

さくら

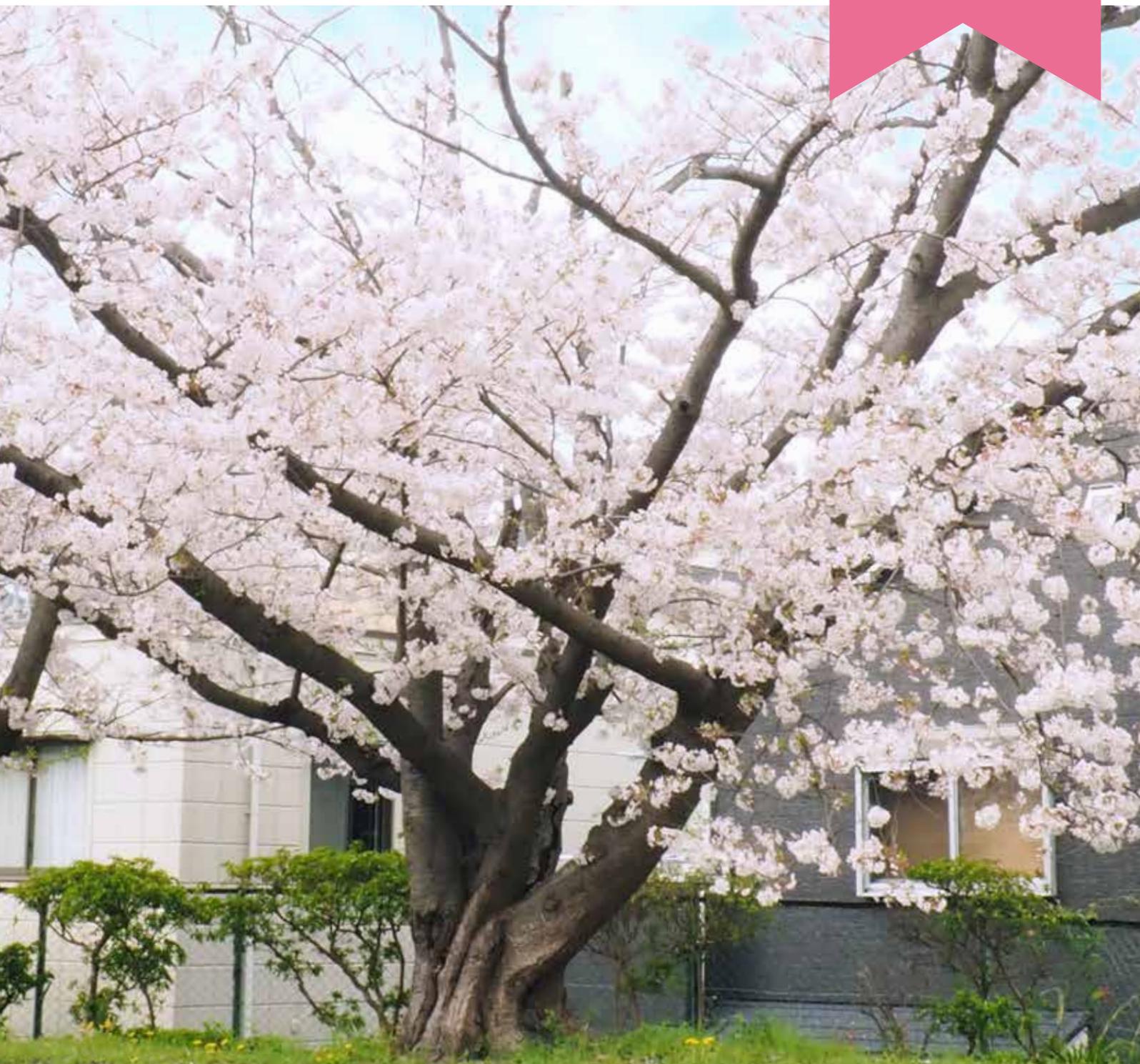
平成横浜病院広報誌

s a k u r a

平成横浜病院
HEISEI YOKOHAMA HOSPITAL

vol. 25

2021 Spring



特集

ドクターリレー特集

教えて！ドクター

第 22 回：虚血性心疾患について
総合健診センター担当医 中川 充先生

■ Contents

新任医師ごあいさつ 03
連載 教えてドクター！ 04-05
PickUp
新入職員のご紹介 06-07
連載 健診のススメ 08-09
整形外科のご案内 10
リハビリテーション便り 11



院長ごあいさつ

みなさま、こんにちは。この度、院長に就任致しました程塚明と申します。大学進学以降30数年、北海道で大病院等にて脳神経外科診療に従事しておりました。その後、ご縁をいただいた武蔵小杉で在宅診療所を立ち上げ軌道に乗せ、昨春からは当院にて副院長として総合内科・脳神経外科の診療や在宅診療部の立ち上げ等に従事しています（くわしくは広報誌さくら23号をご参照下さい）。

当院は、戦前に開設された伝統ある企業病院でしたが、2013年に平成横浜病院として再出発いたしました。当法人の大切な理念である「絶対に見捨てない。」を目標に、亜急性期から慢性期の診療やリハビリテーションを重点的に行い自宅療養などにつながる診療を行っています。これらを通じ、地域のみなさんに信頼される医療機関を目指して、安心・安全かつ迅速・柔軟でわかりやすい診療に日夜努めています。また、働き方改革が叫ばれている昨今、院内の風通しもさらに良いものにし、きめ細やかな対応も目指しています。今後も職員一同、地域のみなさんと手を携えて地域医療に貢献し、信頼される安心安全な医療を提供してまいります。何かお困りのことがあれば、何なりとご相談いただければ幸いです。

■ 理念
「信頼される優しい医療」

■ 基本方針

- 一 温かい心で、きめ細かく気配りあるサービスを提供します。
- 二 安全な質の高い医療を提供します。
- 三 健康の維持増進をサポートします。
- 四 医療機関、保健・福祉機関と連携し地域医療に貢献します。
- 五 職員が「やりがいのある・働きやすい・誇りをもてる」環境を整備します。



院長 程塚 明

脳神経外科専門医

New doctor greeting 新任医師ごあいさつ



渋井 壮一郎
平成横浜病院 顧問

本年4月1日に平成横浜病院顧問として着任いたしました渋井壮一郎です。専門は脳神経外科で、特に悪性脳腫瘍を主体に診療および研究を行ってきました。東京大学を卒業後、30年あまりを国立がん研究センター中央病院で過ごし、悪性脳腫瘍に対する全国規模の臨床試験を実施する日本臨床腫瘍研究グループの脳腫瘍部門の代表を務め、有効で安全な治療法の開発に携わってきました。また、日本脳神経外科学会の脳腫瘍全国統計委員会委員長として、国内に発生する脳腫瘍の頻度や予後を調べ、その実態を国内外に発表してきました。

当院では、顧問として病院全体の診療について助言を行うとともに、脳神経外科一般の外来診療を担当いたします。頭痛やめまい、手足のしびれなど、日常生活で気になる症状がありましたら、お気軽にご相談ください。

診療科

脳神経外科・頭痛外来



滝沢 まどか

2021年4月より平成横浜病院に赴任いたしました滝沢まどかです。

日本医科大学医学部を卒業後、附属病院にて初期研修を経て脳神経内科に入局しました。その後、長男の小学校入学をきっかけに、5年前に主人の地元に近い戸塚へと転居し、当院のようなケアミックスの病院に勤務しながら、脳神経内科領域の疾患を中心に診療に携わってきました。脳神経内科という、心療内科（精神科）や脳神経外科と間違われやすいですが、脳梗塞や認知症、パーキンソン病といった脳や神経、筋肉の内科領域疾患を専門とします。まだ根本的治療法のない難病も多くあるため、患者さんやご家族の人生に寄り添うような診療を心がけています。

この度、ご縁があり、戸塚にあるこの平成横浜病院に勤務できることを嬉しく思っています。どうぞよろしくお願いたします。

診療科

神経内科・総合内科



名内 雅宏

この度、平成横浜病院に赴任いたしました、名内雅宏と申します。

出身は富山県ですが、横浜の大学で工学部に1年在籍し、医師になりたいと思いついて入るため、富山大学に入学しました。卒業後、大学があった横浜で初期研修を受け、循環器領域、特に不整脈に興味がありましたので、急性期病院でデバイス治療、経皮的カテーテル心筋焼灼術に従事しておりました。しかし、ふと振り返ると、医学部に入るきっかけとなった自分が思う医療とは離れ、日常業務をこなすだけになっていくことに気がつき、今回、平成横浜病院で働かせていただくこととなりました。

心原性脳梗塞の原因となる心房細動などの得てきた知識を含め、一般内科の診療に生かせるよう努力します。よろしくお願いたします。

診療科

循環器内科・総合内科



教えて！ドクター

虚血性心疾患について

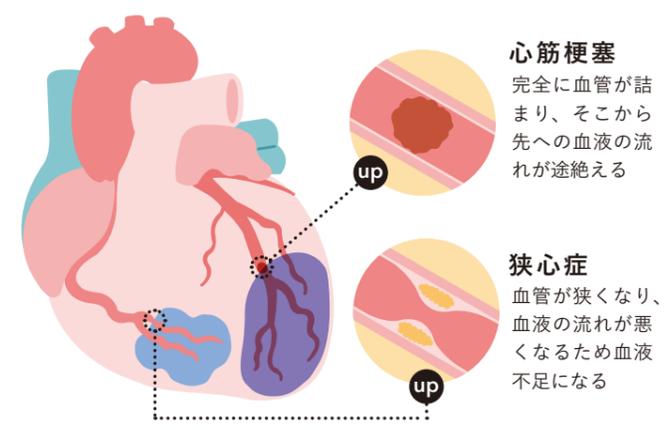
総合健診センター担当医
日本循環器学会 循環器専門医

中川 充

虚血性心疾患とは

心臓の周りには、冠(かん)のように心臓を取り囲んで心臓に酸素や栄養を与える冠動脈があります。虚血性心疾患というのは、その冠動脈が動脈硬化により狭くなったり閉塞したりして、心臓に十分な血液が届かなくなっている状態のことです。

虚血性心疾患を2つに分けると、冠動脈が狭くなり一時的に心臓に行く血液が足りなくなると、胸痛などの症状が起る狭心症と、冠動脈が閉塞し、心臓の一部が壊死する心筋梗塞があります。ちなみに、冠動脈のプラーク(血管の中膜にコレステロールがたまったものが破裂し、冠動脈が閉塞する一連の病態を急性冠症候群といいます。これに対し、安定した狭心症のことを慢性冠症候群という呼び方をします。



狭心症ですが、一般的には動脈硬化で冠動脈の一部が細くなり、労作時胸部苦悶感(典型的には寒い冬の朝、通勤途中の坂道で胸が圧迫されるような感じがするが、2、3分休憩すると症状が改善するというような症状)を感じるようになりま

狭心症と心筋梗塞の見分け方	
狭心症	心筋梗塞
数分でおさまる一過性の痛み	激的な疼痛が30分以上続く
前胸部に絞扼感や圧迫感がある	血管を再疎通する治療が必要
安静にすると良くなる	不整脈などで失神することもある
労作時に出現することが多い	など
どちらも主な症状は胸の痛みですが、加えて、肩、腕、首、顎などが痛むこともあります。痛みの強さや長さによっておおよそ区別することができます。	

急性冠症候群の症状

狭心症や、軽い運動でも段々と症状が出たり、症状が長く、重くなる不安定狭心症と分けることもあります。また、普段は冠動脈は細くないのに、冠動脈の攣縮(けいれい)で一時的に心臓が虚血(血液が足りない状態)になる冠攣縮性狭心症や、微小な冠動脈の拡張不全による微小血管狭心症もあります。

症状は、30分以上続く胸部の絞扼感(締め付けられるような感じ)と言われますが、時に左肩痛、頸部痛、顎や歯の痛み、心窩部痛(おなかの痛み)、冷や汗、胸のむかつき、嘔吐、失神などの症状の場合もあります。冬に急性胃腸炎が流行している時に、心窩部痛、胸のむかつき、嘔吐で受診し、心筋梗塞を急性胃腸炎と誤診されることもあります。高齢者、女性、糖尿病患者、高血圧患者では、非典型的な症状が出やすいと言われています。激しい痛みが出るのが普通ですが、中には全く症状が出ない無痛性心筋梗塞という方もいます。実際、当健診センターに毎年健診に来られる方で、ある時心電図の所見が前年度と変化したために心筋梗塞が見つかった方もいらっしゃいます。

受診と診断について

虚血性心疾患の診断は、以前は心臓カテーテル検査といって、血管の中をカテーテルという細い管を通し、冠動脈の血管造影を行っていましたが、最近ではCTやMRIを使うようになり患者さんの負担もだいぶ軽くなっています。冠攣縮性狭心症の場合は、普段は冠動脈に狭窄はないので、発作を誘発するような薬を使い、冠動脈造影を行って診断をつける場合もあります。受診時の注意点として、バイアグラ等のホスホジエステラーゼ阻害薬(勃起不全、肺高血圧症等で使用)を服用している人は、虚血性心疾患の治療前に申告が必要です。この薬は虚血性心疾患の治療でよく使う硝酸薬と併用すると血圧が低下してショック状態になり、実際に死亡された方もいるためです。

の治療は、PCI(経皮冠動脈インターベンション)といって、閉塞した冠動脈をバルーン付きカテーテルで再開通させ、壊死する心筋を少しでも救う治療を行います。『Time is money』という言葉がありますが、アメリカ心臓病協会は、『Time is muscle』(このmuscleは心筋のことです)を合言葉として、いかに早く病状を認識し、治療するのが大事かということキャンペーンしました。急性冠症候群の治療は時間との闘いなのです。

また、合併症で怖いのは心室細動という不整脈になり、突然死することです。急性心筋梗塞で死亡する患者の半数は、病院到着前に死亡すると言われています。

心疾患は、当センターの心臓ドックというコースで検査ができます。心臓検査を受診したことがない方や、心筋梗塞などの病気が気になる方は、ぜひ受診をご検討ください。

こんな人は心臓ドックで早期発見を!

- ◎運動・食生活・休養・喫煙・飲酒などの生活習慣が乱れており、日頃からストレスを感じている方
- ◎高血圧・糖尿病・脂血症の方
- ◎血縁者に心筋梗塞の患者がいる方



次回のリレー特集もお楽しみに!



介護部

不安の多い入院生活でも、一人ひとりがその人らしく生活していただけるよう、介護士を含む医療チームでケアを行っています。常に近くに寄り添い、日々の治療を辛く感じる患者さんの心と体を支えることはもちろん、必要なケアがしっかり行き届くよう、他職種と連携してサポートを行います。

新入職員/
會田真生



リハビリテーション部

新入職員/[上段左から右へ向かって]PT・佐藤広基、PT・山本政太郎、PT・田中麻夢、PT・深澤拓海、OT・黒沢まひる、PT・菊池岬、PT・佐藤芳博[中段左から右へ向かって]ST・矢部征悦、OT・鈴木悠、OT・舟久保直柔[下段左から右へ向かって]PT・張世玲、PT・小島健士朗、OT・石黒伴樹、

病気を発症する前の状態へ戻すために、患者さんの「やりたい」気持ちを大切にリハビリテーションを実施。立つ・歩くなど基本動作を見る理学療法士（PT）、家事や手作業などより細かい動作を見る作業療法士（OT）、飲み込みや発声を見る言語聴覚士（ST）など、さまざまな専門性のスタッフがいます。

検査部

検査には、血液や尿など体の一部から採った材料を用いる「検体検査」、心電図やエコー検査などの機器を利用する「生理学的検査」、CT検査やレントゲン検査などの「放射線検査」があります。正確な診断のために日々検査を行っています。

新入職員/[写真左から]
伊藤真子、五十嵐瑚子



新入職員 のご紹介

リハビリテーション部、介護部、検査部に新しいスタッフが入職しました。
これからも患者さんの笑顔のために、一丸となってがんばります！



逆流性食道炎やバレット食道と言われたら…

まず、生活習慣の見直しをしましょう。腹八分目・暴飲暴食の禁止・食べてすぐ横にならない、などを意識してみてください。自覚症状のある方は、早めに病院を受診しましょう。また、自覚症状がない方であっても、定期的な内視鏡検査の受診をお勧めします。

人間ドックに関するお問い合わせ
045-860-1888
 受付時間 月～金曜 9:00～17:00



総合健診センターに関する情報はこちら

平成横浜 健診センター



心とからだにしあわせレシピ

おうちで健康レストラン



春キャベツとスモークサーモンのミルフィーユ

材料 (1台分)

キャベツの葉…… 大1枚 (約50g)
 スモークサーモン…… 6切れ
 | パプリカ(みじん切り)…… 1/8個
 A サワークリーム…… 50g
 | 粉チーズ…… 大さじ2½杯

用意するもの

パウンドケーキ型…… 2台
 しぼり袋…… 1枚
 *パウンドケーキ型のサイズは、13.5cm×6cm×高さ4cmのものを使用しています。
 2台のうち1台は重石用です。
 *しぼり袋はポリ袋でも代用可能です。

健康レストランではコンセプトの1つに「地元の新鮮な野菜・果物を使用したメニュー」を掲げており、今回は春キャベツを使用したメニューです。春キャベツは、通常より柔らかくみずみずしい甘さが特長です。春キャベツの甘さにチーズの酸味とコク、スモークサーモンの風味が加わり、バランスの良い料理となっています。春らしい彩りの前菜としてイベントにもお勧めです。

下準備

- ①チーズクリームを作る。
材料のAをボウルに入れヘラでよく混ぜ、しぼり袋に入れて常温に戻しておく。
- ②型にラップを敷いておく。
※大きめにカットする。

作り方

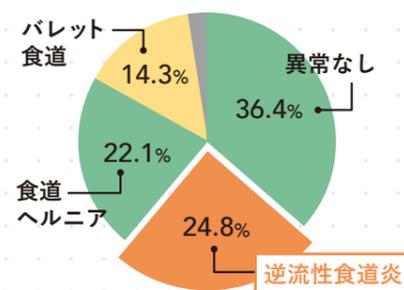
- ①沸騰したお湯に塩少々(分量外)を入れ、キャベツの葉が柔らかくなるまで約30秒ほど茹で、ざるに上げて氷水でしめる。
- ②キャベツの芯を取り除き、縦半分カットし、キッチンペーパーで水気をしっかりと取る。
- ③キャベツの半量を型に敷き、その上にサーモンを敷き詰める。
- ④下準備をしたチーズクリームをサーモンの上に均一に絞り出し、残りのサーモン、キャベツを順に敷き詰める。
- ⑤ラップで包み、同じ大きさの型を重ね上から均一に力かける。その後冷蔵庫で冷やす。
- ⑥食べる直前に型から取り出し、食べやすい大きさにカットする。

健康診断の ススメ

vol.20

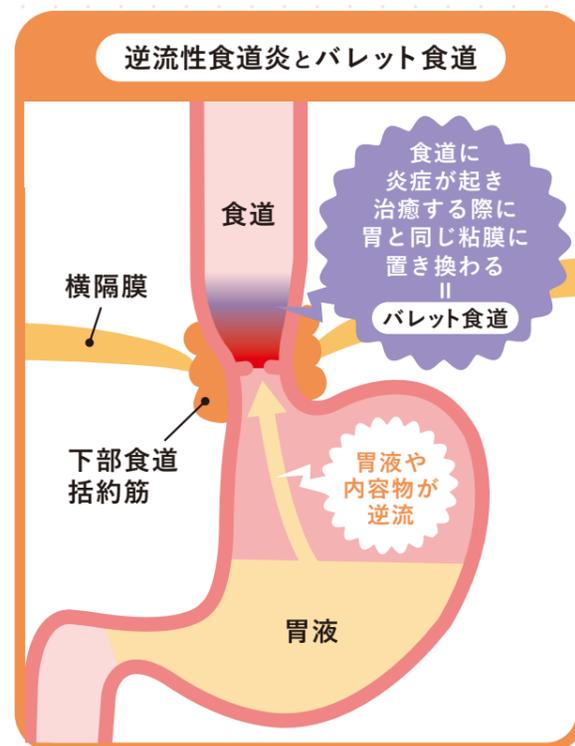
年々増加傾向！ バレット食道とは

食道の検査結果
 (当健診センターで2021年3月時点のもの)



逆流性食道炎とバレット食道
 胃の内容物や、酸性度の高い胃酸が胃から食道に戻ってしまう起きる病気を、逆流性食道炎といいます。食道は胃と違い胃酸に対するバリア機能を持っていません。胃酸の逆流が繰り返されることで、ただれや潰瘍が生じ、胸やけなどの症状を引き起こします。
 逆流性食道炎が起こる主な原因は、食道と胃のつなぎめにある下部食道括約筋の筋力の低下があげられます。通常はこの下部食道括約筋が胃液の逆流を防いでいるのですが、この筋肉が加齢などによってゆるむと、胃の中のもの簡単に食道へ戻ってきてしまうのです。これまでは高齢者の病気と考えられていたが、最近では若い人にも増えています。

当センターにて内視鏡検査を実施した食道の所見統計は上図の通りです。食道所見で多く見られたものは逆流性食道炎でした。バレット食道とは、逆流性食道炎で食道の粘膜にびらんという粘膜のただれや、潰瘍という粘膜の傷が深くえぐれたような病変が発生し、その病変が治療時に元の食道の粘膜に戻らず、本来の扁平上皮ではなく円柱上皮に置き換わった状態のことです。一度バレット食道が発生すると改善することはありません。バレット食道自体は生命に直接関わるような病気ではありませんが、食道がんになる可能性があります。定期的な検査を行うことが大切です。



身体の痛みにお悩みの方

整形外科へご相談ください!

身体の痛みや悩みを我慢せず、整形外科の医師と一緒に治療の方法を考えてみませんか？
少しでも不安なことがあれば、ぜひ一度ご相談ください。



整形一般

痛みの原因を正しく診断し、さまざまな対処法のなかからその人に合った方法を選択し解決を目指します。手術も施行しており、人工関節手術のみならず、日帰り可能な低侵襲手術等も行っています。痛みを抱えていることは大きなストレスであり、精神的な影響が出ることも少なくありません。一緒に痛みのない生活を目指しましょう。

こんな時は
ご相談ください

- ・動く痛み
- ・痛みが長期間続く など

CHECK



人工関節チームで手術を行っています

変形性関節症や関節リウマチにより、傷んで変形してしまった膝関節の表面を取り除き、人工関節に置き換える人工関節置換術を行っています。人工関節に入れ替えることで痛みがなくなり、歩行能力の改善につながり、痛みのない生活を送る手助けをします。

CHECK



いつでも相談できる運動器のかかりつけ医

年齢とともに低下する筋肉量や骨量、平衡感覚、関節の変形に対して、専門医が悩みを伺い、適切な治療を提案します。介護が必要となる原因の1/3は運動器疾患です。将来転倒しない身体を作るために、定期的に整形外科を受診しましょう。

人工関節外来

関節痛には、ケガやリウマチなどの疾患によって起きるもの、日々の生活で関節に負担をかけたことが原因で起こるもの、加齢によって起こるものなど、さまざまな痛みがあります。痛みの原因や、日々の対処法など、一人ひとりに合わせた診療を行います。

こんな時は
ご相談ください

- ・ひざや股関節が痛い
- ・痛みによって歩くのが辛い など

骨粗しょう症外来

骨密度が低下し、骨折しやすくなるなどの症状が現れる骨粗しょう症は、閉経以降の女性や高齢男性に多く見られる病気ですが、若い方でも栄養の偏りや運動不足が原因でかかってしまうことがあります。早期の発見と治療が重要な病気のため、不安な方はぜひ一度ご相談ください。

こんな時は
ご相談ください

- ・背中や腰が痛い
- ・背中の曲がり気になる など

リハビリテーション 便り no.3



【セルフケアのすすめ】

第3回目は、膝関節の痛みを予防する簡単エクササイズをご紹介します。毎日少しの時間でも継続しながら、膝関節痛悪化を未然に防ぎましょう。



膝裏～もも裏の筋肉を伸ばす運動

座って背中をまっすぐ伸ばし、片方の足を前に出します。床にかかとを着け、膝裏をしっかり伸ばすように手でゆっくりと押し付け、体を前に倒していきます。(片足20秒ずつ)

お尻の付け根から膝の裏が突っ張る感じがあればOK



挟んだものをぐっと押し付けるイメージで

内転筋の運動

座った姿勢で膝の間にタオルやボールを挟み、足の付け根からゆっくり両足で内側に押し付けます。内ももの筋肉を鍛えることで、膝の変形や悪化予防に効果的です。(10回×2セット)



1 脚上げ運動

床に背中をつけ、片足は膝を曲げた状態で姿勢を保ちます。



膝を曲げない、背中が反らないように注意

つま先を上げて膝を伸ばし、股関節の運動と太ももの筋肉を意識して、まっすぐ足を上げてみましょう。上がる範囲まで上げたら、足を下ろし、上げ下げを繰り返しましょう。(片足10回ずつ)

注意●体操は痛みの強くない範囲で無理なく取り組んでください。

外来担当表 (2021年6月現在)		月	火	水	木	金	土	
総合内科	AM	東丸 / 森岡	東丸 / 松山	東丸 / 程塚	矢野(隔週) / 荏原	滝沢 / 鈴木	担当医	
	PM	程塚 明	天辰 / 松山	小山 / 加地	荏原 / 松山	佐藤 / 名内	—	
消化器内科	AM	田中 耕平	森岡 研介	田中 耕平	—	—	—	
	PM	—	—	小田切 千里	森岡 研介	—	—	
糖尿病内科	AM	和合 建彦	—	—	青木 一孝	—	—	
	PM	和合 建彦	服部 耕己	宮下 大介	—	—	—	
循環器内科	AM	名内 雅宏	乳井 伸夫	岡崎 善則	小山 信彌	山田 亘	—	
	PM	名内 雅宏	乳井 伸夫(第2,4週)	名内 雅宏	東丸 貴信 14:00~	中山 未奈	—	
神経内科	AM	—	渡邊 裕樹(予約制)	—	—	—	—	
	PM	滝沢 まどか	—	—	西山 毅彦(予約制)	—	—	
呼吸器内科	AM	—	—	—	—	松本 / 程塚	—	
	PM	—	栗林 英彦	—	—	松本 / 程塚	—	
専門外来	一般外科	AM	許 吉起(下肢静脈瘤)	鮫島 伸一	富永 治	—	—	
	脳神経外科・頭痛外来	AM	渋谷 壮一郎	—	渋谷 壮一郎	石井 (物忘れ外来)	—	—
		PM	渋谷 壮一郎	渋谷 壮一郎	—	石井 (物忘れ外来)	—	—
	乳腺外来(予約制:乳がん検診)	AM	—	内田 恵博	—	—	—	
	泌尿器科	AM	—	—	—	金 宇鎮	—	—
PM		—	—	—	金 宇鎮	—	—	
皮膚科	AM	岩永 とも子	高橋 ユエ	高橋 ユエ	高橋 ユエ	高橋 ユエ	—	
	PM	岩永 とも子	高橋 ユエ	—	高橋 ユエ(予約制)	高橋 ユエ	—	
整形外科	AM	関 / 大澤	水上 / 山口	関 / 大澤	関 / 大澤	水上 / 吾郷	担当医	
	PM	大澤 拓也	水上 慎一	関 / 大澤(隔週)	大澤 / 装具外来	水上 / 吾郷	—	
歯科口腔外科	一般外来	AM	品川 / 菅	菅 省吾	品川 / 菅	品川 / 菅	担当医	
		PM	菅 省吾	品川 / 菅	菅 省吾	品川 / 菅	菅 省吾	
	口腔外科	AM	青山 繁	青山 繁	青山(手術) / 澁谷 智明	青山 繁	青山 繁	担当医
		PM	—	—	青山(予約) / 澁谷 智明	青山 繁(予約)	青山 繁(予約)	—
	ドライマウス外来	AM	—	品川 隆	—	—	—	
	インプラント外来	PM	青山 繁(予約)	青山 繁(予約)	—	—	—	
	スポーツ歯科外来	PM	品川 隆	—	—	青山 / 山崎(第2・4)	—	
顎関節外来	AM	—	—	—	青山 繁	青山 繁	—	
口腔ケア 摂食・嚥下外来	PM	—	—	品川 隆	—	品川 隆	—	
内視鏡	総合健診センター	AM	並木 / 内田 / 菅野 / 林 / 加地(第1,3,5)	横山 / 清水 / 天野 / 永井 / 林	小田切 / 小林 / 武田 / 森岡	天沼 / 原 / 三浦 / 佐藤 / 菅野	中野 / 小林 / 五藤 / 豊水	担当医
		PM	—	—	—	—	森岡 研介	—
	病院	AM	—	—	加地 利雄	田中 耕平	—	—
下部内視鏡(病院)	PM	田中 / 加地 (第1・3・5)	鮫島 伸一	石田 文生	田中 耕平	五藤 哲	—	



〈無料送迎バスのご案内〉



- ・無料送迎バスをご利用の場合は、バス待合所「くるくる」をご利用ください。
- ・バス待合所「くるくる」は、戸塚バルソ出口「モリフルーツ」さん横付近になります。
- ・雨でも駅から濡れずに乗降場にお越しいただけます。

※バス停留所はございません。
※土曜は 13:00 以降は運休、日祝は終日運休となります。

医療法人 横浜平成会

平成横浜病院
 HEISEI YOKOHAMA HOSPITAL

■受付時間 8:30~11:30 / 12:00~16:30
 ※土曜日は午前のみ

■休診 土曜午後・日曜祝日・年末年始

〒244-0003 神奈川県横浜市戸塚区戸塚町550番地

総合受付 ☎045-860-1777
 info@yokohamahp.jp/www.yokohamahp.jp

■健診受付時間 月~金曜 9:00 ~ 17:00

人間ドック 各種健診 ☎045-860-1888