

## 2023年度 第1回 医療・健康セミナー開催報告



山本 有平 先生

去る6月29日、当院3階講堂で医療従事者を対象に「医療・健康セミナー」を開催しました。前半は、北海道大学大学院医学研究院・医学院 形成外科学教室 主任教授 山本有平先生に「**足潰瘍&フットケアの基礎知識～チームアプローチの重要性**」と題してご講演いただきました。下腿・足潰瘍には、糖尿病性のもや末梢動脈疾患（PAD）によるもの、さらには複数の病態が認められる包括的高度慢性下肢虚血（CLTI）などがあり、それらの症状の特徴や最新の治療について紹介されました。創傷の治癒には血流の獲得が大きく関わっているため、形成外科だけでなく循環器内科、血管外科、透析センター、整形外科、リハビリテーションなどチームアプローチが重要で、北大病院でも桑園中央病院、市立札幌病院と連携しながら取り組んでいるとのこと。潰瘍によって壊死した真っ黒な足が、きれいに再建された画像には参加者から驚きの声も聞かれました。

後半は、北海道大学病院 医療安全管理部（医療安全担当） 教授・部長・副院長の南須原康行先生に「**医療安全の基本 確認！確認？確認・・・**」と題してご講演いただきました。1999年1月に横浜市立大学病院で実際に起きた、患者を取り違えて手術してしまった重大な医療事故について、当時NHKで放映された再現映像で経緯を振り返り、事故を防ぐためにはどうすれば良いのか、解説されました。人間の記憶だけに頼るのは限界があり、ミスを防ぎ得るような組織・システムにすること。また、確認も、ただ回数を増やすだけでなく、一人一人がルールの意味を考えて理解して行うことが必要であるとお話されました。



南須原 康行 先生

3年半ぶりの開催となった今回のセミナーには約120名が出席しました。今後は一般市民の皆様を対象としたセミナーも徐々に再開していければと思います。



### 編集 後記

8月に入り、いよいよ青森も夏本場を迎えました。「青森ねぶた祭り2023」は4年ぶりに8月2日～7日まで開催されるということです。コロナ禍での外出自粛や様々な制限、感染対策で得た経験や知識を活かして、お祭りを思いっきり楽しみたいと思っています。(S.K)



## 入院患者様への面会について

新型コロナウイルスの感染状況を踏まえ、7月10日より入院患者様への面会制限を一部緩和しました。テレビ電話面会サービスは終了し、予約制で直接面会を実施しております。

※今後の感染拡大状況によっては、急遽、面会禁止となる場合もありますのでご了承願います。

【面会時間】  
平日(月～金) 14:00～16:30 (予約制)  
◆15分以内 ◆同一面会者は週2回まで

【面会者の条件】  
・マスクを着用できる人  
・一週間以内にコロナ陽性者との接触がない人  
・発熱など風邪症状がない人

【予約方法】  
前日までに ☎017-757-8750 へ電話し、面会日をご予約下さい。  
《予約受付時間》 平日14:00～17:00



※詳細については、当院ホームページをごらん下さい。

### 新都市病院のパイナップル

当院《園芸部》の太田先生&布村先生

当院3階エレベーター前ロビーにて、脳神経外科部長の太田先生が丹精込めて育てているパイナップルが、今年も見事、実をつけました。切ってみると鮮やかな黄色で、味もとても甘くてジューシーでした！  
8月17日はパ(8)イ(1)ナ(7)ツプルの日です。ビタミンCや食物繊維が豊富で夏バテ予防効果も期待できるパイナップルをぜひ召し上がってみてはいかがでしょうか。



地域連携だより「KADERU」  
編集顧問 片山容一・末綱太



〔弘前市近郊〕  
撮影 石田 亨一

## Contents

- 「たばこ」と「心疾患」の関連性 ..... 工藤 茂昭
- 脳神経内科医が語る医学雑学 第7回  
あくびの謎 ..... 布村 仁一
- 総合診療科よろず医療断 第7回  
浮腫み(むくみ)とアレルギー ..... 佐々木 洸太
- 部署紹介 4階病棟
- TOPICS

もしかして 脳卒中?! ~ こんな症状があれば様子見ではなく、すぐに119番へ! ~

<b>F</b> ace (フェイス) 顔の歪みや 顔の麻痺	<b>A</b> rm (アーム) 腕や足に 力が入らない	<b>S</b> peech (スピーチ) 言葉が出ない ろれつが回らない	<b>T</b> ime (タイム) 症状に気付いたら 至急119番!
--------------------------------------	-------------------------------------	---	---

Time is Brain (時は脳なり) ... 脳梗塞の治療では発症より血行再開までの時間短縮が重要です!!



# 『たばこ』と『心疾患』の関連性

循環器内科 科長  
工藤 茂昭 先生



たばこを吸う人は吸わない人と比較すると虚血性心疾患（狭心症や心筋梗塞）のリスクが約2～3倍になります。たばこを吸うことで血液をドロドロにする血中成分の増加や善玉コレステロールが減少することで動脈硬化が促進されるためと考えられます。たばこの煙には多くの物質が含まれており循環器への影響は主にニコチンと一酸化炭素によるものです。

ニコチンは交感神経を刺激し心拍数を増加させ、心筋の収縮および酸素需要の増加を引き起こします。また、一酸化炭素の増加で血液中の酸素が不足気味となり、たばこに含まれる酸化物質で血管の内側の細胞がダメージを受け、血管の収縮や血液凝固や動脈硬化をもたらします。金属が酸化して錆びるように血管も酸化物質で錆びるといえます。

喫煙本数を減らしたり低タール・低ニコチンに替えれば大丈夫か？

・・・研究結果よりリスク低下には繋がらないと結果が出ています。

加熱式たばこなら大丈夫か？

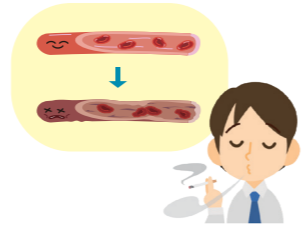
・・・中には紙巻きたばこと同等程度のニコチンを含むものもあり、心血管毒性が示唆されています。また、長期経過の研究ができていないので将来的な影響は不明です。

加熱式たばこを毎日使用した場合と紙巻きたばこを毎日喫煙した場合、心臓発作のリスクは3倍近くに、両方が重なる場合リスクは5倍になると報告されています。非喫煙者も喫煙者の副流煙などにさらされた場合、喫煙者と同様の機序でリスクが高まります。

アルコールの循環器への影響は高血圧・不整脈を誘発し、心肥大や心不全の原因となります。これらの危険度は飲酒量が増えるほど高くなります。

しかし、少量のアルコールは逆に虚血性心疾患に予防的に働きます。アルコール30ml/日（日本酒1合・ビール大瓶1本程度）以下の人は、全く飲まない人と比較して心臓病による死亡率が低いという結果が出ています。

長生きするには【節酒と禁煙】が一番です！！



診察室7番で  
お待ちしております！

連載

# 脳神経内科医が語る医学雑学 (全12回)

脳神経内科 部長  
布村 仁一 先生



## 第7回 あくびの謎

皆さんこんにちは。青森新都市病院 脳神経内科の布村です。還暦を過ぎると当直勤務はかなり厳しいです。後遺症が一週間は続いて外来診察中に眠くなることもしばしば。あくびが止まりません…。

ところで皆さん、あくびってどんな現象だかご存じですか？どんな意味があるのでしょうか？そんなの眠くなったって事でしょう？とおっしゃるかも知れません。はたしてそれだけでしょうか？例えば車酔いをしたとき、吐き気がしたときにあくびをした経験はありませんか？我々は救急で来た患者さんがあくびをされたら血圧が下がったのではないかと身構えます。また眠くはないのに強いストレス下にあるときにあくびがでる事も経験されるでしょう。あくびは人間だけではなく哺乳類全般、また鳥類や爬虫類でも観察されることが知られています。あくびはまず口を開けて、長い吸気がおこりその後短い呼気が生ずる一連の呼吸関連行動です。このとき、眼を閉じ、四肢体幹の進展運動を伴い、流涙も出現します。いったいこの一連の動きが我々にとってどんな意味があるのでしょうか？

実はあくびについてはほぼ全くわかっていないと言ってもよい状態です。あくびの中枢が視床下部の室傍核だろうという事はわかっています。ここはストレスの中枢としても認識されており、あくびが単に眠気を感じたから起こるのではない事が示唆されます。現在あくびの役割として2つの事が想定され、論争にすらなっています。ひとつはもちろん眠気が生じたときになんとか覚醒水準を上げようとする役割です。もう一つはあくびには個体の生理的な役割だけではなく、他者に眠気や退屈、ストレス状態にある事を伝える社会的役割こそあくびの最も重要な役割だとする説です。私は犬を飼っています。うちの犬は家内や息子と接しているときはあくびをしますが、私と向き合うといつもあく



びをします。お前の存在がストレスなんだよと言われているような気になります。

実は私はあくびについて昔からとても気になっている事があります。昔、筋萎縮性側索硬化症という全身の筋肉が萎縮して動くことも呼吸をすることもできなくなる難病患者さんを経験したのですが、その患者さんは口を開ける事も咀嚼する事も、嚥下する事もできなくなり、また呼吸する事もできないので人工呼吸器を装着し経管栄養を受けていました。ある時ふとその患者さんを見ると、口を開けられないはずなのに大きな口を開けてあくびをしていたのです。なぜそのようなことが可能だったのか、今でも私には理解ができません。

あくびにはまだ秘められた謎があるのかもしれない。



# 総合診療科 よろず医療

## 第7回 浮腫み(むくみ)とアレルギー



総合診療科 医長  
佐々木 洸太 先生

今年から青森ねぶた祭の開催が「コロナ前」と同様に戻ることになりました。跳人（はねと）と客席が見慣れた風景に戻ることを青森生まれとして嬉しく思います。本稿を書いているときは、線状降水帯が全国に豪雨を降らせ、青森県内でも土砂崩れが発生しています。被災された方の1日でも早い日常復帰、快復をお祈りいたします。

さて、ここ1-2ヶ月、開業医・クリニックの先生たちや患者さん自身から「浮腫み(むくみ)」を診て欲しいとご紹介・ご相談いただく機会が比較的多かったので、今回は「浮腫み」についてお話させていただきます。

一般的に浮腫みは①腎臓や毛細血管における「水分の調節異常」、②血液還流（静脈機能）の異常、③栄養不足（低蛋白血症など）が原因で起こります。腎機能障害や心不全などによる浮腫は概ね水分や塩分の調節異常が原因です。また、甲状腺の働きが低下している時にも毛細血管における調節がうまく働か

ず、浮腫みが出現します。下肢静脈瘤では足に流れた血液をうまく心臓に戻すことができず、足が浮腫んでしまいます。アルコールや脂肪肝、ウイルス性肝炎で肝臓の働きが低下している方は、「水分の調節」と「栄養不足」が混在して浮腫みが出ていることが多いです。

女性が「ふくらはぎの張る感じ=浮腫み」としてご相談いただくこともありますが、医療で問題になる「浮腫み」は「ふくらはぎ」だけではなく、脛（すね、膝下の外側、弁慶の泣きどころ）の浮腫みで診ています。靴下のゴムの跡が残るのは圧迫が強すぎるだけかもしれませんが。外来では親指や人差し指・中指・薬指の3本で脛を押ししたり、握ったりして、「1-2cmへこんで数秒以内に戻らない」「明らかな左右差がある」などで判断しています。甲状腺の機能が低下している方は光沢を伴う浮腫みが出現し、押してもへこまないこともあります。

注意していただきたい浮腫みは「突然出現した浮

腫み」「片足だけの浮腫み」「息苦しさ、疲れやすさを伴う浮腫み」の3つです。これらは場合によっては命に関わる場合があります。心不全や急激な腎障害、下肢静脈血栓症などが原因の場合があり、治療が遅れると突然亡くなることもあります。かかりつけ医からの内服薬や市販の風邪薬・痛み止め、サプリメントなどによる「薬剤性の浮腫み」もあります。顔面や手の浮腫みは「アレルギー」や「膠原病」が原因の場合もあります。膠原病も広い意味で言えば、アレルギーの一種ですが、もっと直接的な花粉や食物、ハウスダストやダニ、イヌ・ネコなどが原因のアレルギーの場合も比較的多いです。

長くなりましたので、今回はこの辺りでまた次回に。「突然出現した浮腫み」「片足だけの浮腫み」「息苦しさや疲れやすさを伴う浮腫み」は早めにご相談ください。



## 部署紹介 4階病棟

看護師長 對馬 明子 さん



こんにちは、青森新都市病院 4階病棟です。4階病棟は主に、脳神経外科、脳神経内科、リハビリテーション科の患者様が入室されています。精査や手術のために予約で入院される患者様もいますが、救急や外来診療で脳卒中がみつかり緊急入院となる患者様も多いです。また、高度治療病棟での急性期治療を終えた患者様が転入されます。高次脳機能障害や麻痺などがある患者様がほとんどです。日常生活全般のお手伝いをさせていただき、治療やリハビリテーションが安全安楽に継続できるよう努めています。頭も体もフル回転でハードな毎日ですが、歩けなかった患者様が歩けるようになったり、発語が無かった患者様と会話できるようになったりと、回復を間近に感じられるのがとても嬉しいです。

自由に面会ができない状況下で、患者様・ご家族様ともに心細く心配も多いと思います。患者様とご家族様の橋渡しをし、親切で思いやりのある看護を提供していきたいと思っています。一緒に働いてくれるスタッフも大募集中です！

