2023
No.67
autumn

葛飾医療センターニュース

Katsushika Medical Center News

患者さん向けに作成しています

編集発行責任者　飯田 誠
〒125-8506　東京都葛飾区青戸6-41-2
TEL:03-3603-2111（代表）
URL:http://www.jikei.ac.jp/hospital/katsushika/

INDEX

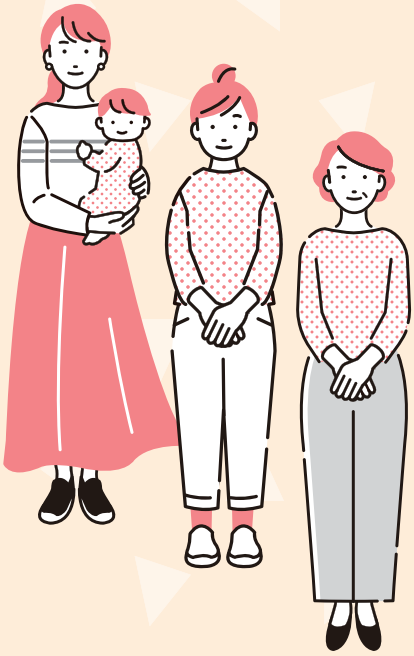
01. 診療科紹介（産婦人科）
02. 診療科紹介（産婦人科）、日頃の運動に一工夫して、脳も一緒に鍛えてみませんか？（リハビリテーション科）
03. 日頃の運動に一工夫して、脳も一緒に鍛えてみませんか？（リハビリテーション科）
04. 診療科紹介（循環器内科）

診療科紹介

●産婦人科

産婦人科は、詳しく紹介すると4領域で構成されています。妊娠や出産を扱う周産期領域、子宮筋腫といった良性腫瘍や卵巣や子宮体の悪性疾患を扱う婦人科腫瘍領域、年齢やホルモンの変化に関連する疾患を扱う女性医学領域、妊娠を希望されている方を対象とした生殖領域があります。

婦人科腫瘍領域では、良性疾患に対しての鏡視下手術をはじめ、悪性腫瘍では子宮体がんに対する腹腔鏡手術や進行卵巣がんに対する積極的な腫瘍減量手術、そして子宮頸がんは手術や放射線部と連携した放射線療法を行っております。女性医学領域では、骨盤臓器脱に対する手術療法や保存療法、月経の異常等については、内分泌療法を行っています。妊娠を希望される方の生殖医療（不妊治療）は行っておりませんが、お話を聞かせていただき、本院をはじめとした医療機関を紹介しております。



そして、産科（周産期）領域では妊娠前から病気を合併していたり、妊娠中に異常が認められた方に、大学病院の特性を生かして他診療科と連携を図りながら安心した妊娠や出産ができるよう心がけ

ています。とくに、小児科と連携体制を強化しており、胎児リスクがある場合や新生児に異常を認めた場合は、早期に対応いたします。勿論、リスクのある方でなく、特別問題が無い方でも妊婦健診や分娩を行っております。

現在8名の日本産科婦人科学会･産婦人科医専門医を含む16名の医師が外来ならびに入院の診療を行っています。医師は、わけ隔てなく複数の領域を担当しています。治療や手術、出産に関して心配事がある方は医師だけでなく、専門看護師や助産師、メディカルソーシャルワーカー等によりサポートしております。皆様のお役にたてれば幸いです。（産婦人科　診療医員　森本 恵爾）

日頃の運動に一工夫して、脳も一緒に鍛えてみませんか?

●リハビリテーション科

皆様は、日ごろ何か運動などはしていますか?日々の身体活動量は年齢とともにどうしても減っているのではないでしょうか?身体活動の促進は、心身における健康寿命の延伸にとても重要です。運動を行うことの効果は、血流の改善や食欲増進、気分の高揚など種々様々です。特にウォーキングやプール運動は心肺機能の向上が得られ、骨が丈夫になる効果も得られます。さらに、ここ最近の研究結果では、習慣的な運動継続が認知機能（注意機能や記憶）の維持にも効果があるということが分かっています。

認知症の予防にとって重要なことは脳の活動に促進することです。しかし、運動だけでは認知症の予防が難しいのが現状です。習慣的に体操やウォーキングなどの運動をしている方であれば、一工夫することで脳も一緒に鍛えられます。そこで、運動しながら頭の中で“九九（くく）”などの計算や“しりとり”などを取り入れて（運動＋認知課題）、更に脳の活性化を図りましょう。今回は、自宅内などの限られた空間でも簡単にできる運動＋認知課題をご紹介いたします。

サイドステップで手をポン!【図】は下肢の筋トレと上肢のリズム体操による脳トレです。図のように左右にサイドステップをしながら、数を数えていき、3の倍数のときに両手をポンと叩きます。ポイントは、手と足のリズムが異なることに注意することです。両手を叩いた後にサイドステップが止まらないように注意しましょう。レベルアップとして、数の代わりに50音（母音が「u（ウ）」と「o（オ）」のときに手を叩く）で行なったり、

50音と数を組み合わせてみたりしてやってみましょう（「1･2･あ」⇨「3･4･い」⇨「5･6･う」……。50音のとき手を叩く）サイドステップで手をポン!を実施する際の注意点は、無理をして行なわないということです。サイドステップは転倒予防に役立つトレーニングですが、無理して行うとバランスを崩して転倒してしまったり、筋肉や関節を痛めてしまったりする危険性があります。特に、これまで運動習慣のない方が始める場合、くれぐれも転倒には注意してください。認知課題を取り入れた運動は複数の人数で行うことにも応用が可能です。家族や自主グループで習慣的にウォーキングをされている方はご家族やグループメンバーと一緒にしりとりなどを行いながらウォーキングするなど日頃の運動習慣に認知課題を取り入れてみましょう。（リハビリテーション科　梅森 拓磨）

【図】運動＋認知課題　サイドステップで手をポン!

診療科紹介

●循環器内科

循環器内科では心臓病を中心に血管病の内科的治療を行っており、東京都区東北部医療圏の中核的な役割を担っております。東京都CCUネットワーク加盟施設でもあり、24時間心筋梗塞を中心とした急性期循環器疾患を受け入れております。

心臓病には主たるものとして①心筋を栄養する冠動脈が狭窄・閉塞する冠動脈疾患②心臓のリズムに異常が生じる不整脈③心臓の4つの部屋の境界に存在する弁に異常が生じる弁膜症④心臓のポンプとしての機能が徐々に低下する心筋症（拡張型心筋症や肥大型心筋症など）⑤その他（先天性心疾患や感染性心内膜炎・心筋炎などの感染症等）に分けられます。そして、これらが進行すると最終的に心不全という病態に陥ります。当院ではこれらすべての診断・初期治療が可能で、一部弁膜症や冠動脈バイパス術等の外科的治療が必要な場合には本院と密な連携を行って治療しています。

冠動脈疾患では、高度石灰化病変や慢性閉塞性病変といった、難易度の高い虚血性心疾患を治療する専門医（日本心血管インターベンション学会専門医）や不整脈治療では心房細動等難治性不整脈や房室ブロックなどの不整脈に対して高周波カテーテルアブレーションや永久ペースメーカー留置術を行う不整脈専門医が常勤で在籍しており、幅広い循環器疾患に対して24時間対応可能な医療機関です。

一般的に循環器疾患というと、皆様心臓のみに着目しがちですが、他臓器障害が原因で心不全に陥る場合も多数あります。例えば、最近では以前から言われてきた“心腎連関”という言葉がますます注目されております。心腎連関とは、心臓の機能が悪くなれば腎臓の機能も低下し、腎臓の機能が低下すれば心臓の機能も低下する傾向があるというように、心機能の低下と腎機能の低下がお互い影響を及ぼしあう現象です。また、抗がん剤治療の進歩により、これまで手術不可能となった進行がんの長期予後が改善されていく一方で、抗がん剤による心毒性で心臓の機能低下を生じてしまう、いわゆる“がん治療関連心筋障害”（CTR-CD: Cancer Therapy Related-Cardiac Dysfunction）が問題となっております。大学病院である当院循環器内科では、単純な循環器疾患のみならず、腎臓高血圧内科や、がん治療科と協力し、総合的に患者さんを診療する事を得意としております。ちなみに私と腎臓内科丹野診療部長と消化器内科天野診療副部長とは1990年慈恵医大入学の同級生で33年の付き合いになりますので、特に蜜な連携が可能であると考えます。人間は心臓だけで生きているわけではありません。単純な心疾患のみを有する患者さんの方がむしろ稀ですし、今後加齢に伴い他臓器疾患が出てくる可能性もございます。単純な心疾患はもちろん、現時点で多臓器の疾患をお持ちの方は是非、お近くのクリニック・医療機関から慈恵医大葛飾医療センター循環器内科への紹介をお願いしてください。（循環器内科　診療部長　南井 孝介）