



## ○●5月家庭医療講座より●○ 心不全について

循環器科 常松 尚志

日本は今まさに超高齢化社会をむかえています。死因別にみまると心不全は全体の約5%を占めており、今後ますます高齢の心不全患者さんが増えていくことが予測されます。そこでまず心不全を予防することが重要と考えられます。

心不全の原因としましては高血圧、糖尿病、高脂血症といった生活習慣病に加え、内臓脂肪を重視したメタボリックシンドロームが注目されています。全身血管の動脈硬化は高血圧を引き起こし、心肥大から心不全へと進展していきます。これを予防するためには日常から食事に注意し、適度な運動を行うことが重要となってくるわけです。



また心不全の進展には精神的ストレスの関与も大きいと考えられます。これを予防するためには、なにごとにも前向きな気持ちで対処する、適度な運動、十分な睡眠、禁煙、適度な飲酒、深呼吸などがあげられます。日常生活の改善に努めましょう。

### ▽6月家庭医療講座の開催

平成19年6月27日(水) 時間・テーマ等は決まり次第院内掲示にてお知らせいたします。



## ○●メタボリックシンドロームについて●○ あなたのウエストは大丈夫ですか？

### ▽メタボリックシンドロームと関係深い疾病と診断基準

最近では過食、運動不足によって内臓脂肪が蓄積し、高血圧、高脂血症、糖尿病など、複数の生活習慣病を合併する人が増えています。このような状態をメタボリックシンドロームといい、これらの病気はお互いが密接な関係をもっており、多く合併するほど動脈硬化を促進し、**脳梗塞や心筋梗塞**などを起こしやすくなります。

日本肥満学会を含む8学会が日本におけるメタボリックシンドロームの診断基準をまとめ2005年4月に公表しました。下記の診断基準の必須項目が該当すると「要注意」とし、その中で、選択項目のうち、2項目以上を有する場合をメタボリックシンドロームと診断します。

### ▽診断基準

【必須項目】 ウエスト周囲径 男性85cm以上 ・ 女性90cm以上

**+** 以下の項目の2項目以上で「メタボリックシンドローム」と診断される。

#### 【選択項目】

●血清脂質異常 (いずれかまたは両方)

トリグリセリド値 150mg/dL以上  
HDLコレステロール値 40mg/dL未満

●血圧高値 (いずれかまたは両方)

最高血圧 130mmHg以上  
最低血圧 85mmHg以上

●高血糖

空腹時血糖値 110mg/dL以上



### ▽生活習慣病の生活指導 肥満と生活習慣病は深い関係があります。生活習慣を改め、肥満を解消しましょう！

◎食習慣の改善 (規則正しい食事)

・糖質は控える。・カロリーのとりすぎに注意 ・アルコールの制限 ・水分をたっぷり摂る ・野菜、海藻類を摂る。

◎継続的に適度な運動 (自分の体力にあった運動を行ないましょう)

・日ごろから歩く習慣を心がける。(階段を使うなど。) ・ウォーキング、水泳、ストレッチなど

◎必ず禁煙！！

## ○●看護週間「春のふれあいイベント」開催●○

### 患者さんや地域の方とのふれあい

看護部

看護週間とは、ナイチンゲールが生まれた5月12日を中心に多くの方々に看護に関心をもってもらうために行なわれるイベントです。今年は5月9日～11日の3日間で当院1階エレベーターホールで行なわれ、135名の皆様にご参加いただきました。患者さんをはじめとする地域の方を対象に血圧や体脂肪率の測定を行なったり、生活習慣など日頃の生活を振り返り、食事や運動についてアドバイスをを行いました。また、看護活動例として映像による災害時の救護活動の紹介をしました。



### ▲フローレンス・ナイチンゲール（1820.5.12～1910.8.13）



1820年イギリスの上流貴族の子としてフィレンツェで生まれ、イギリスのダービーシャーで育った。当時、女性にあまり教育を行なわず、早く結婚して夫に仕えるという風潮の中、ナイチンゲールの父は女性にも教育が必要という考えを持ち、幼少から語学や哲学、数学、経済学、心理学、音楽・美術など、高度な教育を受けさせた。

1844年ナイチンゲール24歳の時、「病院で病気やケガをした人のお世話をしたい」と言ったことが始まりだった。その後彼女の名を歴史に残した出来事として、1853年クリミア戦争勃発の翌年、英国陸軍病院での活躍であった。彼女が最初に見たこの病院の状況は収容過剰で混乱し、設備・物品は不足し、ベッドは不潔でねずみとシラミが跳梁し、この病院での死亡率は40%にも達していた。戦場で多くの兵士たちが満足な手当でも受けられないまま死んでいった。ナイチンゲールは、病院の兵士たちの生活と衛生環境の改革を手のつけられるところから進める一方、データを収集し、軍の首脳部を説得させるため、彼女が発明した統計グラフを使用し、独自の分析を行ない、改善計画の交渉を始めた。医者は押し並べて敵対的だったが、その分析は説得力が強いもので、結果彼女の提案に従った。彼女たちが病院に入って6ヶ月後、死亡率は2%と目覚しく改善された。

その後ナイチンゲールは、昼は看護活動や後身の指導にあたり、夜は文筆活動をするようになった。彼女は生涯150冊の本を執筆した。

1872年には赤十字創始者のアンリー・デュナンがナイチンゲールを高く評価する声明を出した。1907年には女性としては初めて、メリット勲章を授与され、それから3年後の1910年8月13日90歳で生涯をとじた。

## ○●病院改築のお知らせ●○

大森赤十字病院は、「病院改築」につきまして、平成19年11月着工に向けて計画を進めております。

新病院は、「どのような病院になるのか」計画概要のイメージをお知らせいたします。

なお、工事期間中も、現病院で入院・外来ともに従来どおり続けて診療を行いますので、皆様方には、変わらずご利用いただきますようお願いいたします。

大森赤十字病院 院長  
平成19年4月



新病院完成イメージ図



◇第1期工事

区営住宅+東邦薬品用地  
工期予定 H19.11～H21.12

◇第2期工事

現病院用地  
工期予定 H22.1～H23.3  
(1期工事中通常の外来・入院診療実施)

## ○●当広報紙の発行月の変更について●○

広報委員会

今年度より季節に合わせて春・夏・秋・冬号の年4回発行として、今までより更に旬の情報を配信していきたいと考えております。今後も当広報誌をよろしく願いいたします。

次回の大森日赤だより9月号は9月1日発行予定