

東名病院だより Vol. 16

東名病院ホームページアドレス・メールアドレス
http://www.med-junseikai.or.jp/tomei/index.html
e-mail tomei-hosp@med-junseikai.or.jp

第61号
2016.4月発行

東名病院発行 / 〒480-1153 愛知県長久手市作田一丁目1110
TEL (0561)62-7511(代) FAX (0561)62-2773



浜名湖 ガーデンパーク

4月に入りました。公共機関と民間企業の支出入や教育現場の入学の新年度となります。前者は会計年度であり、後者は学校年度とされています。暦年制（1月～12月）と異なる年度は他にもあります。例えばお酒の醸造年度（7月開始）、綿花年度（8月開始）、でんぷん年度（10月開始）など農作物や加工品に比較的認められます。（ ）内の開始月は、あくまでも日本国内であって国が異なれば違いがあるようです。そもそも国の財政をはじめ会計年度が「4月3月制」になったのは、明治政府が新たな国造りを始め、様々な混乱を経験して明治19年4月から実施され、明治22年会計法として制定されました。その後市町村、県が続いたようです。因みにアメリカは10月、中国は1月が会計年度の開始月です。

教育界でも明治時代、欧米に追いつくことを目標とし、多くの外国の人達を教官に採用しました。それらの国々は当時も今も9月入学が多く、この時代の大学は日本でも9月入学でした。その後諸説があるようですが、1921年から師範学校の入学式に合わせて4月入学となりました。現在の日本人が感じている桜の花に新しいランドセルにも変遷はありました。

定年の無い仕事をしている、私の親しい人が60歳を過ぎた数年前より熊野に引っ越し暮らしています。吉野熊野国立公園が身近な山村です。鹿や猿、猪が普通に出没する場所で農作業もしています。そんな山奥の桜も見たいと願っています。

「健脚や 吉野の桜 追いつめし」（星野早苗）

院長 大塚光二郎

心臓の検査

心臓外科 成田裕司

1. はじめに

私たちの心臓は、規則正しく一分間に約70回、一日10万回打って（拍動して）います。心臓は血液を体や肺に循環させる、いわゆる「ポンプ」です。一分間に約5リットルの血液を拍出しています。それを生涯絶え間なく続けています。このタフな心臓を定期的に健康かどうかチェックすることは重要で、様々な検査方法が開発されてきました。今回は、当院で施行している検査法をご紹介します。

2. 心電図（12誘導心電図）

最も基本的な検査法の一つで、健康診断でも行われます。心臓は筋肉で出来た臓器です。心臓の拍動が起こると、その筋肉にかすかな電気が流れます。その電氣的活動を記録・観察するのが心電図です。両手両足および前胸部に電極をつけ、心臓の微小な電氣的興奮を記録します。

正常な心臓のリズムは、規則正しいのですが、不整脈が起こると、リズムが乱れます。不整脈の診断には心電図を用います。また、心筋梗塞や狭心症発作時にも心筋内の電氣的活動が異常を呈し、心電図異常として現れます。このように心臓の筋肉に傷害がある、その他の疾患においても心電図に異常をきたしますが、確定診断に至るには他の検査が必要です。

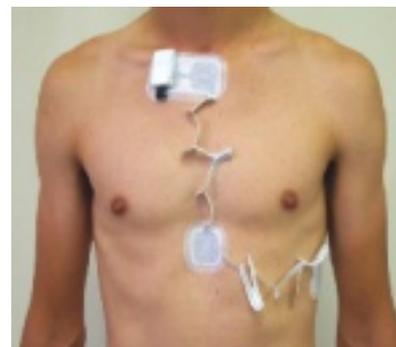
3. 運動負荷心電図（マスター法）

上で述べたように、心臓は筋肉でできた臓器です。筋肉に栄養・酸素を供給するために、心臓は血管：冠状動脈によって支配されています。その動脈が狭くなって血液の供給が少なくなる状態（虚血）を狭心症といい、胸痛発作を伴います。この胸痛発作時には心電図変化があるのですが、発作がないときは正常心電図と変わりません。そこで、心拍数を上げて、より血液・酸素を必要とさせて心電図を計測し、安静時の心電図と比較する方法を運動負荷心電図といいます。運動負荷のかけ方によって、様々な方法が考案されています。当院では最も簡便で効果的に判定の出来る階段昇降による運動負荷（マスター法）を行っています。



4. ホルター心電図（24時間心電図）

通常的心電図（12誘導心電図）では短時間のため、捉えきれない不整脈や、発作が起こったときの心電図変化を捉えるための検査として、24時間心電図（ホルター心電図）という検査があります。不整脈の診断や治療効果判定には必須の検査と言っても過言ではありません。文字通り、24時間胸部に電極をつけて、記録装置を携帯してもらいます。本体の大きさは、スマートフォン程度のものから昔のウォークマン程度の大きさですので、装着時も通常の日常生活が可能です。狭心症の発作時の変化もみることがあります。電極を水につけることができませんので、装着時はお風呂には入れませんが、保護することで洗髪や下半身シャワーなどは可能です。



5 . 心エコー（心臓超音波検査）

暗室で横になり、心電図電極を手足に付け、胸部にゼリーを塗って小さな器械をあて、心臓の動きを観察する検査です。超音波は人体に無害で、痛みを伴うことのない検査です。約20分程度の時間がかかります。この検査で、心臓の形態と機能が評価できます。



【心臓の形態の評価】

心臓は右心房、右心室、左心房、左心室の4つの腔で構成されています。それぞれの大きさ、形、壁の厚さなどを評価することが可能です。心臓が大きくなってくると（心拡大）一般的には心臓の機能が低下した時が多いです。心臓は筋肉の臓器と記述しましたが、その筋肉が厚くなってきた状態：心肥大の評価もできます。腕や足、腹筋が厚くなるとトレーニングの成果としてよい状態となりますが、心臓の場合は心臓に負担がかかってあまりよい状態ではないと考えるのが一般的です。また、左右の心房、心室には中隔という隔りがありますが、先天的（生まれつき）穴があいている、心房中隔欠損症、心室中隔欠損症などの先天性心疾患の診断も可能です。それ以外に、心臓弁の構造に異常がないかを検索します（心臓弁膜症、感染性心内膜炎など）。

【心臓の機能の評価】

心臓が血液を循環させるポンプですから、その収縮力がすなわちポンプ機能を指し示します。例えば、心筋梗塞後の心臓は、梗塞部位に収縮力の低下が見られます。心不全患者は全体的に収縮力が低下している場合があります。また様々なパラメーターを計測することで、間接的に心臓の機能を知ることができます。このように心臓のポンプ機能が評価できます。

また、心臓には4つの弁（僧帽弁、大動脈弁、三尖弁、肺動脈弁）があり、その弁に逆流や狭窄がある状態を、「心臓弁膜症」といいます。その逆流や狭窄の程度がカラードップラー法等をもちいて評価できます。心臓弁膜症は基本的には薬で治すことが難しいので、根治療法は手術ということになります。心エコーで、手術適応かどうかの判断もなされます。

これらの検査以外にも、聴診、胸部X線写真や日々計測する血圧、血液検査なども重要な心臓の検査になります。所見を総合して、心臓の病気を診断し、内服薬を調整する礎の一つとしています。これらの検査は全て当院で行えます。心臓検査をご希望の方は、担当医師にご相談下さい。





デジタルデトックスのすゝめ

看護師 外山 恵

近年スマートフォンの普及が著しく、それに伴い、長時間デジタル機器を使用することからくる様々な影響が問題視され始めています。私もスマホ歴4年ですが、思えば使い始めてから首・肩こりがひどくなったように感じます。1日10時間以上スマホやPC画面を見てしまう人も居る中、そのようなデジタル中毒から少しずつ離れて生活する動き”デジタルデトックス”が今まさに注目されているのです。

あなたは1日スマホを見ないで過ごせますか？



<スマホ依存度チェック>

- メールや着信がないのに何度も画面を見てしまう。
- 電波状態が悪いとイライラしたり、電波が届きにくい場所には行きたくない。
- 食事中でも画面を見るのが習慣になっている。
- 人と話している時も、スマホをいじってしまう。
- スマホが身近にないととても不安になる。
- 寝る時、枕元にスマホを置いている。
- つい、歩きスマホをしてしまう。
- 1日のうち、仕事以外で画面を見る時間は3時間以上。
- トイレやお風呂に持って入る。
- 朝起きたらまず、スマホをチェックする。



いくつ当てはまりましたか？

- 3個以下...適度な距離感あり、今のところ心配なし！
- 4～7個...軽度の依存。自覚している以上に依存している可能性大。
- 8個以上...かなりの依存度。この先心配です。



デジタル機器が心身に及ぼすとされる影響

□目への悪影響

デジタルディスプレイから発せられるブルーライトは、紫外線の次にエネルギーが強いため、目の疲れや痛みといった、直接的なダメージを眼球に与えます。

1時間の作業を行った時には、15分程度の休憩を取ることが勧められています。また、PCだけでなくスマホを扱う時は、対ブルーライト用の眼鏡をかけるのが望ましいです。

□脳への悪影響

スマホが発する電磁波について強く注意が促されています。特に人間の脳に悪影響を及ぼす危険性があり、携帯電話などのコードレス電話を頻繁に使用した人は、そうでない人の2～4倍脳腫瘍になる率が高まるという研究が公表されています。

□睡眠不足

ブルーライトを長時間浴びることによって、メラトニンの生成が抑制され眠くなりにくくなります。

□テキスト・サム損傷

過度なスマホ使用で手の筋肉に不自然な負担をかけてしまい、親指や、本体を支えている指までが変形してしまうことを指します。

□首への悪影響

女性を中心に増えているのが「ストレートネック」。スマホやPCの使用でうつむく姿勢が増えたため、慢性的な首・肩こりに悩まされやすくなります。
(姿勢が悪いと胸が垂れやすくなるので注意！)

□精神への悪影響

うつ、コミュニケーション障害、人間不信などによるめまいや吐き気を引き起こすこともあります。

結構色々あって怖いですね。

さて、どうしたら依存、依存予備軍から抜け出せるのでしょうか。

まずは、ちょっとスマホ・PCから離れるプチ・デジタルデトックスから始めてみませんか？

【プチ・デジタルデトックス方法】

- 寝る前の2時間はスマホやPCにさわらない
- スマホのアラームを目覚まし時計代わりにしない
 - “なんとなく” ネットサーフィンをしない
- 月に一度は休日にスマホを持たずに出掛ける
 - スマホの電源を切って、1泊旅行してみる
 - 使わない、不要なアプリを断捨離



「無意識にさわる」をやめて、「スマホにさわらない！」と意識するのが何より大切です。休日に1日さわらないでみると、予想以上の解放感が得られるはず。歩きスマホが減り、視界が広がる。ネットに費やした時間も、趣味や自分磨きに使えます。完全に離れる...のは難しいかもしれませんが、効果的に『ちょっと離れる』を取り入れて、ちょうどいい距離で付き合っていきましょう！

私の故郷

医事課 金城 遥

はじめまして、昨年の12月より東名病院で働かせていただいています。入職して3ヶ月が経ち、先輩方にフォローしてもらいながら、日々頑張っています。

愛知県に来て、まだ半年ほどしか経っておらず、寒さにもようやく慣れてきたところです。しかし、こちらの方言やイントネーションが違うせいか、話が聞き取れない事もあり、ご迷惑をおかけする事もあるかと思いますが、みなさんのお役に立てるように頑張りますので宜しくお願い致します。

東名病院で仕事をして驚いた事があります。長久手市の地名で、「岩作」が「やざこ」と読む事です。そこで、私の出身地の沖縄にも難読な地名や苗字があるので紹介します。まずは、「北谷」。ここは観光客も多いのでわかる方も多いと思いますが、「ちゃたん」と読みます。基地も近いので、米軍も多くアメリカのご飯屋さんもあり、少し外国に来た気分になれるかもしれません。次は「我部祖河」。これは有名な沖縄そば屋さんの名前にもあります。「がぶそか」と読みます。最後に「保栄茂」。これは私自身もテレビで見知りしました。正解は「びん」と読むそうです。漢字では三文字で書くのに、読み方は二文字です。

次に難読な苗字の紹介をします。まずは「新垣」。これは女優さんの名前にもあるので、ご存知でしょうが、「あらかき」と読みます。しかし、「しんがき」と読む方もいます。同じように「玉城」も「たまき」、「たましろ」と呼び方が違う場合がありますので、違う呼び方をしてしまうと訂正されてしまいます。次に「東風平」。これは「こちんだ」と呼びます。東風＝こち、平＝んだになります。最後に、「仲村梁」。これはパソコンでも携帯電話でも変換できませんでした。正解は「なかんだかり」と読みます。ちなみに、沖縄では名前を呼ぶ時は、下の名前で呼ぶ事が多いです。学生の時、男女関係なく下の名前で呼び合う事が多かったです。前の職場でも、同じ苗字がたくさんいたので、下の名前で呼ばれていました。

これから、ゴールデンウィークや夏休みがやってきます。沖縄に行く事があれば、紫外線や海での事故にはお気をつけください。日焼けがひどくて火傷になったり、ハブクラゲにさされたりなど、病院にくる観光客をたくさんみてきました。ぜひ、綺麗な空や海で癒されてほしいと思います。



育児について

看護師 八木 吉恵

私には2歳の息子がいます。元々は子供が苦手だったのに、今では生活や考え方が、がらりと変わりました。わが子と過ごす幸せな生活がある一方で、今一番私を悩ませているもの...それはイヤイヤ期です。自分の欲求を我慢できず、激しいかんしゃくを起こしたり、大泣きしたり...。先日、暴れ方がひどくて、私は息子から頭突きをされ、口の中は切れて血だらけ、顔面にはアザが出来、泣けてしまうくらい痛い思いをしました。

イヤイヤ期の正体、それは抑制機能を司る前頭前野が発達していない為、欲求がおさえられず、やがて脳が発達し、前頭前野が活動を始めると、イヤイヤ行動は次第におさまるそうです。活動、発達は、かなり時間がかかるが、人間はゆっくり脳を発達させることによって、どんな環境でも適応的に生きていけるメリットがあるそうなので、これを理解し対処しなければならぬと思いました。電車や公共の場で大泣きしている子供がいた場合、以前ならば“うるさいなあ”と思っていましたが、今は“大変だなあ”と共感しています。私も買い物の時、ぐずってカートに乗せられない時、「手伝いましょうか？」と声をかけられたり、いつの間にか子供が靴や靴下を脱ぎ捨てた時に拾って下さる方がいて、他人の温かさを感じています。

“女性が母になる”出産後、脳の30%以上が肥大し、子育ての能力が高まる事が研究であきらかになったそうです。母親の体には共同養育の本能がすり込まれているようですが、子育て家庭の8割が核家族という現代の日本では、共同養育とはほど遠い育児環境にあります。

多くの母親にとって共同養育仲間は夫ですが、育児や家事に参加する時間は1日あたり1時間7分。他国に比べてダントツの短さです。私の場合でも、夫の仕事は朝早く帰りが遅い。平日は子供が起きている時間=夫は仕事の状態で、ほぼ私が育児をしています。夫が平日早く帰宅した日は子供のお風呂、休日は色々な所に遊びに連れて行ってくれます。ですが、育児に協力してくれているのに夫にイラッとしてしまう事があるのです。それには、産後に分泌されるオキシトシンの働きが影響しているそうです。授乳の為と、我が子やパートナーへの愛情を深める役割があります。それなら、なぜパートナーヘイライラしてしまうのでしょうか...。愛情や絆を邪魔する相手に対しては攻撃性を強める働きがあるそうです。たとえ夫でも、育児に非協力的だと攻撃の対象になってしまうのです。攻撃を愛情の気持ちに向かわせるには、夫が妻と向き合って会話する。それだけで母親はリラックスできる様です。

社会では、保育園が足りないとか男性の育休取得など、さまざまな問題がありますが、よりよい育児環境が整う事を願っています。



外来担当医表

午前 9:00 ~ 11:45		午後 18:00 ~ 20:00	
月	外科・内科	大塚光二郎	神経内科 高橋正彦
	神経内科	高橋正彦	整形外科 浅井信之 (15:00 ~ 18:00)
火	外科・内科	原川伊寿	外科・内科 原川伊寿
	脳神経外科	松尾直樹	
	神経内科	高橋正彦	循環器 片岡崇
水	内科・外科	村瀬允也	外科 水野隆史
	消化器	横山幸浩	
	脳脊髄外科	水野順一 *注1 (不定)	整形外科 第1,2,3,5週水曜 生田国大 (15:00 ~ 18:00)
	神経内科	高橋正彦 (10:00 ~)	整形外科 第4週水曜 酒井智久 (15:00 ~ 18:00)
木	外科・内科	原川伊寿	血管外科 外科 折本有貴
	神経内科	高橋正彦	
	血管外科 外科	折本有貴 (10:00 ~ 11:45)	多汗症 外来 玉田康彦 *注2 第1木曜日 (13:30 ~ 14:30)
	循環器	水谷登 *	
金	外科・内科	大塚光二郎	外科・内科 大塚光二郎
	内科・外科	村瀬允也	
	神経内科	高橋正彦	神経内科 泉雅之
土	外科・内科	大塚光二郎	*印の医師は予約制です。 注1 脳脊髄外科水野医師の診察は、不定です。 注2 多汗症外来玉田医師の診察は毎月第1木曜日 13:30 ~ 14:30になります
	内科・外科	村瀬允也	
	脳神経外科	渡部剛也 *	
	多汗症 外来	吉岡洋 * (9:00 ~ 10:00)	

平成28年 4月1日現在

名鉄バス時刻表 区間：藤が丘 猪ノ湫

藤が丘
猪ノ湫

藤が丘駅
名鉄バス
乗場から
「トヨタ博物館前」
または
「星ヶ丘」
「愛知学院大学前」
ゆき

時	平日	土曜
8	08.13.34.54	03.08.33.43
9	13.38.43	03.12.33.43
10	08.18.38.43	03.33.43
11	08.38.43	08.38.43
12	08.38.43	13.38.43
13	08.38.43	13.38.43
14	08.38.43	13.38.43
15	08.38.43	13.38.43
16	03.13.23.38 43	03.08.23.38 43
17	03.13.23.38 43	03.12.23.38 43
18	03.13.23.38 43	03.12.23.38 43
19	03.13.25.40 45	以降省略
20	以降省略	

猪ノ湫
藤が丘

当院前の道路を
西へ約200m
大久田東交差点
南側のバス停から
「藤が丘」
ゆき

時	平日	土曜
8	00.13.19.27 35.40.58	05.11.26.43 49
9	14.27.43.56	09.15.27.47
10	14.26.51	06.15.26.51
11	14.26.51	15.26.56
12	14.26.51	15.26.56
13	14.26.51	18.26.56
14	14.26.51	18.36
15	14.26.53	06.20.38
16	15.20.40.49	03.20.33.51
17	03.17.23.41 49	16.21.37.51 57
18	00.18.24.44 53	16.21.44
19	16.23.43.51	以降省略
20	12.26.45	



西部循環線時刻表 <左回り> <右回り> 杵ヶ池公園駅発着

右回り

	2便	3便	4便	5便	6便	7便
杵ヶ池公園駅南口	8:19	10:19	12:19	14:49	16:49	18:59
熊田	8:21	10:21	12:21	14:51	16:51	19:01

左回り

	2便	3便	4便	5便	6便	7便
熊田	10:33	12:33	14:33	16:13	18:13	20:13
杵ヶ池公園駅北口	10:37	12:37	14:37	16:17	18:17	20:17

1便は省略

藤が丘線時刻表 市役所 市役所

藤が丘から2番目が
「仲作田公園」です

	1便	2便	3便	4便	5便	6便	7便
藤が丘	9:25	11:25	13:25	15:25	16:25	17:25	18:25
塚田西	9:27	11:27	13:27	15:27	16:27	17:27	18:27
仲作田公園	9:28	11:28	13:28	15:28	16:28	17:28	18:28

8便は省略



医療法人橋会 東名病院
〒480-1153愛知県長久手市作田一丁目1110
TEL (0561)62-7511(代) FAX (0561)62-2773