

東北医科薬科大学病院 広報誌

Kagayaki

[かがやき]

2022 Winter Vol. **47**



【特集】

年頭のご挨拶

ヒートショックにご用心！

KIRA KIRA ◆ COLUMN

[キラキラ コラム]

- ◆ わたしのお薬手帳 ◆ はばたけ！ 研修医
- ◆ 管理栄養士監修 もう一品レシピ ◆ 検査のあれこれ ◆ いのちを守る医療機器

TAKE
FREE

ご自由にお持ち
帰りください。



年頭のご挨拶



病院長 近藤 丘

新年あけましておめでとうございます。謹んで新春のお慶びを申し上げます。

平成28(2016)年4月に東北医科薬科大学として医学部を新設して以来早いもので6年目を迎え、この3月にはいよいよ1期生が旅立ちを迎えます。この間、医師を育成するための大学病院として様々な施設・設備の整備と機器の充実に努め、医師数も研修医を加えて250人ほどにまで増やして診療の充実をはかってまいりました。

一昨年から新型コロナウイルス感染症との戦いが丸2年続いており、病院における臨床教育の実践には大変苦勞をしたところですが、こういった苦難は医学生にとって貴重な経験になったものと思われ、これを乗り越えてきたことは地域医療を担う医師としての今後の成長に大きな力になるのではないかと考えます。この4月に旅立つ卒業生には、本学医学部の理念の柱となっている東北地方の地域医療の充実のために少しでも力になる存在となることを期待しております。

新型コロナウイルス感染症の診療では、本院も地域の中核病院の一つとして力を尽くしてまいりました。特に宮城県内では本院を含めて2施設しか実施できな

い重症患者に対する「ECMO」という人工心肺装置を用いた治療により多くの重症患者を救命することができ、宮城県が国内でトップレベルの良好な治療成績をあげていることに大きく貢献できたものと自負しています。

感染対策につきましても、この2年間の経験から多くを学びとることができました。今後の感染の波の繰り返し、あるいは新たな感染症の勃発に対しても万全の備えを構築できる力を得ることができ、地域の皆様が安心して医療を受けていただける体制がより強化されたものと思っております。

おかげさまで最近では本院をご利用いただく方が年々増加しており、建物の狭隘さによりご利用される方の利便性を損なうようこともしばしば見受けられるようになりました。個別の問題に対しては可能な限りの対策により改善をはかっていくことはあらためて言うまでもありませんが、今後はできるところから計画的に施設の更新をはかる事も少しずつ考えてまいりたいと思います。

最後になりますが、本年も地域の皆様の頼れる病院となりますように力を尽くすことをお約束申しあげて新年のご挨拶とさせていただきます。



寒暖差の大きいこの季節、ぜひとも気をつけたいこと

ヒートショックにご用心!



STOP! HEAT SHOCK

循環器内科 科長 小丸 達也



ヒートショックという言葉をご存知でしょうか? 大きな温度変化によって血圧が急激に上下動し、**心筋梗塞や脳卒中、大動脈解離などが発生し、命にもかかわる重要な健康被害**です。特に冬場に多く、暖かく保たれた居室から寒いトイレや浴室、洗面所などに移動した時に、発症することが知られています。血管は温度が下がると収縮する性質があり、そうすると血圧が急激に上がります。逆に温度が上がると血管が拡張して血圧は低下します。このような急激な血圧の上下動が血管を傷害し、血栓による血管閉塞や出血といった重大な疾病発生につながるのです。高齢者や高血圧・糖尿病・脂質異常症・肥満といった動脈硬化のリスクを持っている人に重大な結果をもたらすことになります。なぜなら、動脈硬化の形成自体は無症状に進行しますが、こうしてできた動脈硬化巣に急激な血圧の上昇が加わると病変部が破壊され、急激に血栓が形成されると心筋梗塞や脳梗塞に、血管自体が破れると重篤な出血が生じることになるからです。

冬季に生じる入浴中の不慮の溺水の多くはこのヒートショックによるといわれています。急に寒い脱衣所に行って衣服を脱ぐことで血圧が急激に上昇、その後入浴することで急激に血圧が低下、風呂場から出たところでまた血圧が上昇、さらに、発汗による脱水のため、血行動態がさらに不安定になるのです。冬場の浴室でのヒートショックは大きな社会問題になっていて、その数は年々増加、年間1万9000人も人の命が奪われているという報告もあります。11月~3月にかけて、入浴中の事故の7割が発生しており(右図参照)、9割は高齢者とされています。

ヒートショック予防のための入浴上の注意点を下に示します。浴室を温めるには、シャワーで給湯したり、浴槽のふたを開けて蒸気で浴室を温めたりする工夫も可能です。湯温は低めに設定、長時間つかるのは脱水の危険がありお勧めできません。飲酒後や睡眠薬服用後の入浴は危険ですから避けましょう。入浴する前の家族への一声を忘れずに。その他、入浴前後に水分補給する、湯船につかる前にかけ湯をする、風呂からあがるときにはバスマットを使用するなどの注意もなさるとよいでしょう。周囲の方も、入浴中の高齢者の動向には常に気をつけて、必要に応じて声掛けなどしてください。

トイレでのヒートショック予防には、可能ならば寝室をトイレの近くにすること、トイレに暖房器具を置くこと、トイレでいきみすぎないこと、などがあげられます。

ヒートショックに気をつけながら、元気にこの冬を過ごしましょう。

図 東京都23区における入浴中の死亡者数の推移
(令和元年東京都監察医務院による報告)



入浴時の注意点

- 1 入浴前に脱衣所や浴室を温めましょう
- 2 湯温は41℃以下、お湯につかるのは10分以内にしましょう
- 3 浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう
- 4 食後すぐの入浴、飲酒後の入浴はひかえましょう
- 5 精神安定剤や睡眠薬内服後の入浴は危険です
- 6 入浴する前に家族に一声かけて見回ってもらいましょう





抗血栓薬の服用で注意すべきこと

“ 血をサラサラにする薬とは ”



薬剤師 佐々木 康太

様々な原因（高血圧や脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病、喫煙、過度の飲酒、不整脈など）で、血液の流れが悪くなると、血液が固まって血の塊（血栓）ができます。血栓が血管の中で詰まると、脳梗塞、心筋梗塞、肺塞栓症などの血栓症を引き起こします。血栓症の予防や発症後の再発予防のために血を固まりにくくする薬、つまり血をサラサラにする薬（抗血栓薬）が用いられます。

抗血栓薬は、主に以下の抗血小板薬と抗凝固薬の2種類に分けられます。

●**抗血小板薬**：血液を固まらせる血小板の働きを抑え、血流の速い血管（動脈）での血栓を予防します。

商品名：バイアスピリン®、プラビックス®、エフィエント®、プレタール®など

●**抗凝固薬**：血液を固める様々な凝固因子の働きを抑え、血流の遅い血管（静脈）などで血液が滞るために起こる血栓を予防します。

商品名：ワーファリン®、プラザキサ®、イグザレルト®、エリキュース®、リクシアナ®など

ワーファリン®は食事の影響を受けるため、服用中は絶対に納豆、青汁、クロレラは食べないようにしましょう。

抗血栓薬を服用している間は出血しやすい状態になっています。青あざがなかなか治らない、鼻血がなかなか止まらない、

こんなときはすぐに医師に相談

抗血栓薬を飲んでいるときには、血が止まりにくい状態になっています。下記のような際にはすぐに医療機関を受診してください。



鼻や歯茎から出血が続く



あざ（内出血）ができた



血尿、血便がでた



胸やけ、吐き気、むかつき



転倒した、体（特に頭）をぶつけた



脱水症状

【参考】ベーリンガーインゲルハイム社HPより

<https://thinkfast.jp/antithrombotic-drug/index.html>

尿・便に血が混じるなど、出血が疑われる場合は、医師・薬剤師にすぐに相談してください。また手術や検査の内容、飲んでいる薬によっては、服用中止が必要となる場合もありますので、必ず、手術や検査を受ける際は、事前に抗血栓薬を服用していることを医師・薬剤師に伝えて下さい。

抗血栓薬は心筋梗塞や脳梗塞などを予防するための大事なお薬ですので、飲み忘れたり、自己判断で服用をやめたりしないようにしましょう。また万が一のため、お薬手帳を常に携帯すること、ご自身で飲んでいいる薬の名前をしっかりと覚えておくことも大切です。



はばたけ！研修医

Medical Residency Introduction [Vol.4]

当院で研修中の先生方をご紹介します！

① 出身地は？ ② 趣味は？ ③ 未来の自分に向けて一言！

石川 里紗
(いしかわ りさ)

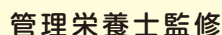
- ① 宮城県
- ② スキー、観劇
- ③ 東北医科薬科大学病院で学んだことを生かし、初心を忘れずに日々研鑽に励んでいってください。

勝田 義久
(かつた よしひさ)

- ① 秋田県
- ② 温泉、ゴルフ
- ③ この病院で研修を始めたときの気持ちを忘れず、良い医師を目指してください。

中村 怜
(なかむら れい)

- ① 福島県
- ② ランニング
- ③ 初志貫徹で頑張ってください。



How to Make

管理栄養士 栗田 藍



具沢山で栄養満点！

精進料理のひとつで、崩した豆腐を元の豆腐のような四角形に固めることからぎせい（擬製）豆腐といわれています。お好みで他の野菜や挽肉を加える等アレンジしても美味しいです。

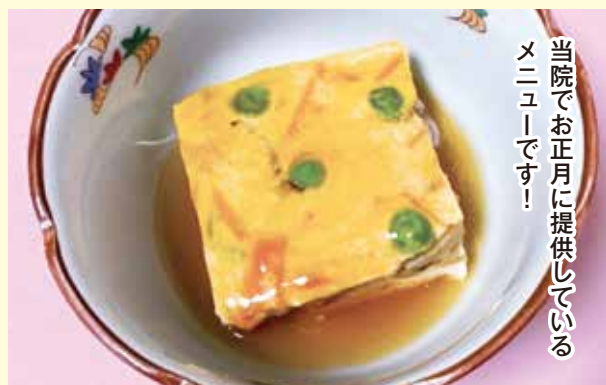
●材料（4人分）

ぎせい豆腐

木綿豆腐……………1/2丁 (200g)
卵……………Mサイズ2個
人参……………40g
椎茸……………30g (2枚程度)
冷凍グリーンピース……………20g
砂糖……………10g
しょうゆ……………10g
塩……………少々
和風だしの素……………少々
だし汁……………80ml

あん

砂糖	2g
しょうゆ	10g
塩	少々
片栗粉	5g
だし汁	120ml
しょうがしぼり汁	少々



当院でお正月に提供している
メニューです！

●作り方

ぎせい豆腐

- ① 豆腐は水を切り、つぶす。
- ② 人参は2cm長さの千切り、椎茸は軸をとり半分につけてから千切りにする。
- ③ 冷凍グリンピースはさっと茹でておく。
- ④ ②の野菜をサラダ油で炒め、調味料を加え煮汁が少なくなるまで煮て、冷ましておく。
- ⑤ ④にグリンピース、①の豆腐、溶き卵を加えよく混ぜる。
- ⑥ 型の内面にサラダ油を塗り⑤を流し入れ、180℃のオーブンで約20分焼き色がつくまで焼く。卵焼き器で両面焼いてもよい。
- ⑦ 粗熱がとれたら、適当な大きさに切り分けてあんをかける。

あん

- ① 小鍋にあんの材料を入れ、よく混ぜながら煮立たせとろみをつける。
- ② 火を止め、しょうがのしぼり汁を加える。

臨床検査技師 佐藤 彩加

心臓超音波検査（心エコー検査）とは、超音波を用いて心臓の形や大きさ、動き、心臓の中の血液の流れなどをみる検査です。

例えば心筋梗塞の場合は、心臓のどの壁の動きが悪くなっているのか、どの程度悪くなっているのか、合併症はあるのかなどを観察します。また、体に害のない検査であり、治療によって変化があったかどうかを繰り返し検査することが可能です。

検査はベッドに横になった状態で行い、平均20～30分くらいかかります。体勢が苦しい場合は適宜対応いたしますので、遠慮なくお声がけください。



診療放射線技師 片柳 敬一

皆さんご存知の心筋梗塞、狭くなった心臓自身の栄養血管（冠動脈）を早く助けてあげないと心筋が死んでしまいます。

では冠動脈をどのように見るのでしょうか？そこで“**血管撮影装置**”を使って、通常X線写真で見えない冠動脈を造影剤と呼ばれる薬を使用することで、血管の形や狭窄部位が映し出され診断することが可能になります。映像は1秒間に7.5～10枚のスピードの動画で見ることができます。腕や手首、足の付け根の動脈から、直径約1～2.5ミリ程の細い管（カテーテル）を挿入し、バルーンやステントと呼ばれる医療器具を用い血管を広げ、冠動脈の血流を回復させる治療をしますが、手技の全てにおいて医師はX線透視・撮影を見ながら、必要最低限の被ばく線量で安全に行なっています。

一刻を争う心
筋梗塞ですから、
血管撮影室で医
療スタッフ一同
が迅速対応して
おります。



INFORMATION

地域がん診療連携拠点病院に指定されました！

令和3（2021）年4月、東北医科薬科大学病院は「地域がん診療連携拠点病院」の指定を受けました。

平成28（2016）年度以降、再指定を目指し、院内ではがん診療推進委員会の設置、カンサーボード*の開催、外来化学療法センターの設置など体制強化の取り組みを重ねてきました。その結果、がん薬物療法の件数等は右肩上がりとの増加となり、この度の指定に至ることができました。

当院の役割は主として仙台医療圏東部の患者さんを受け持ち、集学的治療を提供することです。また、がん治療に精通した医師の養成、地域医療との連携強化が今後期待される部分になります。役割を全うするとともに、期待にも応えていけるよう機能を果たしてまいります。

※各領域の専門医や薬剤師、看護師などが出席し、集学的治療を要する症例、診断に苦慮する症例などの診療方針を検討する会



誤接続防止コネクタ（経腸栄養分野）の切り替えについて

当院では、誤接続防止を目的とし、国際規格ISO80369-3に準拠した製品の切り替えを令和4（2022）年2月1日（火）に行います。製品の切り替えに際し、お手数をおかけいたしますが、ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。



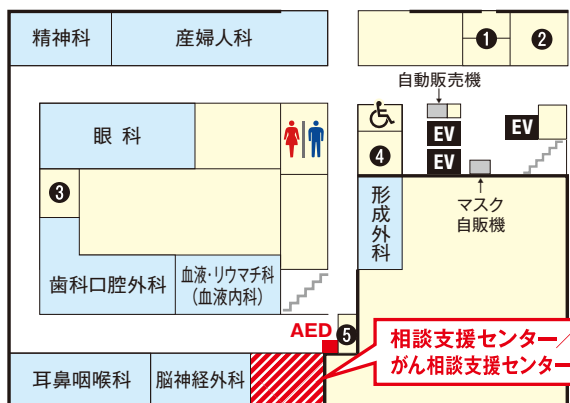
相談支援センター／がん相談支援センター

月～金曜日（祝日、年末年始を除く）8：30～17：15
TEL 022-259-1221（代表）

当院では、医療費などの経済的なことや治療上のことなど、病気に関わるご不安やお悩みを少しでも和らげられるよう、相談窓口を設置しております。

どこに相談したらいいのかわからないとお困りの際には、お気軽に下記までご相談ください。

本館2階



- ① カウンセリング室
- ② 平衡機能検査室
- ③ 療養指導室
- ④ 共用面談室
- ⑤ 本館2F東カウンタ



医学部生臨床実習

東北医科薬科大学病院および若林病院では、令和元年（2019年）10月より、本学医学部4年生による臨床実習が始まりました。

医学部生は診療チーム・主治医の一員となり、指導医と一緒に診療に参加します。

医学部生が診療行為を行う際には、指導医から患者さんに「同意書」の記載をお願いする場合がございます。

指導医は、患者さんの安心・安全を確保しつつ学生の指導を行うとともに、最善の医療を提供できるように、より一層努めてまいります。

医師育成のための教育として義務付けられている臨床実習に、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

薬学部薬学科学生実務実習

薬学部薬学科5年生も、病院や薬局で実務実習を行っております。

薬剤師育成のための教育として義務付けられている実務実習に、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

アンケートのご協力をお願いいたします！

今後の「かがやき」制作の参考にさせていただきたくアンケートを実施しております。

お手持ちのケータイ・スマホから右側のQRコードを読み込み、回答フォームに入力をお願いします。



人と医療と未来をつなぐ

東北医科薬科大学病院
TOHOKU MEDICAL AND PHARMACEUTICAL UNIVERSITY HOSPITAL

かがやき Vol.47 令和4年1月発行 監修：広報委員会

Copyright 2022 東北医科薬科大学病院

〒983-8512 宮城県仙台市宮城野区福室1丁目12番1号 TEL 022-259-1221（代表）