



新市町 素盞鳴神社

特集

下肢静脈瘤

下肢静脈瘤は、日本人では15歳以上の男女43%、30歳以上では62%もの人に静脈瘤が認められたという報告もあります。また、出産経験のある女性の2人に1人、約半数の方が発症するというデータもあり、下肢静脈瘤はまだまだ認知はされていませんが、実は身近な病気なのです。

- 病気のお話 P2・P3・P4
- 配合剤のお話 P5
- チャレンジウィークを受け入れています P5
- 老いを学ぼう P6・P7・P8
- みんなおいで家 P9
- 秋まつり P10
- 理念・病院カレンダー P11
- 外来診療表 P12

かしじょうみやくりゅう 下肢静脈瘤

～人かヒトであるか故の病気～



心臓血管外科(非常勤)
岡山大学病院 心臓血管外科 講師
大澤 晋



手術室部長(外科)
花畠 哲郎



実施施設 認定証

- ・足が夕方になるとむくむ
- ・膝から下がかゆくてたまらない
- ・足がよくつる
- ・朝方にこむら返りがよくある
- ・くるぶしの上に色がついて汚くなってきた

こんな症状がありますか？

すべて下肢静脈瘤の典型的な症状です。下肢静脈瘤と言ったら、「血管がぼこぼこ出ていて気持ち悪い」というイメージがあるかもしれません、左記に挙げた症状はすべて下肢の血流うっ滞(血液が静脈内などに停滞した状態)によって引き起こされます。

なぜ膝から下に症状が多いのか？

これは、脚の血流に関係しています。血流は心臓から押し出されて「動脈」は心臓の拍動によって送られています。しかし、帰ってくる「静脈」は足から上に戻ってくる、つまり重力に逆らうことになります。この逆流を防止するために静脈弁や筋ポンプ作用が脚にはありますが、胴体にはほとんどありません。思い出してください、人間以外の動物は四足歩行です。しかし、人間は二足歩行です。つまり胴体に入った静脈血は心臓まで重力に逆らって帰る必要があります。かつ、靈長類で、他の動物より永く生きます。このような条件から、必然的に人間の脚の静脈圧は高くなりやすく、静脈血がうっ滞しやすいのです。

歴史上では、古代ギリシャ時代(紀元前4世紀)のアテネ・アクロポリスの銘板に「下肢静脈瘤」の脚が描かれています。紀元前400年くらいにヒポクラテスが静脈瘤は押さえつけることが良い「圧迫療法」を推奨しました。

ローマ時代には高位結紮および切離術が行われていました。ただ、当時は主に「汚い血」がたまっているのと考えられ、「瀉血(しゃけつ)」を行ったようです。

日本でも、戦国時代絵巻や飛脚の絵に「脚絆」という膝下に巻いていたものがありますが、これも圧迫療法です。もちろん、兵隊さんの「ゲートル」も一緒です。



▲飛脚の脚絆



▲兵隊さんのゲートル

現代の治療は150年前くらいから始まり、19世紀後半…硬化療法
20世紀初頭…ストリッピング術
21世紀……血管内焼灼術
と続いています。古いですね。



▲血管内焼灼術

どんな症状になるのかな?-無症状から、治らない傷まで

下肢静脈瘤は、40歳以上の女性に多く認められ、年齢とともに増加していきます。

日本人では15歳以上の男女の43%、30歳以上では62%もの人に静脈瘤が認められたとの報告があり、最近(2005年)の40歳以上を対象とした調査では、全体で8.6%(男性3.8%、女性11.3%)に認められ、患者数は1000万人以上と推定されます。また、出産経験のある女性の2人に1人、約半数の方が発症するというデータもあり、下肢静脈瘤はまだ認知はされていませんが、実は身近な病気なのです。

年齢	下肢静脈瘤の発生率
15~29歳	13%
30~49歳	55%
50~69歳	61%
70歳以上	75%
全体平均	43%

見かけの変化では、下肢の表在静脈が拡張・蛇行するものが多く、重症例では皮膚に潰瘍を生じるまで悪化します。しかし、通常は進行(20-40年)も遅く、命にかかる病気でもないために、医療従事者を含めて関心が薄く、正確な知識も少なく、多くの患者さんが無処置のまま放置されているのが現状です。

治療方法はどんなものがあるのかな？

これは、先ほど述べた歴史に関係します。

弾性ストッキング…進行防止には治療用のストッキングを就寝時を除いて着用することが有効ですが、ストッキングが高価で、また夏場などは履きにくいためにあまり普及しません。弾性ストッキング着用中は、静脈血のうっ滞もなく快適ですが、はずせば、直ぐに静脈瘤は出現します。



▲弾性ストッキングによる治療

硬化療法…欧米では100年以上の歴史がある方法です。血管や血管周囲に硬化剤を注入し、静脈瘤を固めてしまう治療法です。静脈瘤に注射をして、そのクシリが薄まらないように圧迫をするだけですので、もちろん外来で治療可能です。欠点としては、大きな静脈瘤を固めるには、多量の硬化剤を必要とし、その後の血栓による痛みや、硬化剤による色素沈着が生じることでしょう。最も大切な点は高率に再発することです。ですから、小さな静脈瘤や、大伏在静脈の逆流がない静脈瘤では良く効きます。

高位結紮術…逆流静脈本管の結紮による治療では、逆流を認める部分の始めと、末梢の拡張した本管を縛っています。始まりはほとんどの例であしの付け根です。もう一ヵ所は膝の内側の大伏在静脈を縛っています。この治療では逆流はなくなりますが、大伏在静脈の本管は残存しています。

ストリッピング術・血管内焼灼術（根治術）…前述のように逆流の始まりは脚の付け根（根っこ）がほとんどであり、膝下に出ている静脈の怒張は枝葉です。そして、太ももに逆流のある幹が存在している、つまり「脚に木が入っている」状態を想像していただければよいと思います。

大事なこと -大変なことにはならないが、治せる病気であること-

あと、よく聞かれるのが

血の塊が飛んで、脳梗塞や心筋梗塞になる？

エコノミークラス症候群（肺塞栓）になる？

血管の瘤が破裂して大出血になる

脚を切り落とさなければならない

などの相談があるのですが、これはすべて起こりえませんので安心してください。

当院外科の取り組み

当院では、皆様の生活や仕事にあわせた治療を提供させていただいている。当院は下肢静脈瘤血管内焼灼術実施施設であり、学会認

雑木を処分するときは、「切り倒して引っこ抜く（ストリッピング）」または「焼いてしまう（焼灼術）」のですが、どちらも良好な効果があります。膝下に出ている「静脈瘤」はあくまでも「枝葉」なので、それだけを切り取っても「植木屋の剪定（スタブアバルジョン）」と同じでまた生えてきます。ただ、焼灼術やストリッピングとの組み合わせは効果的です。

なお、ストリッピング術は入院が必須ですが、焼灼術は日帰り手術も可能です。

▼下肢静脈瘤の治療前後(T・Aさんの場合)



▼下肢静脈瘤の治療前後(升谷健治郎さんの場合)



※御本人様より掲載許可をいただいております



定医および指導医が治療にあたっています。片脚約45分（両脚90分）で治せる病気ですので、気になりましたら、一度ご相談ください。



配合剤のお話

薬剤科 より

「配合剤」ってなに？

配合剤とは、何種類かの薬の成分をひとつの薬の中に含ませた医薬品で、飲み薬、目薬、吸入薬などがあります。

組み合わされている成分は、似た効果をもったもの同士や、異なる効果をもったものなど、様々です。

配合剤のメリット、デメリット

メリット…①飲み薬、目薬、吸入薬の数を減らすことができる
②飲み忘れや点眼、吸入忘れを防ぐことができる③1剤で効果を高めることができる④薬の値段を抑えることができるなどが挙げられます。

デメリット…①副作用が発生した場合に、原因となる成分が分かりづらい②一定の割合で成分が含まれているため、細かい量の調節が難しい③配合剤と気付かずに同じような効果の薬が重複してしまう可能性があるなどが挙げられます。

まとめ

今、皆さんが出したり、使用している薬の中に配合剤はありませんか？

「〇〇配合錠」という名前がついたら、

複数の成分が入った薬の可能性がありますので、確認してみましょう。

そして、薬は決められた用法・用量を守って使いましょう。

看護部より

チャレンジウィークを受け入れています

当院では、地域に根ざした全人的で切れ目のない医療の提供をスローガンに各分野において取り組んでいます。看護部においても看護学生の育成援助をはじめチャレンジウィークの受け入れも実施しております。今年も、8月21日から25日までの5日間、芦田中学校と新市中央中学校から計8名のチャレンジウィークを受け入れました。

未来の医療人、福祉人を目指す若い世代に医療の現場に触れてもらうことでより一層、健康や福祉を支える仕事に興味



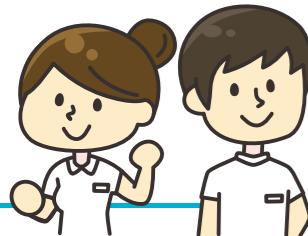
を持ってもらえたのではないか。 「患者さんが優しかった」「看護師さんがかっこよかった」「薬剤師になりたい」など色々な思いに触れ、また彼女たちの純真な笑顔に触れてスタッフ一同、改めてより良い病院作りに努力してまいります。

〈編集、撮影〉看護師 田邊 直人

老いも学ぼう

人の体って歳をとるとどうなるの?

- 目の衰え編 -



皆様は日本が高齢化の一途をたどっているのはご存知と思います。では、一体どのくらい高齢化が進んでいるかご存知でしょうか?なんと2016年のデータでは日本の高齢化率(国民全体のうち65歳以上の占める割合)は26.86%となっています。

「老いるということ」は決してマイナスばかりではありません。

高齢になると次第に身体は機能低下していきますが、長年の経験に培われた知恵や技術は衰えることなくむしろ伸び続けていくこともあります。また、「老い」による色々な身体の変化を知ることで日常生活を上手に過ごす事が出来るかもしれません。今回は少しだけ「老化による身体の変化“目”について」を知りましょう。



見る、見えるの変化

老眼

まず「見る」事の変化から考えてみましょう。高齢者に代表的な「老眼」は対象物に焦点を当てるための機能が衰えてしまうことを言います。

目には“水晶体”というカメラでいう“レンズ”的役割をする部分があります。この水晶体を目の筋肉(毛様体筋)を使って厚くしたり薄くしたりしてピントを合わせてい

るのです。歳をとるとこの機能が弱くなり近くや遠くがハッキリと見えなくなってしまうのです。

老眼は実は最近は若い世代の人にも見られるのです。ゲームやスマートフォンなどを長時間見続けたり、暗いところで目を酷使し続けると老眼と同様の症状を引き起こすのです。若年層に起こるこれを『スマホ老眼』と呼んでいます。

看護師
田邊 直人

白内障

実は60歳以上で70%、80歳以上でほぼ100%(程度は異なります)の人が罹患すると言われています。加齢に伴い目のレンズの働きをする部分が濁ってしまう病気なのです。加齢による以外に外傷や遺伝、薬の副作用などで発症するケースもあります。

だんだんと視界が霧の中のように曇り蛍光灯の明かりなどが乱反射して異様にまぶしく感じたりします。また暗がりでは極端に見えにくくなります。

緑内障

そして「緑内障」も高齢の方に多い病気です。目の中の水晶体(レンズ)の前には“角膜”というレンズを守るフィルターがあります。この角膜と水晶体の間を“房水”という液体が満たすことによって眼球の丸い膨らみが保てているのです。

老眼は予防、治療できるの?

では老眼になってしまったら、どうしたらいいでしょうか。老眼を進行させないためにできることはないでしょうか?

老眼予防3つのポイント

①ピントを合わせる筋力(毛様体筋)を鍛える

毛様体筋を鍛えることで老眼の進行を遅らせることにつながります。
・腕を伸ばし立てた人差し指にしっかりとピントを合わせて3秒間
・その後3~5メートル先にピントを合わせて3秒間
これを10回程度繰り返します。
また8の字に目をくるくる回すトレーニングも有効です。
これも右回り、左回りと3~5回ずつ行うと毛様体筋をほぐすことができます。



②常時、目に負担をかけない

視力が落ちてきたなどを感じたら、眼科を受診しましょう。
老眼はメガネやコンタクトなどを適切に使用することで目の過剰な疲労を防ぎます。

③しっかりと休息と栄養を取ることが大切です

目はとても疲労の大きい器官です。
しっかりと睡眠をとることとバランスの良い食事が目の機能を維持するためにとても大切になってきます。
目に限らず、身体機能を存分に発揮するためには「休息と栄養」いずれも欠かすことはできません。

白内障、緑内障について

症状に気づいたら、すぐに病院を受診しましょう。現在のところいずれも病気を根治させることは難しいとされています。

いかに早期に発見して予防的治療により進行を遅らせるかが予後に大きく影響します。白内障については人工レンズ置換手術による対症療法もありますが、リス

クがゼロとは言い切れません。

ここで大切なのは、目の病気と「老眼」を混同してしまわないようにすることです。“見えにくい”と感じたら老眼と思い込まずにまずは病院を受診してみることをお勧めします。

生活する上で気を付けて欲しいこと

目の症状はゆっくりと進行していく事も多くあります。

気づかぬうちに、生活に支障をきたしていることもあります。

日常生活で気をつけるポイント

- ・老眼になると“遠近感”が掴みにくくなるため、床や地面の段差が分かりにくくなるのです。そのため段差につまずいたり、階段を踏み外したりすることもあるのです。
- ・“老眼鏡に注意”老眼鏡をかけることで先に述べた“遠近感”が助長されてしまうことがあります。まだ遠くにあると見える物が実際は思ったより近くにあることがあったりします。老眼鏡は読み書きする時だけ使用して、歩く時や車を運転する時には使用しないことをお勧めします。
- ・色の違いに気付きにくくなります。例えば新鮮に見える野菜が少し変色していても気づかないことがあったり、綺麗に見える布巾が黄ばんでいても気づけないことがあったりするのです。
- ・『視覚以外の感覚を活用しましょう』見えるものだけに頼らずに、“嗅ぐ”“触る”“聞く”などの感覚を活用しましょう。そのためには「自分の視覚の衰え」を正しく認識することが大切になります。

健康でいることは決して“病気がない”ということだけではありません。身体の変化と上手に付き合いながら、心豊かに生活していくことこそ

健康に繋がると思うのです。皆様の健康の一助になれば幸いです。次回をお楽しみに。



10月21日(土曜日)、第1回コミレス「みんなおいで家」が開催されました。

”地域のみんながつながる場”としてこどもからお年寄りの方までどなたでも気軽に集まれる場所を提供しようと毎月第3土曜日の16時から20時に開催されます。18時には「いただきます」をして、晩御飯も提供されます。

先日開催されました第1回では、こども(0歳～中学3年生)33名、大人4名(最高齢88歳)、保護者22名、ボランティア27名(うち、戸手高校生8名)の計86名の参加がありました。

子どもとお年寄りが「将棋対決」をしたり、風船あそびをしたり、子ども同士でおままごとをしたり、汗をかきながら遊ぶ子どもも多くいました。帰る際は、「まだ帰りたくない」「みんなと一緒にいたい」と言う子どももいましたが、とても賑やかな会になりました。今後も継続的に活動していきますので、地域の皆様お誘いあわせのうえ、ご参加ください。

今後も地域とつながるコミュニケーションの場を作っていきます。よろしくお願いいたします。



手づくり
あったかい料理を
提供するよ！
メニューは
毎回変わります

○ 今後の開催予定	〈毎月第3土曜日〉
11/18	16:00～20:00
12/16	16:00～20:00

○ 料金	
こども(18歳まで)	100円
大人	200円
未就学児	無料

コミュニティ・レストラン みんなおいで家
電話:0847-54-2220
メール:commons@joytopia.or.jp

第4回（2017年度）ローカルコモンズしんいち

秋まつり

11月12日(日) 10時30分～14時45分頃

ローカルコモンズしんいち駐車場にて開催！

『手づくりマルシェ』も同時開催！

スコップ三味線

ソヤノバトンスクール

備後国府太鼓



備後しんいち
踊り隊

『食のマルシェ』も同時開催

地元農家の方などによる
にぎわい産直市場

クイズラリー開催
先着200名
けトンボプレゼント

戸手高等学校の生徒さんと
新市学区の協力員の方々による
地産地消オリジナルスイーツ

今年も楽しいイベント、美味しい屋台などなど、てんごもり～っ。
ローカルコモンズしんいち秋祭り
実行委員会
☎(0847)54-0620 担当:下江
(0847)54-2220 担当:貝原

昨年の様子



寺岡記念病院 理念

トータル&シームレスケア

全人的で切れ目のない医療提供の推進

スローガン

保健・医療・福祉の統合とネットワーク形成による新地域医療を実践しよう

方針

- ① 地域住民の健康と安心を守る医療機関であり続け、健康地域づくりに貢献します
- ② 医療を受ける人の個々のニーズに応える医療を提供します
- ③ 安全で良質な医療提供のためスタッフの職務能力と人格能力を高めます
- ④ 社会の要請に対応した医療を提供します
- ⑤ 長期的に安定した医療を提供するため健全な経営を行い病院の総合力を高めます

2017年～2018年 寺岡記念病院カレンダー

2017

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3 4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

12月

日	月	火	水	木	金	土
						1 2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24 31	25	26	27	28	29	30

2018

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

2月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2 3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

3月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2 3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

休診日のご案内

- ①日曜日・祝日
- ②年末年始（1/1・2・3）
- ③お盆（8/15・16）

外来受付時間

- 平日／午前8:30～11:30
- 土曜日／午前8:30～11:00

外来診察時間

- 平日（月～土）／午前9:00～午前12:00 午後1:30～午後5:30

■
日曜・祝日
以外の
休診日

寺岡記念病院 外来診療表

外来受付
時間

平日:午前8:30~11:30
土曜日:午前8:30~11:00

外来診療
時間

月~土曜日:午前 9:00~12:00
午後 1:30~ 5:30

診察室		月	火	水	木	金	土
内 科	1診	松本 寛	武田 昌	城戸 雄一	武田 昌	竹内 康人 (肝臓)	武田 昌
	2診	熊谷 功	熊谷 功	松本 寛	福田 真治	熊谷 功	松本 寛
	3診	中村 真	藤原 悠紀		杉浦 弘幸	杉浦 弘幸	福田 真治
	4診	福田 真治	城戸 雄一	藤原 恵		宮崎 裕子 (脳神経内科)	藤原 恵
	専門外来		西森 久和 (月2回・血液内科)	上野 弘貴 (脳神経内科)	鈴木 英之 (消化器内科)	中村 重信 (月2回・パーキンソン)	楳野 博史 (月1回・腎疾患)
	専門外来	内田 治仁 (月2回・糖尿病)		中川 晃志 (循環器内科)			岩崎 良章 (月2回・肝臓)
脳 神 經 外 科	1診	寺岡 晖	寺岡 晖	寺岡 晖 (第2~5週)	寺岡 晖		寺岡 晖
	2診	渡辺 高志	渡辺 高志	渡辺 高志	渡辺 高志	東京大学 (第2~5週)	
	3診	竹信 敦充	竹信 敦充	東京大学	竹信 敦充	竹信 敦充	
	4診			後藤 晴雄		田中 遼	てんかん外来(月1回)
	専門外来		東京大学	東京大学		脳健診	頭痛外来(月2回)
外 科	1診	花畠 哲郎	蓮岡 英明	花畠 哲郎	蓮岡 英明	花畠 哲郎	花畠 哲郎
	2診	蓮岡 英明	花畠 哲郎	蓮岡 英明	松三 雄騎	伊藤 雅典	岡山大学
	専門外来				大澤 晋 (心臓血管外科)		
整形 外 科	1診	休 診	齋藤 太一	小坂 義樹	岡山大学	小坂 義樹	小坂 周 (第1週) (第2~5週)
	2診	休 診	小坂 義樹	小坂 義樹	小坂 義樹	小坂 義樹	
	小児整形			小坂 義樹			
	形成外科			木下 雅人			岡山大学 (第2~4週)
泌尿 器科	1診	志田原 浩二	志田原 浩二	志田原 浩二	志田原 浩二	志田原 浩二	志田原 浩二

2017.10.1現在

【専門外来】

早期認知症診断	月・火・水・金	午後2:00~4:00(予約制)
脳血管障害	火・水	午後2:00~4:00(予約制)
頭痛	土(月2回)	午前9:00~12:00(予約制)
てんかん	土(月1回)	午前9:00~11:00(予約制)
心臓血管外科	木	午前9:00~12:00(予約制)
小児整形外科	水	午後2:00~2:30(予約不要)
形成外科	水・土(月2回)	午前10:00~11:00(予約制)
総合診療科	月・水・木・土	午前9:00~11:00(予約不要)
ストーマ外来	第3木曜日	午後2:00~4:00(予約制)
痙縮外来	火	午後2:00~4:00(予約不要)

地域医療連携室

外来・入院紹介

TEL.0847-40-3656

FAX.0847-40-3657

CT・MRI検査予約

TEL.0847-51-8045

本誌について、ご意見ご感想がございましたら、是非お聞かせください。

寺岡記念病院

TEL.0847-52-3140(代) FAX.0847-52-2705

通所リハビリテーション「フォース」

TEL. & FAX.0847-52-7655

ローカルコモンズ・ウィル

TEL. 0847-54-0620(代)

2017.11
Vol.54

社会医療法人社団陽正会
寺岡記念病院



発行:

てらおか
メディカル・カオータリー

ed. T. Yamamoto
photo. A. Takeno

〒729-3103 広島県福山市新市町新市37番地 TEL0847-52-3140
E-mail:info@teraoaka-hosp.jp http://www.teraoaka-hosp.jp/