

TWO BIRDS

一般財団法人 宮城県成人病予防協会 機関誌ツーバース VOL.157

巻頭
特集

閉塞性動脈硬化症

足のしびれや痛みは
動脈硬化のサイン!?



事業所探訪 第38回

みやぎ北上商工会 様

エッセイ

連載エッセイ・佐伯一麦「三病息災」
第39回「サフランを摘む」

HEALTH+

チョコチョコ・気軽に
心リハ体操(心臓リハビリテーション) 第4回



足のしびれや痛みは 動脈硬化のサイン!?

最近、手足のしびれが気になる…
歩行中にふくらはぎが痛くなる…
それは神経痛や筋肉痛ではなく
危険な血管の病気かもしれません。

閉塞性動脈硬化症とは？

「閉塞性動脈硬化症」という病名を聞いたことがありますか？ これは末梢動脈疾患(※)の一種で、主に手足の血管で起こる動脈硬化症のことです。中でも足に症状が起こることが多いため、下肢閉塞性動脈硬化症とも言います。動脈硬化によって末梢の細い動脈で血流が滞り、必要な栄養や酸素などが行き渡らなくなる病気です。悪化すると足先などが壊死してしまうこともある怖い病気です。近年、主に中高年層

で増加しており、生活習慣病の一つとして注目されています。

※末梢動脈…心臓と頭部以外の全身の動脈

【重症化により足指が壊死した症例】



軽い症状でも
ためらわずに
循環器内科で
検査を。

初期症状を軽視されがち

閉塞性動脈硬化症の初期症状は、手足の冷えやしびれを感じます。正座した時に足がしびれるのと同じで、血流が滞ること起こる現象です。

症状が進むと、歩行中にふくらはぎや太ももに痛みを感じるようになります。お尻の筋肉に痛みを感じることもあります。しばらく休むと痛みは引く

ため、「一時的な疲れかな？」と軽視されがちです。

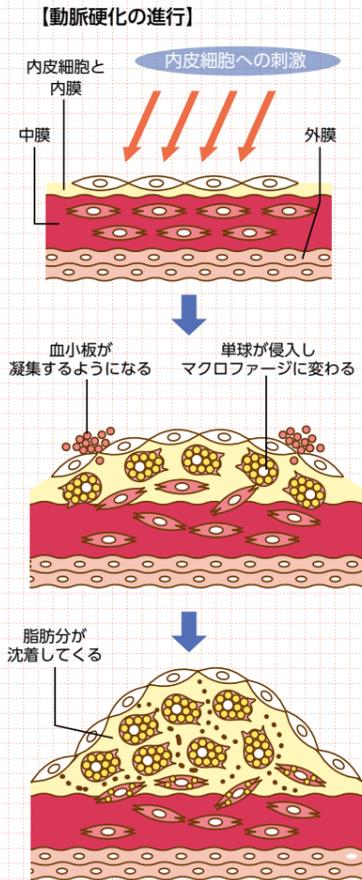
また、足のしびれや痛みは脊柱管狭窄症など他の症状とも共通するため、最初は整形外科などを受診するケースが多く、血管の病気とは気付きにくい難点もあります。

このように、初期症状を自覚していても早期治療の機会を逃し、進行してしまう危険が高い病気なのです。

今回の特集では進行段階ごとの症状や検査・治療法についてご紹介しますので、心当たりのある方はこれをきっかけに早めに循環器内科を受診していただきたいと思えます。

そもそも動脈硬化とは？

動脈は心臓から全身へ血液を送る血管です。太い血管から枝分かれした末端の細い血管まで勢いよく血液を送り



届けるため、常に内側から強い血圧がかかっています。

健康な動脈は丈夫でしなやかなので高い圧力に対応できますが、血液中の脂肪・悪玉コレステロールの増加、高血圧などによるダメージを長年受け続けると、血管の内側が傷ついて治りにくくなります。

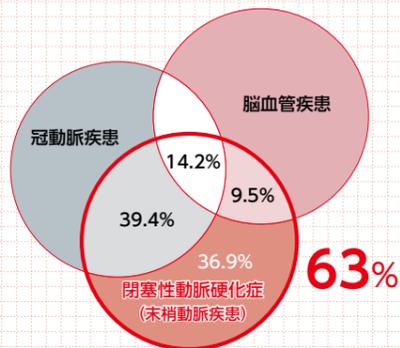
傷ついた部分を修復するために白血球の一種である「単球」が集まってマクロファージという細胞になり、有害物質を捕食して血管を守ります。役割を果たして死んだ単球が血管の壁に堆積すると血管はコブのように膨らみ、硬くもろくなります。この異変が動脈硬化です。

コブで血管の内側が狭くなることで血流が悪くなり、血管が硬くなるために血圧も高まり、もろくなることで破れやすくなるという悪循環が生じます。さらに、硬化した部分では血栓が発生しやすくなります。

さまざまな生活習慣病と関連

血管を傷つける危険因子の多くは、さまざまな生活習慣病と共通しています。喫煙や運動不足、食生活の偏りなどの悪い生活習慣が、高血圧や糖尿病、高脂血症などのリスクを高めることは、

【閉塞性動脈硬化症の6割が心臓・脳の血管疾患を合併】



REACH registry: JACC 2005;45:417A より引用

ご存じの方も多いでしょう。危険因子が共通するだけでなく、これらの生活習慣病が、動脈硬化を発症・悪化させる要因にもなります。さらに、動脈硬化によって心筋梗塞や脳梗塞、狭心症、大動脈瘤などの他の血管の病気を引き起こすという、相互に悪影響する関係があります。実際に、閉塞性動脈硬化症の患者さんの多くは、心臓や脳の血管疾患を併発していることが分かっています。つまり、閉塞性動脈硬化症を予防することが他の生活習慣病の予防にもなり、早期発見によって、命に関わる心臓や脳の病気を発見・治療できるきっかけにもなるのです。

PROFILE

専門領域:循環器領域一般、虚血性心疾患、心不全、末梢血管疾患。日本内科学会認定医、日本心血管インターベンション治療学会認定医



仙台循環器病センター 循環器内科 医師
秦 武弘

キーワードは「早く見つけて進行させない」 しびれが気になったら循環器内科へ

症状の進み方は4段階

動脈が狭くなったりふさがったりすると、その先につながる血管全体の血流が滞ります。動脈硬化が進むにつれて、必要な血液が届きにくい範囲が増えていきます。

症状は4段階に分類されます。Ⅰ度では、手足が冷たくしびれたり青白くなったりします。Ⅱ度では、一定距離を歩くとふくらはぎなどに痛みを感じる「間歇性跛行(かんけつせいはこう)」が現れます。休憩すると痛みが引きますが、だんだんと痛くなるまでの距離が短くなっていきます。

この段階までに適切な治療をせず放置すると、Ⅲ度に至って安静時にも痛みが続くようになります。さらに悪化すると、小さな傷や低温やけどなどをきっかけに、皮膚に潰瘍や壊死を引き起こします。この段階がⅣ度で、最悪

の場合は足を切断しなければならぬケースもあります。

【進行段階と症状】

Ⅰ度	手足の冷感・しびれ感
Ⅱ度	間歇性跛行 (一定距離を歩くと痛み、休むと治まる)
Ⅲ度	安静時疼痛(夜間など安静時にも痛みが続く)
Ⅳ度	足先などの潰瘍・壊死

検査は怖くないので お早めに

閉塞性動脈硬化症の診断は、まず問診と触診を行ってから、上腕と足首の血圧を同時に測定して比較するABIという検査をします。

健康であれば足首のほうが血圧がやや高いのですが、上腕の血圧との差が縮まったり下回ったりすると閉塞性動脈硬化症が疑われます。また、比率の

数値によってどのくらい閉塞しているかを評価することができます。

さらに詳しく調べるには、CTやMRI、造影検査などで画像診断を行います。動脈が細くなっている場所や、その先の血管に血液が届いていない様子はつきりと分かります。

こうした検査は痛みもなく、早期の段階から診断可能なので、少しでも気になった時点でためらわずに循環器内科を受診してください。

【造影CT】



【MRI】



早期に治療するほど 負担が少ない

閉塞性動脈硬化症の治療には、進行段階に合わせた方法があります。

早期の段階で受診すれば、生活習慣の改善や運動療法、薬物療法などによって、それ以上進行させないことも可能です。

症状が改善しない場合や段階が進んでいる場合は、カテーテル治療を検討します。血管に挿入する細い治療器具によって、狭まった血管を広げるなどの血行再建術を行います。また、治療方針を定めるために患部を詳しく調べる血管内超音波検査にも、カテーテル

を用います。

日本循環器学会と日本血管外科学会で策定した「末梢動脈疾患ガイドライン」では体への負担が少ないカテーテル治療を推奨しており、血行再建術はできるだけカテーテルで行います。しかし、閉塞している血管の長さなどにより困難な場合は、外科的治療で人工血管を用いたバイパス手術を行います。

それ以上「進行させない」 治療

動脈硬化の治療を行っても、血管そのものを「元通りに治す」ことはできません。治療の目的は、危険因子を減らすことや、血行再建術で血管がふさがらないようにすることで症状を改善し、それ以上は進行させないことです。

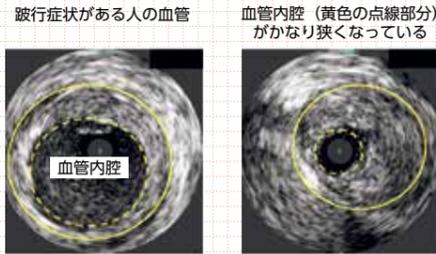
進行段階がどの時点であっても、少しでも早く治療を開始することで、足

の切断にまで至らないよう、さまざまな治療法を行います。

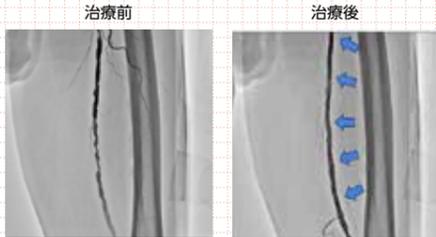
当院で治療を行った患者さんの約9割は、その後の1年間では再発していません。それ以降も再発防止の取り組みを続ければ、再発を防ぐ効果があります。

動脈硬化の危険因子は全身どこにある血管に対しても同じように作用します。手足で動脈硬化が起こっていると発している可能性も高いと考えられるため、心筋梗塞や脳梗塞など重大な病気を早期発見のきっかけにもなることもあります。

【血管内超音波検査 (IVUS)】



【血行再建術で血管を広げる】



矢印の箇所を広げる治療を行い、血流が改善しています。

【血管内治療の種類】

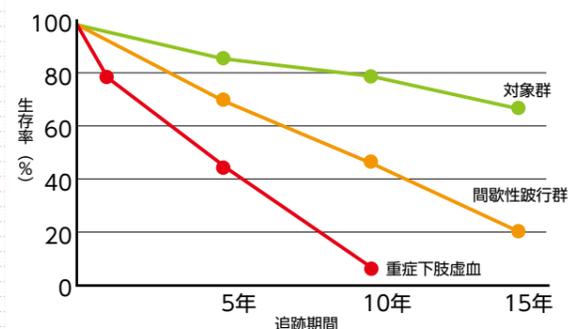


カテーテル治療は、血管内で風船を膨らませて血管を広げる「バルーン療法」や、網目状の筒で広げた状態を保つ「ステント療法」などがあります。カテーテルを用いて血管の内側に狭窄を抑える薬を塗る方法もあります。

【人工血管によるバイパス】



【治療を受けた患者さんの予後】



出典：下肢閉塞性動脈硬化症の診断・治療方針Ⅱ 日本脈管学会編、末梢動脈疾患の疫学、24 株式会社メディカルトリビューン 2007



習慣的な運動

ウォーキング

手軽な有酸素運動で、血中の脂肪を燃やします。1日20～30分、週2、3回を目標に。ただし、足のしびれや痛みが少しでも気になる方は、始める前に必ず医師の指導を受けてください。

ストレッチ

血行促進やストレス解消に効果的です。仕事や家事の合間に少しずつ行って、1日の中で全身をまんべんなくほぐすよう心がけましょう。

筋力トレーニング

筋肉量が増えると基礎代謝が上がります。糖質や脂質が有効に利用されるので、肥満を予防します。体力に合わせて無理なく続け、太りにくい体づくりを目指しましょう。

禁煙は必須

タバコは血管を傷めます。1日も早く禁煙してください。自力で禁煙するのがつらい方は、禁煙外来を受診しましょう。

睡眠の質を向上

睡眠不足や夜更かしは、血圧や血糖値などに悪影響を及ぼします。「規則的な就寝時刻」「寝酒をしない」「就寝前のスマホを控える」などを心がけましょう。

ストレス解消

趣味を楽しんだり静かに過ごしたり、ストレス解消法は人それぞれ。いろいろ試してみて、自分に合う方法を見つけましょう。

糖質は「おやつ」で調整

お米には糖質だけでなく、タンパク質やビタミン、ミネラルなども含まれます。糖質コントロールはご飯を抜くより、お菓子や清涼飲料水を控えましょう。



食生活の改善

減塩は「段階的」に

急に薄味にすると物足りないので、毎日少しずつ減らしていくのがコツです。塩の代わりにレモン汁や香辛料で味付けするのもおすすめです。

脂質は食材選びに気をつけて

悪玉コレステロールを減らすDHAやEPAが豊富な青魚を取り入れましょう。バラ肉を赤身の肉に替えるなどの工夫もおすすめです。

食物繊維のチカラ

野菜や海藻、きのこなどに多く含まれる食物繊維は、糖分の消化・吸収を調整して血糖値を安定させる作用があります。

バランスが大切

特定の食品や成分を取り過ぎたり、極端に減らしたりせず、多品目をバランスよく取ることを心がけましょう。

生活の見直し



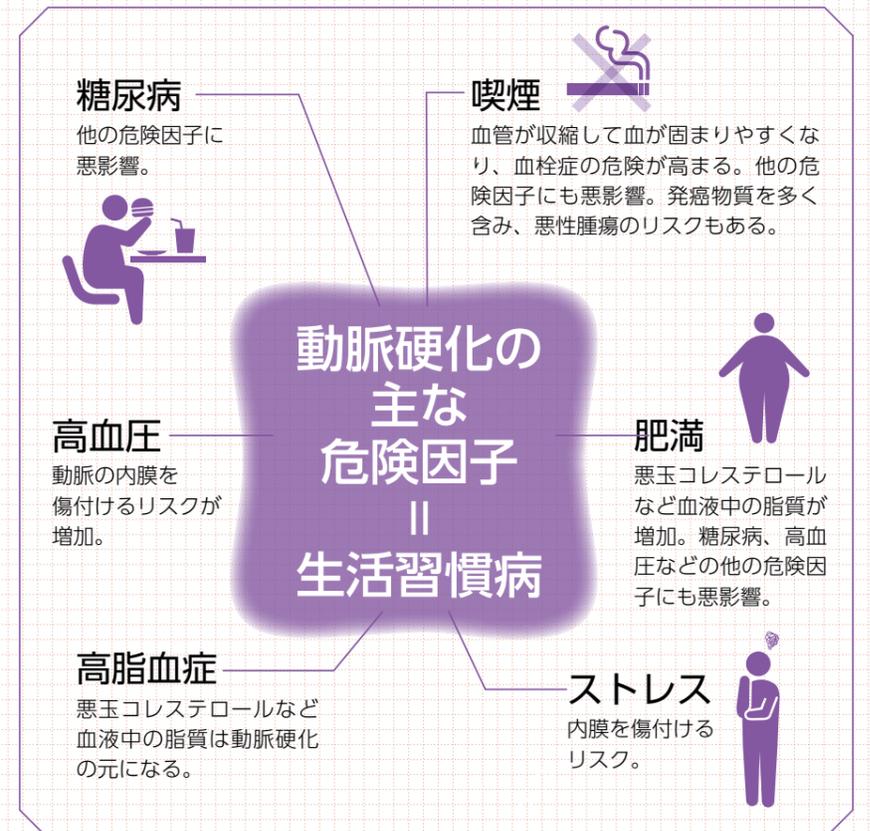
歯周病予防

歯周病はインスリンの働きを妨げ、血糖のコントロールに悪影響を及ぼします。正しい歯磨きで歯周病を予防しましょう。

動脈硬化の予防法は、生活習慣の改善に尽きます。血管の健康を心がければ、他のさまざまな生活習慣病の予防にもつながります。「今から予防しても遅いのでは?」と諦めず、それ以上悪化させないことが大切です。本記事で例に挙げた予防法は、当協会の特定保健指導でもおすすめしています。また、本誌の連載記事「心リハ体操も、ぜひ活用してください。」

動脈硬化の予防法は、生活習慣の改善に尽きます。血管の健康を心がければ、他のさまざまな生活習慣病の予防にもつながります。「今から予防しても遅いのでは?」と諦めず、それ以上悪化させないことが大切です。本記事で例に挙げた予防法は、当協会の特定保健指導でもおすすめしています。また、本誌の連載記事「心リハ体操も、ぜひ活用してください。」

手足に限らず全身共通。血管の健康を心がければ、さまざまな生活習慣病の予防になります。



事業所探訪

第三十八回は…
みやぎ北上商工会 様

当協会で受診している健康診断の内容について教えてください。

みやぎ北上商工会は平成17年に登米市の旧中田町、登米町、東和町、津山町の4商工会が合併して誕生しました。中田本所と各支所が会員企業を対象に、国・県・市町村等と連携しながら各種の経営相談・支援に当たっています。

会員企業従業員の健康づくりもその一つです。宮城県成人病予防協会に委託して定期健康診断を実施、毎年会員企業に案内を送って受診者を募っています。自前では健診の機会を設定しにくい小規模な事業所様からは好評で、今年は会員企業約700社のうち120社・900名の方々が受診しました。当商工会職員も一緒に受診しています。

みやぎ北上商工会様では
職員の健康のために
どんな取り組みをされていますか？

職員は13人で、本所に6名、3つの支所に各2名、1名は育休中です。職場は離れていますが、事務局長が各所

を回る際に一人ひとりの様子や健康状態等の把握に努めています。20代から40代の職員が中心で職場の人間関係も良好なのですが、仕事柄イベント等が休日出勤が多いため、振休はしっかりと取得するように労務管理を徹底しています。

また、登米市が東北大学、宮城県成人病予防協会、株式会社カゴメ等と取り組んでいる「ナトカリ比」の測定を会員企業に案内し、参加してもらっています。検査したその場で結果が分かることが受診した各社でも話題になり、これをきっかけに減塩を始めたという方もいらっしゃるようです。

最後に、みやぎ北上商工会様の
職員の健康に関する目標は？

職員一人ひとりの健康に対する意識が高いと感じており、今のところは健康に大きな問題を抱えている職員は見当たりません。コロナ禍以来、意識は一層高まっていると思います。

ただ、人口減少が進む中、働き手一人ひとりの価値と責任は今後ますます重くなっていきます。会員企業には小規模な会社が多く、「一人欠けただけ

でも仕事が回らない」という話も耳にします。みやぎ北上商工会としては、会員企業に対して健康維持や健康増進についての情報提供や重要性の啓発に取り組んでいくと同時に、商工会職員自身の健康についても気を配っていきたいと考えています。



主査 経営指導員
山口 篤 さん

PROFILE

週末はランニングに励んでいます。土日で計20kmは走るようにしています。この5月には岩手の錦秋湖マラソンに出場。種目は30kmで、自分としては納得のいく成績でした。1人暮らしで、平日は3食自炊。好き嫌いはなく、最近では減塩に努めています。週末に帰省して家族の顔を見るのが最大の楽しみです。

教えちゃいます！私の「健康づくり」



主事
狩野 彩 さん

ヨガマットでストレッチ

高校時代は陸上部で長距離を走っていました。仕事に就いてから3年、普段は通勤で徒歩10分の道を歩く程度で運動らしい運動はしてきませんでした。週末に帰省して仙台市内のアーケードを友だちと街歩きするのですが、その時の方がよっぽど歩数が多いくらいです。

「このままでは身体がなまってしまおうと、1年ほど前にヨガマットを購入。学生時代のトレーニングを思い出しながら、解説動画も参考にほぼ毎日ストレッチなどに取り組んでいます。

中学ではテニス部だったので、再開してみたいです。近辺に利用しやすいテニスコートなどがあって環境は整っているの、地元のテニスサークルにも参加してみようかと考えています。

地元登米市の
大地の恵みを味わって

登米市は農業が盛ん。農家さんばかりではなく家庭菜園をやっている方も



職場の目の前はきれいな公園。昼休みに散歩したり。

多く、「たくさん採れたから、おすそ分け」と、会員さんが旬の野菜を山ほどくださることも多いです。自炊生活をしているので、食材のバリエーションが広がってとてもありがたいです。一人分ですからいつも手の込んだ料理というわけにはいきませんが、野菜たっぷりのスープにしたり、シリアルに蒸して食べたり。この間は、ナス、キュウリ、ニラを頂きました。登米の大地の恵みを全身で味わっています。毎朝6時にはスッキリと目覚めるのも、そのおかげかもしれません。

INFORMATION

登米市中田町・登米町・東和町・津山町で商売をされているみなさまへ！



うれしいメリットがいっぱいです！

- 1 経営のこと、誰かに相談したい
- 2 税金や経理って難しそう・・・
- 3 融資のことは相談できる？
- 4 従業員や経営者 もしもの備え
- 5 事業の発展に補助金を活用

商工会は、企業に寄り添い会員事業所の発展と地域活性化を目指しています。この他にも地域イベントの開催や青年部・女性部活動などを展開。あらゆる経営の困りごとにお応えしますのでお気軽にご相談ください。

会費
個人事業所…1,000円～/月
法人事業所…1,200円～/月
※会費額は従業員数、資本金の額によって決定します。

みやぎ北上商工会

最新の経営情報、各種セミナーはHPをチェック!!



DATA

事業内容／経営支援、金融支援、労務支援、税務支援、創業支援、共済・福利厚生事業など

事業区域／登米市(中田町・東和町・登米町・津山町)

代表者／熊谷 毅

設立／2005年4月1日 (中田町・東和町・登米町・津山町の4商工会合併により誕生)

職員数／13名(うち女性7名)

所在地

本所／〒987-0602 登米市中田町上沼字西桜場18 (中田農村環境改善センター内)

TEL 0220-34-3255

FAX 0220-34-3261

[HP] <https://miya-kita.jp/>

[Email] nakada@poplar.ocn.ne.jp



登米支所／〒987-0702 登米市登米町寺池桜小路77-2
TEL 0220-52-2259 FAX 0220-53-1131

[Email] toyomas@rose.ocn.ne.jp

東和支所／〒987-0901 登米市東和町米川字六反55-1 (登米市東和総合支所内)

TEL 0220-45-2121 FAX 0220-45-2122

[Email] thotaru@cocoa.ocn.ne.jp

津山支所／〒986-0401 登米市津山町柳津字本町107-1
TEL 0225-68-2443 FAX 0225-68-2447

[Email] tsuyama@axel.ocn.ne.jp

受診した方からこんな声が届いています！



森 淳 さん
経営支援課 課長

堂々と問診票に回答できるように
そろそろ水泳でも始めます。

問診票に事前記入する際にいつも回答に困るのが、「いつから運動を始めたいと思いますか？」という設問。必要性は理解しているけれども、なかなか……。健診のたびに「高め」と出るコレステロール値を下げるためにも、そろそろ水泳でも始めようかな、と思っています。



皆川 美恵子 さん
主任主査

初めての「要再検査」。
運動を始めるきっかけになりました。

長年健診を受診してきて問題を指摘されたことがなかったのに、去年初めて「要再検査」が2項目。「ちょっとマズいかな？」と一念発起してヨガを始めました。それと、子どものスイミングスクールに便乗してプールで水中ウォーキング。ジャグジーもあって、毎回楽しんでます。

第34回

子宮頸がん検診の

ウソ・ホント

毎年1万人以上が罹患して、2800人あまりの女性が亡くなっている子宮頸がん。20代30代の若い方でも急増しています。それでもこれは、早期に治療を開始すれば完治できる病気。決め手は、「検診で早期発見です。」

子宮頸がん検診を受けるのは30歳くらいからでいいですか？



最近では20代30代で子宮頸がんになる方が増えています。がんは若い頃には罹らないものと考えがちですが、そうではないがんもあります。20歳から検診を受けることをお勧めします。

子宮頸がん検診では子宮筋腫や卵巣の異常も分かる？



子宮頸がん検診で行うのは子宮頸部の細胞診だけです。その奥にある子宮体部や卵巣は検査対象ではありません。子宮や卵巣の状態が心配であれば、経膈超音波検査の受診をお勧めします。

不正出血があったが子宮頸がん検診で異常はなかったの心配ない？



不正出血の原因は色々あって、子宮体がんなどの検査が必要の方がいます。不正出血があったら、その都度婦人科を受診しましょう。

子宮頸がんの原因は分かっている？



子宮頸がんのほとんどはヒトパピローマウイルス（HPV）というウイルスの感染が原因です。性経験があればHPVに感染しますが、殆どの場合は自然に排除されます。しかし感染が持続すると細胞の変化が起きます。

子宮頸がん検診は生理中でも受けられますか？



子宮頸部の細胞を採取する際に血液が混じると検査の精度が下がるのでお勧めできません。経血の量が少なければ検査は可能です。医療機関によっては生理期間中は受診できないと定めている場合もあるため、事前に注意事項を確認してください。

今回お答えしたのは

宮城県成人病予防協会
中央診療所
看護師

さとう 美沙子さん

PROFILE

宮城県名取市出身。2014年4月に宮城県成人病予防協会仙台循環器病センターに入職。2023年4月から中央診療所レディースクリニックにて乳がん検診、子宮がん検診等の業務を担当しています。趣味はパン屋巡り。おいしいお店の情報を職場の皆で共有しています。

定期的に検査を受けて早期発見・早期治療を

子宮頸がんは進行が比較的ゆっくりしていて、前がん段階で治療を開始すれば完治できる病気です。しかし初期の自覚症状が少なく進行も緩やかなため、かえって気づきにくいという側面もあります。

職場の健康診断ではオプション検査の1つに子宮頸がん検診が入っていることが多く、費用負担もリーズナブルです。その他、自治体によっては公費補助の制度があります。厚生労働省、日本産婦人科学会などでは情報の共有やHPVワクチンの接種など子宮頸がんの予防に力を入れています。

当クリニックでは年間約1万名が婦人科検診を受診されていますが、結果通知の未開封や精密検査の未受診、経過観察の自己中断などのケースが見受けられます。検診を受けて安心するのではなく結果をしっかりと確認して、必要に応じて婦人科の専門医に相談しましょう。

「HPVワクチンに関するリーフレット」 厚生労働省

小6～高1の女子と保護者向けの冊子ですが、詳しく分かりやすい内容で成人にも役に立ちます。



<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou/kekaku-kansenshou19/leaflet.html>

くすり正しく使っていますか？

くすりは、本来の目的の病気などを予防したり、治したりする効果(ベネフィット)と、本来の目的でない副作用(リスク)の両方の動きを持っています。くすりを正しく理解し使うことにより、好ましくない副作用をなるべく抑え、効果をうまく引き出すようにしましょう。

○副作用が起こる主な原因

- ・ 体質(アレルギー体質など)
- ・ 飲み合わせ(くすりとくすりや食べもの、サプリメントとの相互作用など)
- ・ くすりの性質によるもの
- ・ くすりの使い方

○副作用に特に注意が必要な方

- ・ アレルギーがある
- ・ 高齢者
- ・ 妊娠している女性、妊娠の可能性のある女性、授乳中の女性
- ・ 肝臓や腎臓などに疾患がある
- ・ 過去にひどい副作用を経験したことがある

○くすりのルールを知る

くすりは、効果や安全性などを考えて、くすりを飲む時間などの使い方(用法)や使う量(用量)が決められています。くすりは一人ひとりの症状に合わせて使う必要があります。くすりの名前、効能・効果などが書かれた説明書(薬剤情報提供書)などを必ず読みましょう。

くすりを使用される方の理解と、医師や薬剤師との適切なコミュニケーションも大切になります。最近は市販薬のオーバードーズなどの問題もありますので注意しましょう。

検査センター長
こんの いさむ
今野 勇

宮城県栗原市若柳出身。薬剤師として大手製薬会社勤務を経て昭和56年に入職。健診、診療所、学術の担当を経て現職。音楽から畑仕事まで趣味は幅広い。漢方への興味が高じて、薬草探しに山野を駆け巡る。日本薬用植物友の会副会長。停電にも負けない「独立型蓄電システム」を自宅に備えて、太陽光発電など自然エネルギーも研究中。「みやぎ里山応援団」代表。



かかと上げ



効果：力を入れたり緩めたりを繰り返して、ふくらはぎの筋肉をほぐします。

足を肩幅に開いて立ちます。
・つま先と膝の向きは前を向くように
・背もたれはしっかり掴みましょう

壁を利用してもOKです



8秒かけてゆっくりとかかとを上げます。
・背筋を伸ばして立ち、身体を真上に引き上げるような気持ちで
・無理に高く上げる必要はありません。不安定にならない範囲で



8秒かけてゆっくりかかとを下ろしていきます。

3セット行います。

腹式呼吸



効果：ストレッチのしめくくりとして呼吸状態を整えます。リラックスして次の有酸素運動に備えます。

椅子に腰掛けて、お腹が膨らんだり凹んだり様子が分かるようにお腹に手を当てます。
・背もたれには寄り掛からないで



8秒かけて、鼻から大きく息を吸い込んでお腹を膨らませます。



8秒かけて、お腹を凹ませながらゆっくり口から息を吐きます。
・口をすぼめてゆっくりと
・お腹を意識して行う

3セット行います。

★ポイント★

息は鼻から吸って、口から吐く

チヨコチヨコ、気軽に

宮城県成人病予防協会

仙台循環器病センターでは、日々多くの心臓病患者さんの手術や治療に当たっています。

特徴的な取り組みの一つが

「心臓リハビリテーション(心リハ)」。

その中の運動療法を健康づくりに活かしましょう！



体操

心臓リハビリテーション

今回は…

心不全対策の運動～下半身編 Part.2

心不全とは、心臓の機能が悪いために息切れやむくみの症状から始まり、徐々に悪化をたどる病気です。心筋梗塞や狭心症、動脈硬化、高血圧、不整脈など様々な疾患が原因となって生じます。心臓リハビリテーションの運動療法は有酸素運動を中心にを行います。前回に引き続いて、有酸素運動の前の準備運動として行う下半身のストレッチと、締めくくりに腹式呼吸をご紹介します。

アキレス腱を伸ばす運動

効果：アキレス腱とそれにつながるふくらはぎの筋肉をほぐすことで怪我を防止します。関節への負担が軽減され、運動後の筋肉痛にもなりにくくなります。



椅子の背を掴んで立ち、右脚を前に、左脚を後ろに一歩出します。
・つま先と膝の向きは前を向くように



息を吐きながら、前に出した脚の膝を8秒かけてゆっくりと曲げていきます。
・後に出した脚のかかととは床から離れないように
・反動はつけずにゆっくりと伸ばす



8秒かけて元の姿勢に戻ります。

壁を利用してもOKです



右を3セット行った後で、左を3セット

これまでの体操はこちらから

「バランス保持運動」(No.154)

<https://www.mygsji.or.jp/magazine/doc/vol154.pdf>

「心不全対策の運動～上半身編」(No.155)

<https://www.mygsji.or.jp/magazine/doc/vol155.pdf>

「心不全対策の運動～下半身編」(No.156)

<https://www.mygsji.or.jp/magazine/doc/vol156.pdf#page=7>



心リハの体操は、治療だけでなく予防にも効果が期待できます。日常生活のちょっとした合い間に、気軽に試してみてください

仙台循環器病センター・リハビリテーション科がチームでご案内します



8月にデビューした「みやぎ15号」

このたび(公財) JKAの「令和4年度 競輪公益資金補助」を受けて、新しいX線 検診車「みやぎ15号」が完成しました。

みやぎ15号には胸部と胃部の両方を撮 影できる装置が備えられており、効率的 な受診が可能です。また、最新のデジタ ル仕様で高精細な画像を実現、フィルムも 不要なため省資源化にも貢献します。さ らに、通信技術を活用して、撮影したX 線画像を現地から直接送信することがで

競輪公益資金補助を受けて 新しい検診車を導入しました



最新のX線撮影装置。 車内には胸部と胸部両方のX線装置を搭載

きるため、従来に比べて早期診断が可能 になりました。

また、受診案内は英語・中国語・韓国 語などの複数の言語による表示が可能な ほか手話によるモニター案内も可能です。

みやぎ15号は8月から稼働しており、実 際に利用された受診者の皆さまからは「車 内がきれいで快適」「効率的に受診ができ た」「画像の精度が高いのは安心」などの 好意的な評価をいただいております。

本事業により、地域や職域を巡回する 検診をさらに充実させ、皆さまに安全で 精度の高い検査を提供してまいります。

かんたん・便利・確実！ 人間ドック・健康診断の 予約はWEB予約で！

WEB予約のメリット

- 24時間予約が可能
- リアルタイムに空き状況の確認が可能
- 簡単な予約手続き
- パソコン・モバイルから予約が可能です。

予約はQRコード・URLから

インターネット申し込み

<https://www.mygsji.or.jp/kenshin/>



中央診療所(AER健診ルーム)

人間ドック 各種健診
乳がん・子宮がん検診 肺がん CT
仙台市青葉区中央1丁目3-1 AER12F

仙台循環器病センター (総合健診センター)

人間ドック 各種健診
乳がん・子宮がん検診 脳 MRI
仙台市泉区泉中央1丁目6-12



産業医業務活動のご案内

常時50名以上の労働者が働く事業場では産業医を選任することが義務付けられております。産業医は、以下のような職務を行うこととされています。

- 1 健康診断、面接指導等の実施及びその結果に基づく労働者の健康を保持するための措置、作業環境の維持管理、作業の管理等労働者の健康管理に関すること。
- 2 健康教育、健康相談その他労働者の健康の保持増進を図るための措置に関すること。
- 3 労働衛生教育に関すること。
- 4 労働者の健康障害の原因の調査及び再発防止のための措置に関すること。

ご契約に付きましては企業規模、実施内容等によって異なります。産業医を選任ご希望の企業経営者ならびに衛生管理担当者の方は、ご相談下さい。

お問い合わせ

業務部 TEL. 022-375-7112



第50回 泉循環器カンファレンス

2023年9月28日(木)、ホテルモン トレ仙台にて「第50回泉循環器カンファレ ンス」が開催されました。4年振りの現地 開催ということで、泉区近隣地域の医師 を中心に仙台市内各地より約50名が参加 されました。泉循環器カンファレンスと は、循環器系を専門とする地域の医療機 関との連携を図るために仙台循環器病セ ンターが主催してきた催しです。

カンファレンスでは、一般講演として 仙台循環器病センター循環器内科医長の 秦武弘医師より「当院におけるカテーテル 治療及びphysiology評価の現 状」が、特別講演として東京女子医科大学 循環器内科教授の山口淳一医師による「心血 管カテーテル治療と薬物治療の進化」(C oronary/SHD i nterve ntion)の視 点から」がそ れぞれ行われ ました。講演 の後は情報交 換会も催され 交流を深めて いました。



人工弁

リレートーク

宮城県成人病予防協会附属仙台循環器病センター
心臓血管外科 顧問 椎川 彰



心臓外科の歴史は、意外と短い。初め て人工弁が埋め込まれたのは、1950 年代初期である。まだ70年ほどしか経っ ていないことになる。ハフナゲルという心 臓外科医が下行大動脈に埋め込んだそう だ(①)。確立された人工心臓もなかった 時代だから、心拍動下に下行大動脈を遮 断して取り付けたといわれる。残念ながら 11例目の患者さんは、救えなかったそう だ。

その後、数えきれないほどの様々な人 工弁が作られてきた。書ききれないので先 達者には申し訳ないが、割愛させていただきます。現在は、構造物に主に金属が使用 されている機械弁と、ウシ心臓などの生 体組織が使用されている生体弁が主に使 用されている人工弁である。その中でも、 機械弁では半円形の2枚のディスクが開 閉する二葉弁(②)が、生体弁では金属製 の型に牛心臓などの生体組織を加工して 弁尖として縫着したステン卜型弁(③)が 最も多く使われている。この機械弁と生 体弁、それぞれに特徴がある。一般的に、 機械弁は耐久性が非常に高く、特に問題 なければ一生持つといわれている。その反 面、金属部分に血栓ができやすく、その リス

クもあるため、抗凝固剤ワーファリン内服 が必須となる。ワーファリン内服による出 血の合併症の可能性もゼロとは言えなく なる。一方、生体弁は、埋め込み初期は ワーファリン内服を要するが、その後は不 要になり、出血の合併症がグンと低下す る。生活の質は上がるといえる。ただこ の生体弁の最大の泣き所は、寿命である う。生体弁の耐久年数は、一般的に10 20数年程度といわれている。さらに、埋 め込み時の年齢が若いほど耐久年数が落 ちるといわれている。これをふまえて、大 動脈弁置換であれば、50歳以下は機械 弁、70歳以上は生体弁が通常選択さ れる。では、50歳から70歳はどうかと いえば、これら人工弁の長所短所を説 明し、患者さんの生活スタイルも含め て最も適しているような人工弁を相談の 上で選択するのだ。

こういった機械弁、生体弁の長所短 所を補うべく人工弁の様々な改良が、 日進月歩で行われている。機械弁で は、抗血栓性向上のための弁の構造 や機械弁尖の改良だったり、生体弁で は、耐久性向上のための使用弁尖の処 理法や構造の改良だったり、である。 また、近年登場したカテーテルを用い



て折りたたんだ生体弁を留置する方法(AVI法)④で、壊れた生体弁にこの カテーテル弁を留置し治療する方法も試 みられてきた(valve in valve法)。 壊れた時にこの方法がやりやすいような 生体弁も登場してきた。これは、生体弁 置換には吉報である。これらのことな どから、近年は徐々に生体弁選択年齢が 低くなり、選択割合が増加傾向にある。 そろそろ原稿終了となった。人工弁が こんなに進化したのに、その歴史の半分 以上を心臓外科医として生きてきた私は というと、、、。ため息を禁じ得ない。

「サフランを摘む」

佐伯一麦

SAEKI Kazumi

Profile

1959年、宮城県生まれ。1984年、第3回海燕新人文学賞を受賞して以来、数々の賞を受賞。代表作は『ショート・サーキット』『アールス・ボーイ』『遠き山に日は落ちて』『鉄塔家族』『ノルゲ Norge』『還れぬ家』（新潮社）、『光の闇』（扶桑社）、『渡良瀬』（岩波書店）、『空にみずうみ』（中央公論新社）、『山海記』（講談社）、『麦の日記帖』（プレスアート）、近刊に『アスペストス』（文藝春秋）。仙台市在住。仙台文学館館長。

今年は、暑く長かった夏がようやく終わったかと思うと、秋は早足で過ぎるかのようだった。朝晩の冷え込みが増してきた朝、庭で例年通りに、サフランの薄紫色の花が咲き始めた。

それはもともと、近所のお宅の庭に咲いており、数年前に引越して行かれたさいに、球根を少し分けていただいたものである。クロッカスにも似た花に近づいて見ると、薄紫の花びらと黄色の雄しべ、赤い雌しべのコントラストがとても鮮やかだ。

三本ある雌しべをむしり取って乾燥させると、料理の調味料や着色料として重宝するスパイスのサフランとなる。サフランという言葉の語源は、アラビア語の「黄色」で、雌しべから採れる色を表しており、遠い昔には、金にも勝る高価なものだったとされる。

吉岡実の「サフラン摘み」という詩の冒頭に、ヘクレタの或る王宮の壁に／「サフラン摘み」と呼ばれる華麗な壁画があるそうだ／そこでは 少年が四つんばいになって／サフランを摘んでいる」というフレーズがある。確かに、花の背が低いから、しゃがんで摘まないといけないので、けっこう大変。四つんばいになって、というのがまさに実感される。

摘むときには、あたりにかすかに甘いような匂いがする。ミツバチもきている。ミツバチがいる蕾のものは、翌日採る。寒いと蕾は開かず、すこし暖かいな、と思う日は、朝日を浴びてたくさん咲き、花卉が輝いてみえる。今朝は三十本ほど収穫できたが、乾



「透ける花びら」
(作・撮影 神田美穂)

燥させると、ほんの少しになるから、高価なのはよくわかる。

小説家で軍医でもあった森鷗外に「サフラン」と題された随筆がある。ある日鷗外は、花屋の店先で、サフランの花が干からびた球根から咲き出ているのを見かけ、球根を二つ買ひ、鉢植えて書齋に置く。花はすぐに枯れてしまいが、冬の時季にあつて、へ水も遣らずに置いたのに、活気に満ちた、青々とした葉が叢がって出た。物の生ずる力は驚くべきものである」とその生命力に鷗外は目を瞠る。

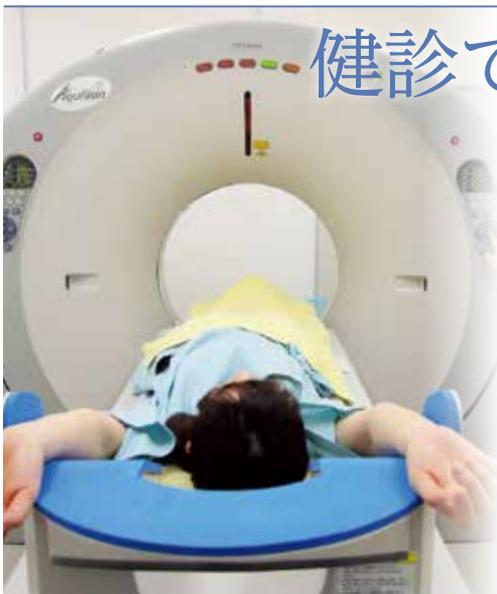
サフランといえば、婦人病に薬効があることが知られているが、抗炎症物質が含まれており、高血圧や心臓病の主因となる動脈プラークの安定化に有効であることも確認されているという。もっとも、大量摂取は危険だということから、せいぜいパエリアに入れて楽しむことしよう。

ちなみに我が家のパエリアは、檀一雄の『檀流クッキング』で紹介されていたレシピに、オスロのスペインレストランで食べた記憶も加えて、アレンジしたものである。

「ツバーズ」
令和6年11月1日発行
VOL.157

発行／一般財団法人 宮城県成人病予防協会
〒981-3107 仙台市泉区本田町8-26
☎022-773-2311

健診で安心を。診療で健康を。

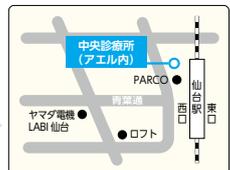
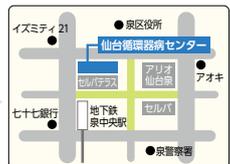


一般財団法人 宮城県成人病予防協会では、人間ドック・各種健康診断・外来診療を実施しています。健康診断は個人でも受診いただけますので、生活習慣病が気になり始めたら、どうぞお気軽にご相談ください。

仙台循環器病センター
仙台市泉区泉中央一丁目6-12 TEL.022-372-1111(代)
総合健診センター
▶施設健診 TEL.022-375-7113
▶巡回健診 TEL.022-375-7112

中央診療所
仙台市青葉区中央一丁目3-1 アエル12階
▶アエル健診ルーム TEL.022-263-4050
▶アエルクリニック TEL.022-263-4053

中央診療所レディースクリニック
仙台市青葉区中央一丁目3-1 アエル10階
TEL.022-263-4051



健康診断・人間ドックに関するお申し込みはこちら



インターネット「一般財団法人 宮城県成人病予防協会」の「機関誌TWO BIRDS」でもご覧いただけます。
URL / <https://www.mygsji.or.jp>