

# そよかせ



循環器疾患に対する当院の取り組みと特徴(6)

循環器科 部長 橋本 雅

史

イベントメニュー

栄養科

山口 桂

つぼマッサージ

検査科

丸山 智恵子

骨粗しょう症について

看護部

中平 香里

## 足の動脈硬化 — 閉塞性動脈硬化症（ASO） —

循環器



今回は最近話題のメタボがもたらす足の動脈硬化による病気—**閉塞性動脈硬化症（ASO）**別名、**末梢動脈循環障害（PDA）**—についてお話しします。

人間は誰でも年をとります、同様に足の動脈も年をとっていきます。その結果下図のような動脈が狭くなり血流の低下を来します。この疾患の総称が**閉塞性動脈硬化症（ASO）**あるいは**末梢動脈循環障害（PDA）**です。



動脈硬化の進行により、足の動脈では血流が悪くなったり（狭窄）、途絶えたり（閉塞）します。そうすると足が冷たくなったり（冷感）、しびれたり、歩行時に下腿のふくらはぎの筋肉が痛くなったりする症状がでてきます。症状の重症度は下記のように分類され、重症度に応じた治療が必要となってきます。

### 閉塞性動脈硬化症の症状（Fontain 分類）

- I 度 足先の痺れ。冷たくなる感じ。
- II 度 歩いている途中でふくらはぎなどの筋肉の痛み・ひきつれを感じて歩けなくなる。休憩すると再び歩けるようになる。（間歇性跛行）
- III 度 休んでいるときや夜間に足に痛みを感じる。（安静時疼痛）
- IV 度 足先の血液の流れの悪い部分に潰瘍ができる。進行すると壊疽（くさる）が起こる。（潰瘍、壊死）

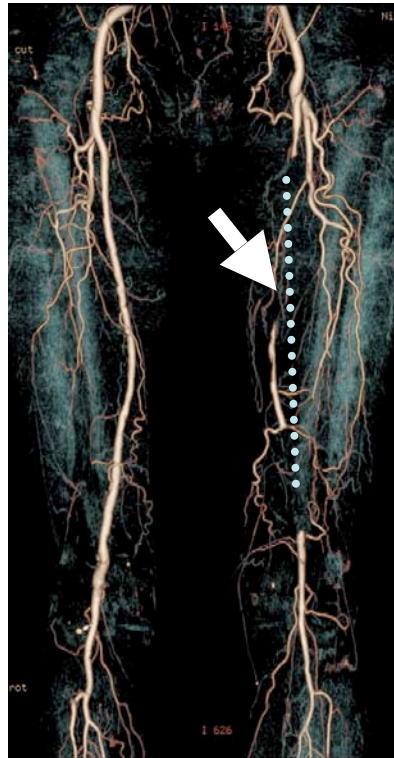
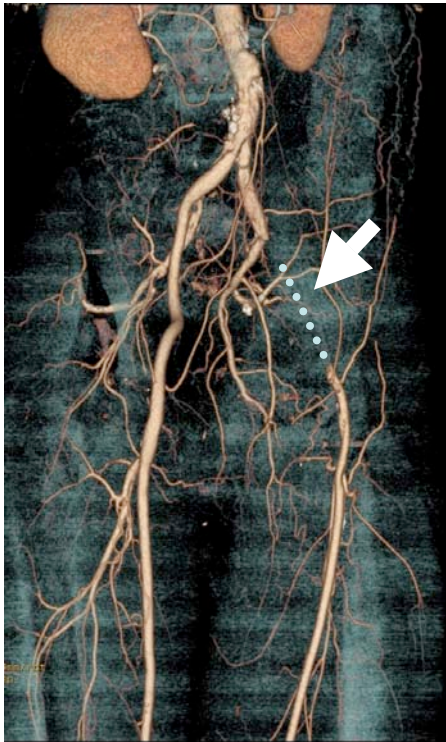
### 閉塞性動脈硬化症の代表的な検査

- 1) 足背の動脈拍動の有無
- 2) 上下肢血圧測定 ABI (Ankle Brachial Pressure dex)  
ABI=上腕動脈最高血圧/下肢最高血圧で計算します。  
正常 ABI は 1.0 以上で 0.9 以下は閉塞性動脈硬化症の疑いがあります。  
ABI 測定時に PWV というものを同時測定し、動脈年齢もわかります。

### 3) エコー検査

### 4) CT 検査

最新式の CT により、画像を 3 次元構築することにより詳細な血管の情報が得られます。実際の画像です。矢印の点線部が閉塞しています。



### 5) 動脈造影検査

入院での検査になります。カテーテルを用い、下肢動脈を造影し血管の狭窄部位や閉塞部位を同定します。

## 閉塞性動脈硬化症の治療法

### 1. 症状が Fontain 分類の I 度、II 度（軽症）の患者様の治療法。

#### 1) 薬物療法

血管を拡張させる点滴，内服を使用します。また動脈硬化の進行を抑制する内服薬も有効です。

#### 2) 運動療法

足に痛みが発生する直前までの運動を繰り返し行います。これにより狭窄部位の脇にある微小血管（側副血行路）が増えます。

### 2. II 度の重症例、III 度、IV 度の患者様の治療法。

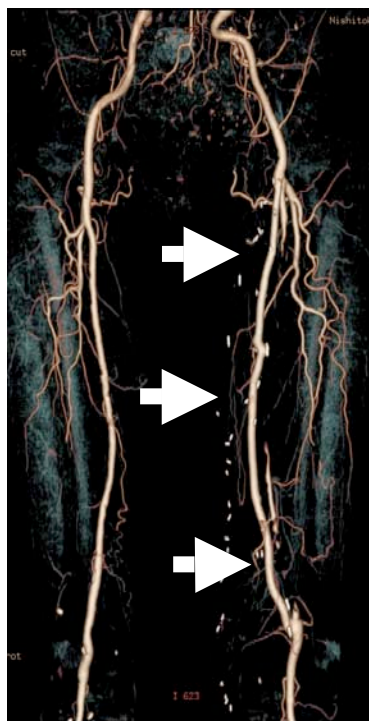
#### 1) 経皮的血管形成術（Percutaneous Transluminal Angioplasty : PTA)

風船のついたカテーテルを用い、狭窄部位や閉塞部位を拡張します。部位により、ステントと呼ばれる金属性の管を血管の中へ留置します。

## 2) 血行再建術（バイパス手術）

・経皮的血管形成術（PTA）ができない部位の病変に対して適応となります。自分の足の静脈（大伏在静脈）または人工血管でバイパスを行い、閉塞部末梢の血流を改善します。

下の図は、バイパス手術後のCTです。矢印部がバイパスの血管です。



当院循環器では、ベテラン医師が閉塞性動脈硬化症の診断治療にあたります。薬物治療, PTA, バイパス手術いずれも施行可能で、病変の部位, 状態によりもっとも適切な治療法を選択し行っております。

足の冷たい感じ、歩行時の足の痛み、足のチアノーゼなど気になることがありましたら循環器科にご相談下さい。

追記：はじめの予定では大動脈解離についてもお話しする予定でしたが、紙面の関係で後日に延期させていただきました。

# 病院食イベントメニューの紹介 ～七夕～

栄養科 管理栄養士 山口 桂



七夕そうめん  
サラダ

磯辺焼き  
杏仁豆腐



天の川にみたてたそうめんと、星型のオクラ（患者様によっては星型人参）です。  
なかなか夜空を見上げることができない患者様にも、七夕を楽しんでいただきたいと思っています。

今年の七夕は、晴天となり、きれいな天の川が見られるといいですね。

※献立については食種によって内容が異なります。

## 骨粗鬆症について

東五階整形外科病棟 副主任 看護師 中平 香



骨に関わることわざをいくつかご存知でしょうか？『骨身にこたえる』や『骨折り損のくたびれもうけ』などは、みなさまもよくご存知のことと思います。それらのことわざが示すように私たち日本人は昔から骨が大切であることを意識していたようです。その骨の代表的な病気のひとつが骨粗鬆症とされています。

骨粗鬆症とは、いろいろな原因により体内のカルシウムが不足して骨のすき間ができて、もろく折れやすくなる病気です。



骨粗鬆症の背骨



正常な背骨

### <原因は・・・？>

- ・女性では更年期を過ぎるとエストロゲンという女性ホルモンが減少し、急に骨量の減少が早くなります(閉経後骨粗鬆症)。男性では40歳ごろから徐々に骨量は減少し始め、65～70歳頃から骨粗鬆症にかかる割合が多くなります。
- ・そのほか、年齢やエストロゲンの減少以外の原因によって起こる骨粗鬆症があります。ある種の病気によって起こるものや、ステロイドホルモンによって起こる骨粗鬆症です。

### <骨粗鬆症になると・・・>

初期のうちには、ほとんど症状が出ません。体を動かした時に痛みが出て、日常生活がままならなくなることがあります。背中が丸くなったり、背が縮んだり、背中や腰が痛んだりします。また、ささいなことで転倒し骨折しやすくなります。



### <骨粗鬆症の検査>

骨粗鬆症の検査には、大きく分けて2つあります。

1. 背骨(胸椎、腰椎)のレントゲン検査
2. 骨密度の測定

その他、骨が壊され・造られる状態を、血液や尿の検査で調べる骨代謝マーカーという診断方法もあります。

## <骨粗鬆症の診断>

骨粗鬆症の診断には、症状などの問診のほか、レントゲン検査や骨密度の測定などによって、①正常、②骨量減少、③骨粗鬆症と診断されます。検査の結果、背骨の骨折があれば骨粗鬆症と診断されます。骨折のない場合でも、骨密度が低い場合は骨粗鬆症と診断されます。

## <骨粗鬆症イコール骨折ではありません。>

すでに骨量が減ってしまっている人や、骨粗鬆症と診断された人でも、生活習慣の改善と薬物治療で骨量を増やし、骨折を予防することが大切です。

## <予防法>

### 1. 運動

- ・ウォーキング（歩行）
- ・水中歩行・ストレッチ
- ・無理のない体操・日光浴

骨形成には外から力が加わることが大切です。宇宙飛行士は、地球に戻ると骨量が減少していることが分かっています。

### 2. 食事

- ・カルシウムを1日600～800mgとる（若いうちに自分の最大骨量を増やしておきましょう）
- ・他の栄養素をとる  
ビタミンD・マグネシウム・アミノ酸・ビタミンK・脂肪  
ビタミンA・ビタミンCなど…

#### ～ 小松菜と油揚げのごま和え ～

##### 材料（1人分）

- |      |     |       |     |
|------|-----|-------|-----|
| ・小松菜 | 60g | ・油揚げ  | 5g  |
| ・ごま  | 4g  | ・しょうゆ | 4cc |
| ・砂糖  | 3g  |       |     |

##### 作り方

- 1、小松菜は洗って茹でる。水気を絞り3cmくらいの大きさに切る。油揚げは一口大に切り、熱湯をかけて油抜きし、絞る。
- 2、ごまは軽く煎ってすり、しょうゆと砂糖を合わせる。
- 3、小松菜と油揚げを和える。



無理なダイエットは禁物です。

### 3. アルコール・たばこ・コーヒー

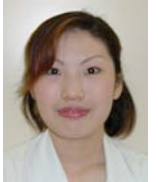
アルコールは腸管からのカルシウム吸収を抑制します。タバコは女性ホルモンの分泌を抑えてしまいます。コーヒーは利尿作用のために、カルシウムの排泄量を増やすのでよくありませんが、1～2杯程度なら問題ないようです。

私たち人間は骨格と筋肉がしっかりしていないと立つことも出来ず、いろいろな動作にも支障が出ます。どなたも老化し、血管、内臓、脳や神経組織、筋肉、骨格の変性を来します。骨粗鬆症の治療は、年々進歩していますが、今回紹介させていただいた予防法が最も大切だと

思います。できることからはじめてみませんか…？

## 自分でできる足つぼマッサージ

検査科 主任 丸山 智恵



最近、足つぼマッサージやリフレクソロジーなどのお店をよく目にしますね。基本的には足の裏の**反射区**（一般的に言われている体のさまざまな臓器に対応する部分）と呼ばれる部分を刺激するのですが、足つぼ(中国・台湾式)は指関節や棒を使うため強い刺激があります。それに比べて、リフレクソロジー(英国式など)は指の腹を使ってなでるように刺激します。

**足裏健康法**とは足裏などにある反射区を刺激することで血液・リンパの流れをスムーズにし、人間が本来持っている自然治癒力を本来の状態に戻すという考え方です。

心臓から送り出された血液は、からだ全体に行き渡る過程で全身の細胞や組織に酸素や栄養分を与え、体内の老廃物などを受け取って再び心臓へ戻ります。このとき、体の末端部分にある足は、心臓へ血液を送り返すためのポンプの働きをしていることとなります。このことから「足は第2の心臓」と呼ばれるのです。



一日のコリをほぐしてリフレッシュ！  
やってみよう！家で簡単に出来る足つぼマッサー

### 1：まずは、足の裏を触ってみよう！

反射区表を見ながらとにかく足の裏を触ってみましょう。最初は親指や人差し指の腹で優しくさすりながらいろいろな所を触り、徐々に力を入れていってください。何かしこりのようなものはありませんか？押して痛い部分はありませんか？

もし、しこりがあれば、そこに老廃物（乳酸や尿酸が結晶化したもの）がたまっているのでしょうか。この溜まった老廃物が血液やリンパの流れを滞らせ、冷えやむくみの原因になります。さらに、そのしこりの部分に対応した臓器が弱っていると考えられます。

しこりや痛みがある場所がありましたか？足が教えてくれる体の不調サインを見落とさずにしっかり揉み解してください。そして、しこりや痛みがある所がわかったら、腎臓から尿管にかけての部分で最初にほぐしていきましょう。老廃物は、腎臓・尿管を経て尿として排出されるので、ここからほぐし始めて、しこりのあるところをほぐし続けていってください。



### 2：足全体をもみましょう！

足をもむと、乳酸や尿酸などの老廃物がでてきます。その老廃物を濾過して尿にするため、腎臓へ送る必要があります。そのためには、足裏だけではなく膝上までしっかりマッサージしなければなりません。また、大量の水分補給も必要です。反射区表を見ていただくとわかる通り、足全体に色々な体の部位と対応する部分があります。そこをなでたりさすったり押したりしながら凝りをほぐし、血液やリンパの流れを良くして下さい。

### 3：毎日続けましょう！

何事も継続が肝心！老廃物は一日では体外へ排出されません。毎日続けましょう。あまりに痛いときは、お風呂上りにもむと痛みがいくらか軽減されます。

#### ★手の形と力の入れ方のコツ★

反射区での健康チェックが終わったら、次はしこりを揉み解していきます。手の形としては、こぶしを握った状態の人差し指の第二関節と中指の第二関節を使うと力が入れやすいです。足の裏は力を入れて揉んでも大丈夫ですが、内側や外側・かかとはデリケートな部分なので最初は親指だけで押すようにしてください。



また、少し慣れてきて力の入れ具合がわかってきたら、市販のあんま棒（100円均一のお店などにもあります）などを使うと比較的疲れずに出来ると思います。

ふくらはぎには、ローラーのついたものなどは最適です。簡単に出来て、気持ちもいいです。

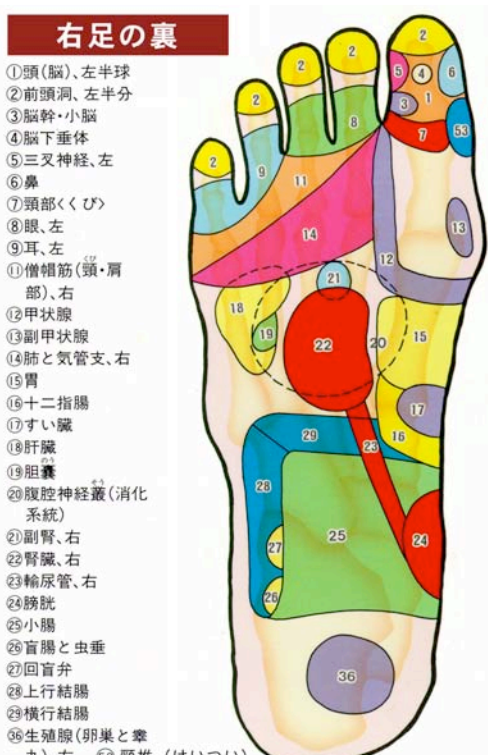


足の前から心臓のほうへ向けて下から上に足全体を押し上げてください。血液の流れやリンパの流れを助けてあげましょう。

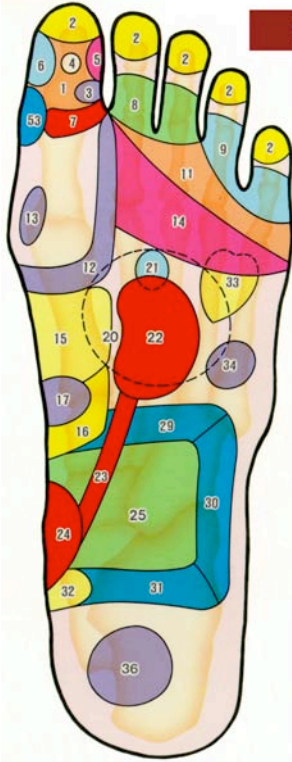
ハンドクリームやオイルを使うとさらにいいですよ！

摩擦による皮膚への負担を少なくするために、すべりをよくしましょう。また、香りによるリラックス効果もありますので、気分によって変えるのもいいでしょう。

毎日続けることによって、血行がよくなりむくみや足の重さなどが軽減されてくると思います。足から健康を維持していきましょう！！

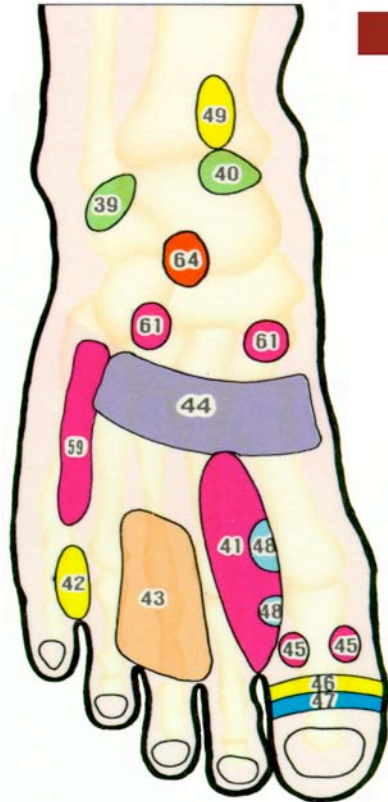


## 左足の裏



- ①頭(脳)、右半球
- ②前頭洞、右半分
- ③脳幹・小脳
- ④脳下垂体
- ⑤三叉神経、右
- ⑥鼻
- ⑦頸部<くび>
- ⑧眼、右
- ⑨耳、右
- ⑩僧帽筋(頸・肩部)、左
- ⑪甲状腺
- ⑫副甲状腺
- ⑬肺と気管支、左
- ⑭胃
- ⑮十二指腸
- ⑯すい臓
- ⑰腹腔神経叢(消化系統)
- ⑱副腎、左
- ⑲腎臓、左
- ⑳輸尿管、左
- ㉑膀胱
- ㉒小腸
- ㉓横行結腸
- ㉔下行結腸
- ㉕直腸
- ㉖肛門
- ㉗心臓
- ㉘脾臓
- ㉙生殖腺(卵巣と睾丸)、左
- ㉚頸椎(けいつい)

## 足の甲

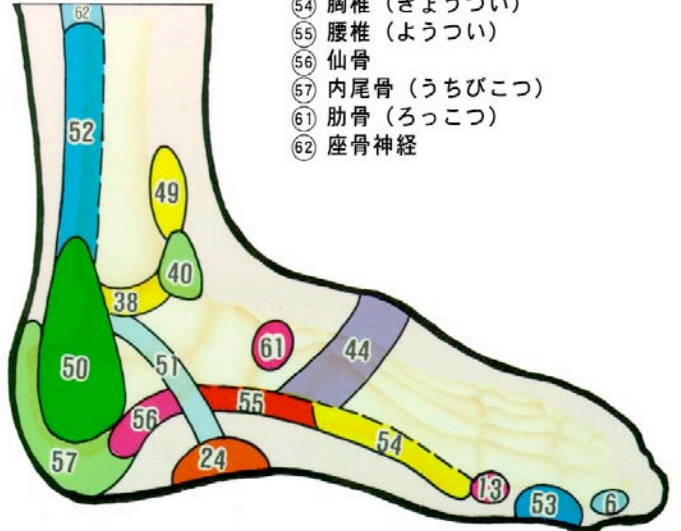


- ③⑨ 上半身のリンパ線
- ④⑩ 下半身のリンパ線
- ④① 胸部のリンパ線
- ④② 三半規管
- ④③ 胸部
- ④④ 横隔膜
- ④⑤ 扁桃腺
- ④⑥ 下あご
- ④⑦ 上あご
- ④⑧ のど・声帯・気管
- ④⑨ そけい部
- ⑥① 肋骨(ろっこつ)
- ⑥② 坐骨神経
- ⑥④ 痰(たん)をきる



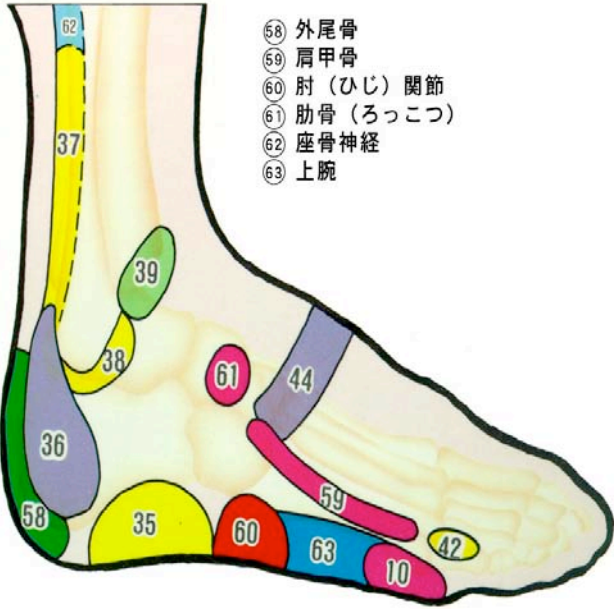
## 足の内側面

- ⑥ 鼻
- ⑬ 副甲状腺
- ⑲ 膀胱 (ぼうこう)
- ⑳ 股関節
- ㉑ 下半身リンパ腺 (腹部)
- ㉒ 横隔膜
- ㉓ そけい部
- ㉔ 子宮・前立腺
- ㉕ 陰茎・膣・尿道
- ㉖ 直腸・肛門 (痔疾)
- ㉗ 頸椎 (けいつい)
- ㉘ 胸椎 (きょうつい)
- ㉙ 腰椎 (ようつい)
- ㉚ 仙骨
- ㉛ 内尾骨 (うちびこつ)
- ㉜ 肋骨 (ろっこつ)
- ㉝ 座骨神経



## 足の外側面

- ⑩ 肩
- ⑮ 膝
- ⑲ 生殖腺 (卵巣・睾丸)
- ㉑ 下腹部 (月経時の緊張・腹痛・月経不順)
- ㉒ 股関節 (外側)
- ㉓ 上半身のリンパ腺
- ㉔ 三半規管 (平衡器官)
- ㉕ 横隔膜
- ㉖ 外尾骨
- ㉗ 肩甲骨
- ㉘ 肘 (ひじ) 関節
- ㉙ 肋骨 (ろっこつ)
- ㉚ 座骨神経
- ㉛ 上腕



	H21. 7月		月		火	
	AM	PM	AM	PM	AM	PM
内科 1診	松村	白井	齋藤 *トレックミル室にて	武市	山	
内科 2診	平嶺	天田 (糖尿病)	岡崎	平嶺 (糖尿病)	吉武	平嶺 (糖尿病)
内科 3診						
甲状腺専門						
消化器科	和田 (外科) 橋本 (心臓血管外科)	和田 (外科) 雨宮 (内科)	水村 (内科) 未定 (内科)	岡田 (外科) 常動医 (交代制)	雨宮 *トレック	
循環器科 1診	未定 (内科)	伊藤 (内科) 天倉 (SAS専門外来) *受付16:00まで	小路 (内科)			
腎臓・透析						
呼吸器科	村末 (呼吸器科 * 1200迄の受付) *トレックミル棟		橋本 * 1:4 生天目 * 2:3			
脳神経外科 (予約制) * 外来は午前のみ 受付 午前11:00まで	出口					
神経内科		西田				
整形外科 1診	種子田 (股関節) 日向野 (膝)	西田	種子田	日向野		
整形外科 2診	日向野 (膝)	平澤 (脊椎)	池田	岡野		
整形外科 3診	岡野	池田				
小児科 1診	木屋	千葉	中澤	西堀		
小児科 2診						
予防接種 乳児健診						
眼科	石山 * 12:00まで (おんこく外外来受診)	非常勤	石山 * 11:45まで	非常勤 * 16:40まで	石山 * 12	
耳鼻咽喉科	河口	古瀬	島田	清水(雅)		
泌尿器科 午前 2:00 午後 10:30まで	野田	大鶴	細田	細田		
皮膚科	木下	木下 16:30まで	木下	木下		
乳腺外科 (予約制)			山本 10:00~12:00	山本		
消化器科特診				山本名誉院長		

外来

# お知らせ

## ■西東京市休日診療日について

今後の当院の休日診療日は右記の通りです。

9:00～17:00 内科、小児科、外科の診療をお受け致します。

急患については、随時受付致します。

7月19日(日)
----------

8月 9日(日)
----------

そよかぜバックナンバー

2009年2月、vol. 26

※循環器疾患に対する取組みと特徴  
(1)

虚血性心疾患に対する検査法)

※冠 CT について

(虚血性心疾患に対する治療法)

- ※虚血性心疾患に対する退院後の日常生活改善の取組み
- ※AEDについて

2009年4月、vol. 28

- ※循環器疾患に対する取組みと特徴(3)

(虚血性心疾患治療後の再発防止)

- ※内視鏡 Q & A
- ※薬手帳のススメ
- ※マンモグラフィ検査

2009年5月、vol. 29

- ※循環器疾患に対する取組みと特徴(4)

(不整脈)

- ※血液透析について

2009年6月、vol. 30

- ※循環器疾患に対する取組みと特徴(5)

(下肢静脈瘤)

- ※食事から排便までの仕組み
- ※よろこ医療福祉相談室へ
- ※家庭で出来る健康体操

記ご覧になりたい方は事務職員までご連絡ください。

- \* 月に1度保険証を確認させて頂いております。月初めの診療の際は総合受付までご提示ください。
- \* こんな話しが聞いてみたい！質問等、皆様からのご意見をお待ち致しております。正面入り口に設置してあるご意見箱へどしどしお寄せください。

発行所 医療法人社団東光会 西東京中央総合病院  
〒188-0014 東京都西東京市芝久保町2-4-19

発行人 院長 種子田 斎  
編集長 副院長 木屋 啓一

TEL 042-464-1511[代表] FAX 042-467-8922

URL <http://www.daiichih@nishitokyo-chuobyoin.jp>

発行日 2009年6月