

# 北成病院季刊広報誌 ほくせい



社会医療法人 延山会  
**北成病院**  
HOKUSEI HOSPITAL

広報編集委員会

〒001-0933

札幌市北区新川西 3 条 2 丁目 10-1

春夏号

TEL 011-764-3021

FAX 011-764-4331

URL <http://hokusei-hp.or.jp/>

## 「有酸素運動で健康な身体づくり」 ～踏み台昇降編～



理学療法士  
太田 慎人

今回より、理学療法士の太田先生から様々な運動を紹介してもらいたいと思います。皆さんも本格的な夏へ向けてチャレンジしてみてください♪

**「踏み台昇降」**とは踏み台を昇ったり降りたりする運動で脂肪燃焼や筋肉増量を目的とした有酸素運動です。



### 〈効果〉

- ①全身が引きしまる。(特にウエスト、太もも、おしり)
- ②筋肉が増えることで基礎代謝が上がり、ダイエット効果がよりいっそう期待できる。
- ③体力がついて階段などで息切れしなくなる。
- ④自律神経のバランスが整い、睡眠や便秘などの悩み解消に。



### 〈用意するもの〉

- 踏み台(高さ10cm～15cm程)  
※無ければ階段で代用可能です
- 水分(小まめに水分補給しましょう)

### 〈運動方法〉



- 1) 運動強度: 脈拍100～120回/分程度で行いましょう。  
※お話ししながらできるくらいの強さが最適です。
- 2) 運動の継続時間: 連続20分が理想的ですが、慣れないうちは時間を少なくし、5分...10分と徐々に時間を増やしていきましょう。
- 3) 実施時間帯: 朝起きてすぐや、食後すぐに運動するのは控えましょう。
- 4) 実施頻度: 3日以上空けないようにしましょう。週に150分が理想的です。
- 5) 運動方法(たまた先に上げる足を変えて行っていきましょう!)

### 下記の場合には 運動を控えましょう!

- ★膝に痛みがある場合
- ★重症高血圧や不整脈がある場合
- ★動機や息切れ、めまい
- ★体調が悪い場合

①左足を上げて



②右足を上げる



③左足を降ろして



④右足を降ろす



日々研鑽を積み、全人的対応をもって、良質な医療を提供し、組織一体となって地域社会に貢献することを目指します。

### 基本方針

1. 私たちは、医療人としての自覚を常にもち、切磋琢磨してチーム医療を実践します。
2. 私たちは、急性期から慢性期まで、患者様の立場に立ち、真心こめた医療サービスを提供します。
3. 私たちは、患者様の権利と安全を重視し、地域の皆様から信頼される病院づくりを目指します。
4. 私たちは、経営の健全性を高め、安定した病院経営を続けられるよう努力します。

皆さん気にしていただきますか？

# 高血圧と血管の検査



臨床検査技師 岡田 由佳

皆さんの周りに、東京ディズニーリゾートを訪れたことのある方はいますか？ 過去最多となった昨年度の年間入園者は、約3100万人でした。そんな年間入園者に匹敵する人数が罹っているといわれているのが、高血圧です。昨年の報告では、約4300万人の国民が高血圧であると推定されています。まさに**国民病**とも言える高血圧症。今回は、高血圧の状態が続くとどうなるのか？血管の状態を把握するためにはどのような検査を行うのか？をご紹介します。



診察時に測定し、収縮期（最高）血圧が140以上、あるいは拡張期（最低）血圧が90以上、どちらかでも当てはまれば高血圧とされています。もともと血管の壁は心臓から送られてきた血液を受け止められる弾力性を持っています。血圧が高いと血管に負担がかかりますが、高血圧の状態が続くと、高い圧に対抗するために、血管の壁が厚く、硬く変性します。この状態が動脈硬化です。動脈硬化は全身の血管に起こり、心筋梗塞や脳梗塞などの原因となります。また、高い血圧は心臓にも負荷をかけます。長期間、心臓に負荷がかかることにより、心臓の筋肉が肥大し、心不全になることもあります。高血圧の基準は先に述べた通りですが、血圧が高くなればなるほど、心筋梗塞や慢性腎臓病などにかかりやすくなると言われていますので、少しでも良い値に近づきたいですね。そのためには、食生活や運動といった生活習慣に気をつけて生活しましょう。

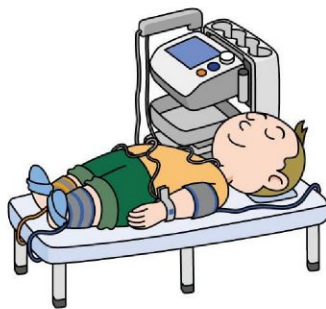
動脈硬化の程度を知るためにはどのような検査が有用なのか、実際に当院で施行している検査をご紹介します。

## ①PWV/ABI

### ★PWV（脈波伝搬速度）

心臓からの拍動は、波となって血管を伝わって手足の末梢まで届きます。その波の伝わる速さは、血管が柔らかければ遅く、硬くなっているほど速くなります。これを利用して、血管に脈波が伝わる速さを測定することで、血管の硬さを推定するのがこの検査です。PWVの値が大きければ血管が硬くなっていると考えられます。

それぞれの年齢ごとにPWVの基準値が決まっていますので、基準値から、「血管年齢」を求めることもできます。



### ★ABI（足関節上腕血圧比）

上腕と足首での血圧の比から、下肢の血管の詰まりを評価する検査です。血液は下にある足に溜まりやすいので、通常は腕と足の血圧は同じくらいか、足のほうが少し高い状態にあります。ところが、足の血管のどこかが狭くなったり詰まったりしていると、その先の足の血圧は低くなります。足首の

血圧が腕の血圧にくらべて極端に低い場合、動脈硬化などによる足の血管の詰まりが疑われます。

PWVとABIは、ひとつの検査で同時に測定することができます。検査の際には、上腕と足首の血圧を測るために血圧計を巻きます。厚い服は脱いでいただきますが、薄手の服であれば着用したままで問題ありません。検査中は、血管の小さな動きを検出しているので、できるだけ体を動かさないようにしていただきます。検査にかかる時間はおよそ5〜10分程度と、簡単な検査です。

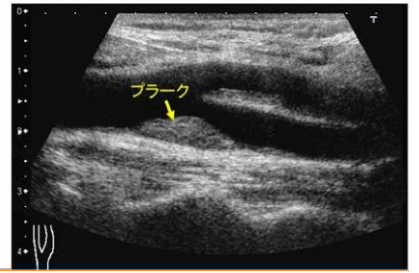
## ②頸動脈エコー検査

頸動脈という、首を走っている血管をエコーでみる検査です。エコー検査は、超音波の反射を利用して体の組織などを画像化する検査で、痛みや被爆の心配なく、安全に受けることができます。頸動脈は脳に血液を送っている重要な動脈であり、体の表面近くを走行している太い血管なためエコー検査での観察に適しています。





できる脂肪のかたまり（プラーク）が得意やすい部位です。エコー検査では血管を画像化しているの、壁の厚さを



直接計測することができ、部分的に厚くなっている場所や、プラークができている部分があればわかります。血管の中を血液が流れる様子も観察することができ、血液の流れる速さを測定することも可能です。エコー検査は、画面を見やすくするため暗い室内で施行します。首にプローブという機械を当てるため、首もとを開けていただきます。およそ15〜30分くらいで検査は終了となります。

どちらの検査も一度受けて終わりとするのではなく、定期的に受診し、前回の検査結果と比べて動脈硬化の進み具合を自身で把握することが大切です。結果の数値や血管年齢だけを気にするのではなく、医師のアドバイスをしっかり聞いて血圧をコントロールするための参考にすれば幸いです。

検査について、心配なことや聞きたいことがあれば、お気軽に声をかけて下さいね。



# シックデイ



なんとなくだるい・熱がある・吐いたり下痢をしたりと、体調のトラブルは誰でも体験することがありますね。「糖尿病の方が体調トラブルの時に慌てないで対応しアクシデントをうまく回避できるように、私たちは日頃からアクシデントへの対応を案内していきたい！」と当院の糖尿病チームの看護師は考えております。今回は糖尿病療養指導士の看護師濱谷・吉田・藤田から、体調トラブル時の対応についてのお話です。

**糖尿病教室**  
**トピックス**

## 第四回

### “ 体調トラブル時の

### 対応について ”

### 体調トラブル＝シックデイ

熱・下痢・嘔吐などがあり、食事が食べられないような体調トラブルの事を**シックデイ**と呼びます。シックデイになると、体調が崩れそのストレスから、インスリンの効きが悪くなると同時に血糖を上げるホルモンが出てきます。□渴・多尿・多飲・倦怠感が続くなどの高血糖の状態が続く、さらに脱水・ケトアシドーシスとなります。

糖尿病ケトアシドーシスは、高血糖性の急性代謝失調で、ケトン体が血液中に急に増えだして血液が酸性になり、悪心・嘔吐・腹痛などの消化器症状や、倦怠感・意識障害がおこります。

### シックデイ時の対応

脱水・意識障害・半日以上続く激しい腹痛・血糖値が400mg/dl以上の時には、早めに病院を受診し対処をしたほうが良いでしょう。医療機関に電話し、いつから、どんな症状があるのか伝えて下さい。受診時には糖尿病手帳と保険証も忘れずに持って行くようにしましょう。1型糖尿病の方の場合は、インスリンを中止しない下さい。食べられるかどうか不安な時には、無理に食前に注射せず食直後に注射すると良いでしょう。糖尿病薬やインスリンについては予め主治医に相談しておくことが大切です。

水分は1日に1.5〜2.5リットル以上飲む事が目安で血糖が低い時やまったく食べられない時には経口補水液やスポーツドリンクを飲むようにしましょう。



食事は無理して普段通り食べるより、食べたいもの・消化の良いものがお勧めです。下痢や嘔吐のひどい場合には少量ずつ数回にわけて飲食し脱水にならないようにしましょう。慌てず対応する為、常備品を少し置いておく心安です。レトルト粥、冷凍おにぎり、アイス、ヨーグルト、味噌汁、インスタントスープ、スポーツ飲料、経口補水液などが向いています。

わかっているつもりでも、とっさの時にはなかなかシックデイ時の対応は思い出せない事が多いものです。日頃から、インスリン・飲み薬・水分・食べ物についての対応を記入し、糖尿病連携手帳にメモを挟めておく慌てずに対応できそうです。

(管理栄養士 鳥羽充代)





# お知らせ

①平成27年8月14日(金)より、新しく木下桂一(きのしたけいいち)医師が着任します。それに伴い毎週金曜日の外来担当医師が左記の通り一部変更となります。皆様お間違えの無いようお願いを付け下さい。

【変更】  
 金曜午前 三浦医師→木下医師  
 金曜午後 木戸医師→木下医師

②平成27年8月1日(土) 『北成病院 夏まつり』を開催いたします！

時間は13時～14時半位までですが、お時間のある方は是非ご参加下さい♪  
 ※雨天は中止となります



# 新人紹介



今年も、北成病院に新たな仲間が加わりました！  
 その中の一人、皆様と接する機会が多いソーシャルワーカーの高田康宏(たかただやすひろ)さんに抱負を聞いてみました。

『4月より医療相談室で勤務しております高田康宏と申します。昨年度までは児童施設で3年間指導員として働いていました。』

まだ病院での業務に慣れない事も多くありますが一日でも早く皆様に安心して頼って頂ける相談員になれるよう精進していきたいと思っております。

若輩者ではありますが皆様のお役にたてるよう努力してまいりますのでよろしくお願致します。』

看護部 ★9名

薬剤部 ★1名

検査部

臨床検査技師 ★1名

臨床工学技士 ★1名

事務部

★3名

# 編集後記

春と言えば、桜を連想します。今年には桜の開花が例年に比べ一週間程早く早々に春を感じる事ができました。

また、就職や進学や職場の異動など、新しい生活の始まりでもあります。慣れない生活で体は、疲れがちになります。

「春眠暁を覚えず」と言いつつ、春の睡眠は本当に心地良いものです。

そしてこれからは本格的な夏を迎えますので、しっかりと睡眠をとる事は、健康を保つためにも大切であり、体の調子を整えると色々な事がスムーズに進むものです。

札幌は、新緑の季節が過ぎてあつつい夏を迎えます。心と体の疲れを持ち越さないようしっかりと睡眠をとり健康的で効率の良い生活を過ごしましょう。

(編集委員 荒井広美)



## 北成病院概要

- 診療科目：内科・循環器科・呼吸器科・消化器科・放射線科
- 病 床：一般病床 54 床 (一般病棟入院基本料 2 (10 対 1 入院基本料))  
療養病床 84 床 (療養病棟入院基本料 1)
- 日本医療機能評価機構認定

## ～ 患者様とご家族の権利 ～

1. 基本的人権と人格を尊重される権利
2. 思いやりのある、良質な医療を公平に受ける権利
3. 適切な情報提供や十分な説明を受ける権利
4. 納得のもとに、検査や治療を受けるか、受けないかを決定する権利
5. プライバシーを保護される権利
6. 健康であるために情報を求める権利
7. 他の医師に診断を受け、治療法についての意見 (セカンドオピニオン) を聞く権利

