます。

一、地域と共に
地域とともに、保健事業（予防）・医業・介護福祉事業を開拓し、地域の健康維持と健康増進を目標として歩みます。

一、関係者と共に
最良の医療・最良の介護を念頭に、患者様、ご利用者様への利益につながるよう検討し、最良のチームを目指して歩みます。

◆特徴

◆ロックス・インデックスとは※動脈硬化の進行具合から将来（10年後）の脳梗塞・心筋梗塞の発症リスクを判定する検査です。今、自覚症状なくとも将来の発症の危険性に備えることができる最新の検査です。

※動脈硬化とは、酸素や栄養素を運ぶ動脈に悪玉コレステロールや中性脂肪が溜まり酵素などにより血管が詰びつき、弾力性を失い、硬く、もろくなりスムーズに血液が流れなくなる状態となります。動脈硬化により心臓・脳や各臓器に負担がかかり様々な疾患を引き起します。

左記のような方にお薦めです。

- ☑ご家族に脳梗塞・心筋梗塞に罹った人がいらっしゃる方
- ☑高血圧・脂質異常症・糖尿病を患い動脈硬化が気になる方
- ☑将来の脳梗塞・心筋梗塞が心配な方
- ☑40歳以上の方

検査方法

採血検査のみで、人間ドック・健康診断と同時に行うことができます。

検査結果

2週間前後にて郵送致します。

検査料金

12,960円（税込）

▼ロックス・インデックス検査は、脳梗塞・心筋梗塞を将来的な発症リスクの可能性を予測するもので、確定診断するものではありません▲

お問い合わせ・ご予約は
倉田会メディカルサポートクリニック
☎ 0463 (27) 1011
ロックス・インデックスについて
<http://lox-index.net>

インフルエンザ予防接種のご案内

インフルエンザ予防接種を左記の通り予定しております。
予防接種をご希望の方は、申込方法及び料金等について
お早めにお問合せ下さい。

尚 平塚市在住の65歳以上の方は公費助成が受けられます。

くらた病院
☎ 0463(53)1955

倉田会メディカルサポートクリニック
☎ 0463(27)1011

受付期間

平成28年10月17日（月）～平成29年2月28日（火）迄
※平塚市公費にて助成を受けられる方は、平成29年1月末迄となります。
(掲載内容は平成28年9月20日時点)

温かい風をはこびます。

「しんど訪問看護ステーション」の取組み

この度「心と体のケア」のスキルアップを目指し、看護師3名がNLP心理セラピストの資格を取得しました。いつでも「人の心を想う」そんな看護ステーションで、ありたいと考えてスタッフ一同、積極的に取組んでおります。
ご利用者は、もとより療養生活を支える、「ご家族での悩み事、精神的負担等について、お困りのこと」に相談下さい。

※NLP心理セラピスト資格取得は、心理学をもとにコミュニケーション能力を磨き、より良い人間関係を築く目的で米国NLP協会認定スクールにて受講しました。

所長 植原 幸子

お問い合わせ・ご相談は
しんど訪問看護ステーション
☎ 0463 (53) 1980
<http://sindo-kango.com>

【編集後記】今夏はリオ・オリンピック！日本選手の活躍は目覚ましいものがありました。特にチーム日本の良さが際立ち、個の力以上の団体メダル成果を上げました。即ち個の才能と技術にプラスαの組織力が最大限に発揮された瞬間なのかもしれません。組織力とは、個々が認められることで、役割が明確となり、個の才能と「経験と勘と度胸」の三拍子が整い、予想以上の力となるのかかもしれません。皆さんも身近な仕事やサークル・生活圏での在り方を見直してみたら如何でしょうか？個の達成感を引出され、やる気となって良い結果が期待できるかもしれません。

制 作 平成28年10月1日発行 (No.13/秋号)
医療法人財団倉田会 広報準備室
〒254-0018

発 行 神奈川県平塚市東真土4-5-26
☎ 0463-53-1955 Fax 0463-53-1957
<http://www.kuratakai.or.jp>

「心筋梗塞と狭心症」その原因と予防（豆知識）

【心臓について】

心臓は一生涯働き続け1分間に約5リットルの血液を送り続ける非常に大切な臓器です。

現在、日本人の死因の第二位が心臓病で、その多くが「虚血性心疾患」と云う名で総称される「狭心症」と「心筋梗塞」です。この疾患は、心臓に血液を供給する冠動脈が動脈硬化で狭窄し、心筋に充分な血液が送られなくなり心筋組織が壊死し発症します。虚血性心疾患は生活習慣病の最終段階です。

虚血性心疾患の恐ろしい点は、自覚症状がなく冠動脈硬化が進行して、突然心臓発作に襲われて死に至る事があるという事です。死を免れても大きな後遺症が残る事もあります。しかしこの虚血性心疾患は予防可能で、万一発症しても早期に適切な治療を行えば克服出来ます。

虚血性心疾患の原因・症状・検査・治療を正しく理解して、恐ろしい心臓発作が起こらぬような日常生活を心掛けていきましょう。

【狭心症・心筋梗塞の症状】

胸の痛みや重苦しさ、圧迫されたり、閉めつけられた様な痛みです。場所は左胸、胸骨の裏側やその他、喉や頸、左肩や左腕、みぞおち等に痛みを感じることもあります。発作が5～6分間で収まる場合は、狭心症の事が多く、30分以上続く場合は、心筋梗塞の疑いがあります。頻繁な狭心発作は心筋梗塞になり確っています。

【狭心症・心筋梗塞が置きやすい状況】

狭心症は、労作時（坂道や階段を上がる）に突然胸痛に襲われ、安静になると症状が消えます。同様な労作で再現します。入浴時や排便時、また興奮した時等も起こし易く、季節的には冬の寒い日や午前中に多く起こる傾向にあります。一方心筋梗塞は突然に起こることが多く、安静時に起こることも珍しくありません。胸痛が起こり、安静にしても症状が改善しない場合は直ぐに救急車を呼びましょう。

心筋梗塞は発症すると直ぐに心筋壊死による心不全が起こるため、

初期対応の早さが生命や後遺症の程度に大きく関わります。救急車を待つ間は極力安静に努め、自家用車で病院に向かうのは危険ですので避けましょう。

【病院で診察を受けましょう】

「変だと思つたらかかりつけ医へ！」

狭心症や心筋梗塞などの虚血性疾患は、早期に発見し適切な治療を行えば予後は良好です。病気にならぬよう直ぐに受診しましょう。また健康診断で胸部X線や心電図検査に異常があつたら、症状が無くても必ず受診しましょう。

【狭心症・心筋梗塞の予防】

検査や治療は専門書をお読み下さい。予防方法ですが「生活習慣病対策」に尽きます。動脈硬化にならないように血液をサラサラに保つ、即ち高血圧傾向の方は減塩、高脂血症傾向や糖尿病予備軍の方はカロリーと脂肪分の取り過ぎとアルコールの飲み過ぎに注意です。過体重にならぬよう食べ過ぎず適度に運動しましょう。喫煙は血管を収縮させ動脈硬化を悪化させます。過労やストレスをため込まないことも大事です。『無理のない運動（心臓に負担がかからない運動）』を継続して行う。身体に合わない運動は危険です。自分の運動能力の半分で続けて下さい。

運動を始めて効果が出ているか気になりますが、早くても1～2ヶ月かかります。肥満解消目的には、有酸素運動を毎日続けます。有酸素運動で脂肪燃焼が最高になるには、運動始12分かかり5～10分程度で止めると脂肪は燃焼しません。毎日30分以上の運動を心掛けましょう。

楽しく運動しないと（即ち義務でやると）

これもストレスになるのでご注意を!!

くらた病院 消化器内科医師 高橋 裕

運動を始めて効果が出ているか気になりますが、早くても1～2ヶ月かかります。肥満解消目的には、有酸素運動を毎日続けます。

有酸素運動で脂肪燃焼が最高になるには、運動始12分かかり5～10分程度で止めると脂肪は燃焼しません。毎日30分以上の運動を心掛けましょう。

運動を始めて効果が出ているか気になりますが、早くても1～2ヶ月かかります。肥満解