

エコミークラス症候群(深部静脈血栓症/肺塞栓症)の予防を

健診センター 看護師 高木 直美

4月に発生した熊本地震の影響で車内に避難していた女性がエコミークラス症候群を発症し亡くなられたという痛ましいニュースが報じられました。災害時は避難所での生活や自動車での寝泊りにより、長時間同じ姿勢をとることが多くなります。さらにトイレ事情により水分摂取を控える人も多くなることから、発症しやすくなります。

このように最近では震災で注目されるエコミークラス症候群ですが、長時間のフライトだけでなく、同じ姿勢が続く列車やバス、車でも起こります。発症すると、生命の危険が生じる可能性があるため、予防が大切です。

●エコミークラス症候群の原因は?

長時間足を動かさずに同じ姿勢でいることで、静脈の血行が悪くなり、脚に血のかたまり(深部静脈血栓)ができてしまいます。この血のかたまりの一部が血流にのって肺に流れて、肺の動脈につまると(肺塞栓症)、つまった部位より先の組織は血流が途絶えてしまい、最悪の場合、死に至ることがあります。

●どんな症状?

初期症状は太ももから下の脚が痛んだり、赤くなったり、腫れたりします。肺の血管がつまんだ場合には、突然、胸痛と息切れが起きます。

歩行時の息切れ、胸の痛み、一時的な意識消失、あるいは片側の脚のむくみや痛みなどがある場合は、すぐに医療機関を受診しましょう。

●予防のためには?

1. 長時間同じ姿勢でいないようにしましょう。
2. 足の運動をしましょう。
3. 適度な水分をとりましょう。
4. 時々深呼吸をしましょう。

厚生労働省のホームページでは、予防法の一つとして足の運動をあげています(*)。

予防のための足の運動



①足の指でグーをつくる ②足の指をひらく ③足を上下につま先立ちする ④つま先を引く ⑤ひざを両手で抱え、足の力を抜いて足 ⑥ひざを上げて、軽くもむ首を回す

参考文献: 医療情報科学研究所. 病気がみえる呼吸器. 東京. メディックメディア. 2007. 213p.

(*) 厚生労働省ホームページ. 深部静脈血栓症/肺塞栓症(いわゆるエコミークラス症候群)の予防について. 厚生労働省. <http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121802.html>. (参照2016-05-22)

栄養科通信

きゅうりには栄養がないって本当?

きゅうりは特に目立った栄養素がないことから、「世界一栄養がない野菜」と言われていますが、最近では少しずつ見直されています。

きゅうりの90%は水分です。ミネラルをバランスよく含んでいるので、とても体にやさしく水分補給ができる野菜です。また、体を冷やす効果があるため暑い夏にはぴったりの食材です。他にも食欲増進、むくみの解消、血液をサラサラにする効果があります。

近年、きゅうりには脂肪を分解する酵素であるホスホリパーゼが含まれていることが発見されました。この酵素は、熱により効果を失ってしまうので、生で食べることが鉄則です。またすりおろすことでより効果的に摂取できます。すりおろしたものは時間がたつと効力が失われるため、食べる直前に調理し、すぐに食べる事がポイントです。

良いきゅうりの選び方は、太さが均一で張りがあり、持ったときにずっしりと重いもの、トゲのある場合はチクチクと痛いもののがおすすめです。

今回は食欲がない時にもさっぱりとして食べやすい『すりおろしきゅうりの和えもの』を紹介します。

すりおろしきゅうりの和えもの レシピ(3人分)

材料	きゅうり……1本	酢……………大さじ2	調味料
	トマト……1個	しょうゆ……小さじ1	
	乾燥ワカメ…10g	すりおろし生姜…小さじ1	

- ① トマトは食べやすい大きさに切り、ワカメは戻して水気を切り冷しておく。
- ② きゅうりをすりおろし、調味料を混ぜる。
- ③ ②に①を加え混ぜ合わせる。

【栄養成分1人当たり】

◎エネルギー: 28kcal ◎たんぱく質: 1.6g ◎脂質: 0.2g
◎炭水化物: 6g ◎塩分: 1.1g

管理栄養士 川田 安寿奈

聖隷

さくら通信

7月号

Seirei Sakura Tsushin
Jul.1.2016
発行者/佐藤 慎一

vol.
144



2016年6月4日(土)、新人防災訓練を行い、災害時に必要な知識・行動を習得しました。

- * 聖隷マルシェ開催/保険証確認のご案内/2016年度第1回市民公開講座を開催いたします/2016年度第2回市民公開講座を開催いたします/夜間乳腺外来について/聖隷リハビリフェアを開催いたします
- * エコミークラス症候群(深部静脈血栓症/肺塞栓症)の予防を
- * 各科外来担当および診療内容/聖隷コミュニティケアセンターからお役に立つ商品情報
- * 頭痛と漢方薬 * 栄養科通信『きゅうりには栄養がないって本当?』

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/>

聖隷マルシェ開催

2016年7月3日(日)、“健康と癒し”をテーマに『聖隷マルシェ』を開催致します。

地域の生産者による無農薬米や有機野菜、加工品、天然酵母パンなどの販売を始め、様々なジャンルの作家さんによるオンラインの作品で心と体を潤しませんか?

また、13:30からはサクセス奏者によるミニコンサートも開催致します。奮ってご参加ください。

●日時: 2016年7月3日(日)
11:00~15:00
(ミニコンサート 13:30~14:00)

●場所: 聖隷佐倉市民病院 1階ロビー

●内容:

◎生産者

- ・アグリベアラー
- ・佐倉 小さい農園
- ・さくらM'sファーム
- ・よしこのパン ほか

◎ミニコンサート

- ・中村れい子(サクセス)

◎作家

- ・アロマテラピストSora
- ・いれものや405℃
- ・鉛筆画Hanaconeco
- ・消しゴムはんこ、麻でござい。
- ・つまみ細工松の葉
- ・みつみみ製作所
- ・羊毛フェルトつちはる

お問い合わせ: 聖隷マルシェ事務局 ☎043-486-1101
(榎高千穂ネットワーク内/月~金曜日10:00~16:00)
※おかけ間違いにご注意ください。

保険証確認のご案内

保険証は月に一度、診察前までに【保険証確認】窓口へご提示頂きますようお願い致します。

※【保険証確認】窓口は、101総合受付内にご座います。



2016年度第1回市民公開講座を開催いたします

2016年7月9日(土)に、当院6階ホールにて市民公開講座を開催致します。

今回は、『乳がん診療の今!!』をテーマに、乳腺外科部長の川島医師と、臨床検査技師による講演となります。

どなた様も無料でご参加いただけます。是非ご来場ください。

- 開催日: 2016年7月9日(土)
 - 時間: 14:00~15:30(開場13:30~)
 - 場所: 聖隷佐倉市民病院 6階ホール
 - 内容: ①『乳がん診療の今!!』乳腺外科 部長 川島 太一
②『乳がんと遺伝の関係について』臨床検査技師 舎川 衛
- 入場無料・定員100名・申込不要
お問い合わせ: ☎043-486-1151(代) 総合企画室

2016年度第2回市民公開講座を開催いたします

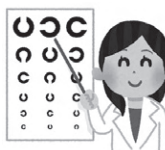
2016年8月27日(土)に、当院6階ホールにて市民公開講座を開催致します。

今回は、『緑内障とは』と題して、眼科 副部長 芦澤純也医師による講演と、視能訓練士を中心に簡単な眼科検査の無料体験を行います。

どなた様も無料でご参加いただけます。皆さま是非、ご自身の大切な“目”の為に、一緒に楽しく学び、体験をしてみませんか?

- 開催日: 2016年8月27日(土)
- 時間: 14:00~15:30(開場13:30~)
- 場所: 聖隷佐倉市民病院 6階ホール
- 内容: ①『緑内障とは』眼科 副部長 芦澤 純也
②眼科検査無料体験コーナー
▶眼圧測定
▶視力検査(ご自身で使用しているメガネ装着時に限る)
※運転や歩行用・老眼鏡など、ご自身のメガネを是非お持ち下さい。
▶簡易的視野検査(緑内障や黄斑変性など)
▶目のストレッチ
▶白内障や緑内障の見え方を体験

~メガネのクリーニングも行います♪~
入場無料・定員100名・申込不要
お問い合わせ: ☎043-486-1151(代) 総合企画室



夜間乳腺外科外来について

2016年6月1日(水)より、夜間乳腺外科外来が始まりました。働いている女性、日中はお子様が居て受診できない女性、お気軽にお電話下さい。

🎗️ 診療日 毎週水曜日 🎗️ 診療時間 18:00~19:00
※当日受付は18:30で終了いたします。

予約の方が優先となりますので、事前に下記までご連絡下さい。尚、乳腺外科を初めて受診される方も、事前予約ができます。
予約専用電話: ☎043-486-1155

聖隷リハビリフェアを開催いたします

日本理学療法士協会では7月17日を『理学療法の日』と定め、その日はさむ1週間を『理学療法週間』としています。

当院では、『理学療法の日』にちなんで“聖隷リハビリフェア”を開催致します。

今回のテーマは、『最近つまずきやすくなっていませんか?』です。関節センター長の岸田医師の講演や、理学療法士によるロコモティブシンドローム(以下 ロコモ)のロコモ度チェックや、ロコモの予防体操などを行います。

参加無料・どなた様でもご参加頂けます。皆さま是非、お誘いあわせのうえお越しください。

◆日時: 2016年7月16日(土)14:00~16:00(開場13:30~)

◆場所: 聖隷佐倉市民病院 6階ホール

◆内容: ①講演『元気にロコモ対策!』
講師: 関節センター長 岸田 俊二

②ロコモ度のチェック
(簡単なアンケートやテストを行います♪)

※注意事項
動きやすい服装でお越しください。

◆参加無料・定員80名・要申込
お問い合わせ・申込: ☎043-486-1151(代) 総合企画室

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**
月~金 9:00~17:00
- 予約受付・変更……〈直通〉 **043-486-1155**
月~金 9:00~17:00 (土は12:00まで)
- 夜間受付……〈代表〉 **043-486-1151**
- 健診のお問い合わせ……〈健診センター〉 **043-486-0006**
- ホームページ <http://www.seirei.or.jp/sakura/>

総合内科	月	火	水	木	金	土
初診	手塚 森本	寺崎 越坂/吉川	西久保 吉尾	手塚 齋藤(快)	越坂 山内(第13) 藤井(第24)	—

◎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(理) 齋藤(快)	鉢(理)/藤田(宏)	藤井 寺崎	田中(宏) 篠崎(み)	鈴木(理)	—

消化器内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	川嶋 矢挽	糸川	佐藤/住吉 齋藤(将)	佐藤/矢挽 糸川(第13) 厚川(第24)	住吉 齋藤(将)	—

内分泌代謝科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	渡辺/登坂	井出(午前) 山本(第24) 藤澤	平	佐々木(重)/藤原	—

動脈硬化外来	月	火	水	木	金	土
初診・再診	徳山(権)	澤谷	—	—	—	—

循環器科	月	火	水	木	金	土
再診	午前 徳山(権) 内山	長谷川 澤谷	徳山(権)	清川 仁科	徳山(権) 丸山/宮澤	—
午後	徳山(権)	—	吉尾(第24)	—	—	—
ペースメーカー外来 完全予約制	—	—	—	仁科	丸山(第24)	—
不整脈外来 完全予約制	—	—	—	—	宮澤	—
虚血性心疾患大動脈分枝狭窄症外来	徳山(権)/内山	—	—	—	—	—

形成外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	宇井	宇井 [午後]	宇井	宇井 [午後]	宇井	—

リハビリテーション科	月	火	水	木	金	土
リハビリ外来 完全予約制	南	都築 [午後]	浅野 (第13午後)	—	内野 [午後]	—
嚥下・リハビリ 外来	高橋(第3日) 浅野(第3午後)	—	—	—	—	—
リハビリ痙縮 外来	高橋(治郎) (不定期月1)	—	浅野 (第13午後)	—	—	—

脳神経外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	内野 (受付10:30まで)	都築	都築 (受付10:30まで)	淵之上	内野	—
物忘れ外来 完全予約制	—	—	持田 (午後) 第24のみ	—	—	—

泌尿器科	月	火	水	木	金	土
初診	神谷(直)	—	香村 上島	石橋(見) 遠藤	香村 矢野	—
再診	受付10:30まで	—	—	—	—	—
受付10:30まで						

眼科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前 芦澤 毛塚	芦澤 毛塚	毛塚	芦澤 金井(※)	芦澤 毛塚	—
午後	—	—	毛塚 [完全予約制]	芦澤 [完全予約制]	芦澤/毛塚 [完全予約制]	—

※7月は14日、28日のみ

皮膚科	月	火	水	木	金	土
初診・再診 [午後]	片山 (受付15:00まで)	—	木村 (受付15:00まで)	三津山 (受付15:00まで)	—	—

耳鼻咽喉科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	津田 [午前] (受付10:30まで)	森本(侑) [午後]	津田 [午前] (受付10:30まで) 池宮城 [午後]	—	津田 [午前] (受付10:30まで) 堅田 [午後]	—

放射線治療科	月	火	水	木	金	土
初診・再診 [完全予約制]	川上	—	根本(末)	川上	川上	—
照射中診察 フォローアップ診察	—	川上	根本(末)	—	—	—

健診後外来	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	—	—	久保田	—

専門外来	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	手塚	手塚(第24)	—	—	—

神経内科	月	火	水	木	金	土
完全予約制	午前 金井(哲)	山本(達)	—	—	—	—
午後	—	露崎	—	—	露崎	—

呼吸器内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前 —	—	—	山岸(第24)	—	—
午後	松澤(康)	—	—	山岸(第24)	—	—

メンタルヘルス科	月	火	水	木	金	土
完全予約制	—	鈴木(め)	—	中里	—	—

和漢診療科	月	火	水	木	金	土
初診・再診 [午前・午後] 完全予約制	—	—	永嶺	—	—	—

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

リウマチ膠原病外来	月	火	水	木	金	土
完全予約制 [午後]	—	—	—	—	縄田(泰)	—

小児科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前 森 鈴木(繁)	川村/鈴木(繁) 篠崎(み)	川村 森	森 鈴木(繁)	川村/鈴木(繁) 篠崎(み)	交替制
午後 完全予約制	森	鈴木(繁)	川村	鈴木(繁)	川村	—
腎臓外来 [午後]	—	川村	—	森	—	—
低身長外来 [午後]	—	—	—	—	川村	—
アレルギー外来 [午後]	—	—	鈴木(繁)	—	—	—
線維筋痛症外来 [午後]	森	—	—	—	—	—
夜尿症外来 [午後]	—	—	—	—	鈴木(繁)	—
その他	—	—	—	—	—	—
			乳腺腫瘍 予約制			予防接種 予約制

ストーマスキンケア外来	月	火	水	木	金	土
初診・再診	皮膚・排泄ケア 認定看護師	—	—	—	—	—
再診 [完全予約制]	皮膚・排泄ケア認定看護師					

生活習慣病センター(健康づくりセンター)	月	火	水	木	金	土
初診・再診 [完全予約制]	糖尿病看護認定看護師 糖尿病療養指導士					

CKD看護外来(透析予防)	月	火	水	木	金	土
初診・再診 [完全予約制]	CKDコーディネーター 透析療法指導看護師 糖尿病看護認定看護師					

乳腺看護外来	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	乳がん看護 認定看護師	—	—	—	—

がん看護相談外来	月	火	水	木	金	土
初診・再診 [完全予約制]	—	—	—	がん化学療法看護認定看護師 乳がん看護認定看護師	—	—


◎木曜日以外の外来となります。ご注意ください。→

●●● 聖隷コミュニティケアセンターからお役に立つ商品情報

【ダブルマジックIIのご紹介】
年とともにつまずきやすくなったりする理由の一つに、筋力の衰えによる歩き方の変化や、楽だからといって、サイズの合わない靴で歩いたりすることが挙げられます。足幅にあったシューズを選べば、サイズを大きくしなくても楽に履くことができるので、今回は、5Eや7Eなど幅広でゆったり履ける、ダブルマジックIIをご紹介します。

■製品の特長
☆マジックベルトで簡単調整
大きく開くので、履きやすいです。
☆つまずきにくい
つま先に適度な反り返りがあります。
☆片足販売できる
足がむくんだりして、左右のサイズが違っていても対応いたします。3Eから11Eまでお取り寄せできます。

聖隷コミュニティケアセンター佐倉店にて、6,480円から販売中です。是非お立ち寄りください。



頭痛と漢方薬

和漢診療科 永嶺 宏一

頭痛の原因としては、筋緊張性頭痛、片頭痛、群発頭痛、発熱、感冒、副鼻腔炎、緑内障、薬物性などの外、悪性高血圧、外傷後、側頭動脈炎、くも膜下出血、髄膜炎、脳炎、脳腫瘍などがあります。

筋緊張性頭痛は、頭を鉢巻で締め付けられるような痛みで、痛みは筋肉由来で、肩こりやストレスと関係しています。**片頭痛**は、家族性、片側性、拍動性で、嘔吐、閃輝暗点、全身倦怠、耳鳴り、複視、回転性めまい、味覚異常などの前兆があります。**群発頭痛**は、中高年の男性、片側性、眼窩周囲、激痛、鼻閉、流涙、時間的規則性、数カ月持続などが特徴です。

症状に応じて漢方薬が使われていますが、それについて述べます。

- ①**風邪症候群:川芎茶調散**;鼻閉、鼻汁、頭痛を伴う風邪に有効で、鼻炎、副鼻腔炎、緊張性頭痛に使用します。**葛根湯**;風邪で首筋の張り、頭痛、寒気、無汗に使用します。
 - ②**水毒:五苓散**;口渴、尿量減少、浮腫、めまい、動悸、片頭痛、嘔吐、下痢、発熱などの症状がある時に使い、頭重感、身体が重く、曇天や雨天に際して頭痛が増悪する傾向があります。**半夏白朮人参湯**;冷え症で疲れやすく、胃腸虚弱、頭痛、めまい、肩こり、頭重感、頭に何かかぶっている感じ(頭冒感)などの場合に使い、抑うつ、神経質、怒りっぽいなどの症状もあります。
 - ③**気虚:桂枝人参湯**;人參湯を使うような胃腸虚弱で元気がなく、冷え症の頭痛に有効です。
 - ④**血虚:加味逍遙散**;冷え逆上せ、頭痛、不眠、精神不安、肩こりに使います。**女神散**;逆上せ、急な発汗、頑固な頭痛、めまい、肩こりに使います。釣藤散;頭痛は覚醒時、午前中に強く、頭重感、頭冒感、めまい、高血圧傾向、脳動脈硬化症、慢性の頭痛などに使います。**七物降下湯**;虚弱傾向で頭痛、めまい、筋肉ひきつれ、高血圧などに使います。
 - ⑤**寒さ(寒厥):呉茱萸湯**;片頭痛、月経前の頭痛、肩こり、胃痛、嘔吐、四肢の冷えなどに使います。**五積散**;下半身が冷え上半身がほてり、冷えて腰痛や神経痛が増す場合、冷房病による頭痛に良く使われます。
- 頭痛には、重篤な疾患もありますので、必要に応じ西洋医学的な検査をきちんと受けて下さい。