

# 狭心症は症状があるとは限らない

循環器内科主任医長 横山 健一

狭心症とは、心臓の筋肉(心筋)を養っている3本の冠動脈のいずれかに狭い部分ができ、心筋が血液不足(虚血)になった状態のことです。心筋が壊死した場合を心筋梗塞と呼びます。糖尿病合併症の日本での大規模研究では2型糖尿病の動脈硬化性疾患(狭心症や心筋梗塞、脳梗塞など)合併症頻度は**非糖尿病の約3倍**にもものぼると報告されています。

狭心症も心筋梗塞も典型的な症状は激しい胸痛ですが、糖尿病の患者様では、末梢神経障害により狭心症のみならず、極端な場合には心筋梗塞発症時にも胸痛を伴わない場合があります。心不全症状で初めて受診されるケースもあります。狭心症と診断された患者様に症状を聞くと、「最近坂道などで息切れが激しくなってきたが、胸は痛くないので年のせいだと思っていた」とおっしゃる事が稀ではありません。また、息切れなどの症状が出現した糖尿病の患者様にカテーテル検査を行うと、多肢病変(病変を持つ冠動脈が3本のうち2本以上)であることが多く、この事は、『その状態に進行するまでは無症状であった』



という事の証明に他なりません。糖尿病でなくても、無症状の狭心症は認められ、健常人とされていた人の2~3%に存在するといわれています。

心筋梗塞は通常的心電図で診断がつくことが多いですが、狭心症では、発作の時以外の心電図や心エコー検査は正常の事が多く、確定診断には心臓に管(カテーテル)を入れる心臓カテーテル検査が必要です。典型的な胸痛症状の方はカテーテル検査を受けて頂ければよいですが、症状がないのに心臓に管を入れるのは抵抗があるでしょう。無症状の狭心症を発見するには**運動負荷心電図検査**が適しています。マスター試験は階段昇降の前後の心電図を比べて判定しますし、トレッドミル試験は患者様に心電図をつけた状態でベルトコンベアーの上で歩いて頂き、心電図変化をみて判定します。狭心症患者では運動によって軽い発作が誘発され、発作時の心電図を記録できる可能性があります。運動負荷心電図検査で狭心症が疑われれば、カテーテル検査で確定診断を行います。

男性では40歳を過ぎて、女性の場合は50歳を過ぎて、生活習慣病の危険因子(高血圧、高脂血症、糖尿病、喫煙、肥満など)が2つ以上あれば、心血管病の検査を受けましょう。安静時心電図に加えて、定期的に運動負荷心電図検査を行い、心筋虚血の兆候を見逃さないことが重要です。

## 栄養科通信

### 食事バランスガイドを利用して献立を立てましょう! -シリーズ第2弾- 献立編

先月号の栄養科通信で、健康な方々の健康づくりを目的に厚生労働省・農林水産省により作成された、「食事バランスガイド」の紹介がありました。食事バランスガイドは、日ごろの食事をコマに当てはめるだけで、簡単に自分の食生活を見直すことができます。今回は食事バランスガイドを利用した献立作りを紹介します。

	朝食 (SV)	昼食 (SV)	夕食 (SV)	合計 (SV)
主食(5~7)	0-M <sup>1</sup> 2個	ざるそば	2 ご飯(中盛)	2 5
副菜(5~6)	コーンスープ	1 天ぷら盛	1 金平ごぼう	1 5
		1 (きすえび)	1 南瓜煮	1 5
主菜(3~5)	野菜サラダ	1 椎茸ピーマン	1 生焼焼き	3 5
乳製品(2)	牛乳200ml	2		2
果物(2)	柿半分	0.5 100%ジュース200ml	1	1.5

主食の次に多く摂れるコマが副菜です。つい、主菜を2品摂ってしまいがちですが副菜を毎食1~2品摂るように心がけましょう。詳しい内容は、<http://i-balanceguide.com>でご覧いただけます。当院の外来栄養相談室にも資料がございますので、関心のある方はお立ち寄り下さい。



管理栄養士 太田 聖子

## 聖隷

### さくら通信

10月号

Seirei Sakura Tsushin  
Oct.10.2007  
発行者/南 昌平

vol. 39



- 地震防災訓練・腎臓病教室
- 新任医師紹介
- 狭心症は症状があるとは限らない
- 各科外来担当および診療内容
- シリーズ「LIFE」運動へのキッカケづくり
- 栄養科通信「食事バランスガイドを利用して献立を立てましょう!」シリーズ第2弾- 献立編

聖隷佐倉市民病院

〒285-8765 佐倉市江原台2-36-2  
Tel.043-486-1151 Fax.043-486-8696 <http://www.seirei.or.jp/sakura/>

## 地震防災訓練

9月21日(金)本年度1回目となる地震防災訓練を行いました。震度7の地震が起きたことを想定し、負傷者に対するトリアージと救護活動、また患者様・ご家族への対応等、緊急時に職員一人ひとりが迅速・正確な行動をとれるよう、訓練を行いました。ご協力ありがとうございました。



## 腎臓病教室

10月の腎臓病教室は8回のうちの後半部分を行います。普段はあまり見学が出来ない透析室の中の映像をご覧頂いたり、食事療法で実際に使用する食品を試食していただいたり、各専門分野の職員が詳しくご説明いたします。

内容は下記のようになりますので、腎臓病に関心のある方は是非ご参加ください。皆様の参加をお待ちしています。

- 日 時: 毎週木曜日(祝日を除く) 15:00~16:00
- 場 所: 6Fホール
- 内 容: 4日 透析の基本 透析室をのぞいてみましょう ~透析患者さまの一日~

11日 透析の生活 より快適で充実した生活を送るために

18日 腎移植 腎移植とは ~当院における腎移植の実態~

25日 調理実習 あなたにマッチした食事~治療食品の紹介、試食を通じ食事療法を覚えよう~

## 各科外来担当および診療内容

- 各科の担当は医師などの都合により変更させて頂くことがあります。詳しくは外来の掲示案内、またはホームページをご覧ください。
- 月に1度、保険証の提示をお願いいたします。
- 受付時間 8:00~11:00 (但し、午後診療の診療科につきましては15:30まで受付いたします)
- 診療に関するお問い合わせ(直通) **043-486-8111**
- 予約受付・変更(直通) **043-486-1155**
- 夜間受付(代表) **043-486-1151**
- ホームページ <http://www.seirei.or.jp/sakura/>

総合内科	月	火	水	木	金	土
初診	櫻庭 交替制	内山 交替制	櫻田 関谷雄	櫻田 交替制	上田 岡	交替制

◎必要に応じて専門外来へ紹介いたします。

腎臓内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	鈴木	鈴木 萩原	藤井	鈴木 紹介患者様のみ対応	鈴木	—

消化器内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	藤井	佐藤	佐藤 齋藤	関谷武	—

内分泌代謝科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	佐々木	—	佐々木 小出	佐々木	藤原	—

循環器科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	横山	石尾 長谷川 [午後予約制]	鳴海	横山 [午後予約制]	長谷川 横山 [午後予約制]	—

神経内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	島田	赤荻	—	—	山本	—

呼吸器内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診 [午後]	—	—	—	岩澤	—	—

メンタルヘルス科	月	火	水	木	金	土
完全予約制	—	中里	—	荒川	—	—

和漢診療科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	笠原 [午後予約制]	—	—	—	—	小川 [第2・4のみ]

緩和医療科	月	火	水	木	金	土
完全予約制 [午後]	関谷雄	田口	—	—	関谷雄	—

小児科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	森	川村	川村	森	川村	交替制

婦人科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	柴田	柴田	柴田	柴田	柴田	—

外科	月	火	水	木	金	土
初診	武内	武内	小池	川島	大島	交替制

再診	月	火	水	木	金	土
	有田 小池 柏原	川島 山本	大島	有田 田中 柏原	篠崎 山本	—

乳腺外科	月	火	水	木	金	土
	—	—	川島	木下	—	—

血管外科	月	火	水	木	金	土
	—	田代	田代 [消化器外科 午後予約制]	—	田代	—

呼吸器外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	眞崎	園部	眞崎	眞崎 受付 [10:30まで]	—

整形外科	月	火	水	木	金	土
初診・予約外来	小谷	根本	茂手木	岸田	山崎	交替制

初診・再診	月	火	水	木	金	土
	南	—	南	—	—	—

再診	月	火	水	木	金	土
	茂手木	永原 岸田	根本	永原 茂手木	根本 小谷	—

側弯症 [午後]	月	火	水	木	金	土
	—	—	南 小谷	—	—	—

脊椎椎間(せぼねセンター) [午後]	月	火	水	木	金	土
	茂手木	—	—	—	—	—

透析脊椎完全予約制 [午後]	月	火	水	木	金	土
	—	根本	—	—	—	—

骨粗鬆症第2・第4水曜 [午後]	月	火	水	木	金	土
	—	—	吉村	—	—	—

脳神経外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	—	角南	—	—

泌尿器科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	大西 今本	神谷	大西 受付 [10:30まで]	五十嵐	大西 受付 [10:30まで]	—

眼科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	渡辺 受付 [10:30まで]	渡辺 受付 [10:30まで]	渡辺 受付 [10:30まで]	北橋 受付 [10:30まで]	渡辺 受付 [10:30まで]	—

皮膚科	月	火	水	木	金	土
初診・再診 [午後]	—	—	—	木村	木村	—

耳鼻咽喉科	月	火	水	木	金	土
初診・再診 [午後]	—	山本	—	—	久満	—

## シリーズ「LIFE」

### 運動不足度をチェック

健診センター 野末 信一

10月になり涼しい日が多くなってきましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか? 前は運動へのキッカケづくりと題しまして、私自身のお話させて頂きましたが、今回はご自身の運動不足がどのくらいなのか? 下記のチェック表を参考に現在の運動不足度を把握し、点数を付けて運動のキッカケとしてみて下さい。

- 【はい 〇…2点 どちらともいえない △…1点 いいえ ×…0点】
- ① 普段は仕事などで忙しく、なかなか運動出来ない
- ② 長い時間歩くと、腰や膝が痛くなる
- ③ ちょっとした距離でもすぐにバスや車などの乗り物を使ってしまふ
- ④ 休みの日は朝から夜まで家でゴロゴロしていることが多い
- ⑤ エレベーターやエスカレーターをついつい使ってしまう
- ⑥ このごろお腹まわりが太くなってきた
- ⑦ 立ったままでは靴下がはけない
- ⑧ 家事や仕事ではあまり体を動かさない
- ⑨ 階段を昇ると息切れしてしまう
- ⑩ 立ち上がる時に机や椅子などに手をかけてしまふ
- ⑪ 同世代の異性と比較して歩く速度が遅い
- ⑫ 20分位の歩行距離は長く感じる

【24~18点 B2タイプ】  
あなたの生活には運動が不足しています。このままではメタボリックシンドロームになる危険性があります。健康のため何か運動を始めましょう。

【17~10点 B1タイプ】  
あなたははやや運動不足です。このままでは健康的な生活を送れなくなる可能性もあります。何か継続して出来る運動をみつけましょう。

【9~3点 A2タイプ】  
おおむね合格ラインですが、もっと進んで運動を続けましょう。いつも若々しくいきいきとした日常生活が送れるようになるでしょう。

【2~0点 A1タイプ】  
あなたの生活スタイルはとても優秀です。今後も運動やスポーツを続けて下さい。

◎参考資料 神奈川県303運動・チェック&実践ガイド

- 一日人間ドック  
利用日: 月~金曜日(※月に一度、土曜ドック実施日もございます。)  
料 金: 42,000円(税込込み)
- 脳ドック  
利用日: 月~金曜日(※月に一度、土曜ドック実施日もございます。)  
料 金: 52,500円(税込込み)
- スペシャルドック(一日 + 脳ドック)  
利用日: 月~金曜日(※月に一度、土曜ドック実施日もございます。)  
料 金: 73,500円(税込込み)
- ◆ 予約電話 043-486-0006 運営管理課
- ◆ 予約受付時間 月~金曜日 9:00~17:00 / 土曜日 9:00~12:00

Seirei Sakura Tsushin Oct.10.2007 vol.39

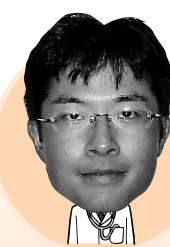
## 新任医師紹介

10月より3名の医師が就任しました。どうぞよろしくお祈りします。



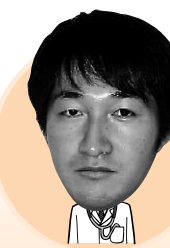
麻酔科主任医長 設楽 敏朗  
● 医籍H4年

プロフィール  
● 出身→神奈川県横浜市  
● 好きな食べ物→焼き肉  
● 好きな言葉→「継続は力なり」  
● 趣味→パソコン、音楽鑑賞  
● 特技→早起き(前任地が長距離通勤だったため)  
● 一言 患者さんにやさしい医療をしたいと思ひます。よろしくお祈りします。



小児科 鈴木 繁  
● 医籍H12年

プロフィール  
● 出身→愛知県刈谷市  
● 好きな食べ物→カレー  
● 好きな言葉→「向上心」  
● 趣味→野球、短距離走  
● 一言 全力でがんばります。



整形外科 山崎 博範  
● 医籍H16年

プロフィール  
● 出身→千葉県佐倉市  
● 好きな食べ物→焼肉  
● 好きな言葉→「向上心」  
● 趣味→スポーツ(野球、ゴルフなど)  
● 特技→野球、短距離走  
● 一言 フットワークで頑張りますのでよろしくお祈りいたします。