

ほほえみ通信

第58号 2018年
冬

発行/医療法人社団 美田内科循環器科クリニック
編集/美田昌子
挿絵/三神恵爾



- 心不全パンデミックとは
- 暖まって元気に、きれいに
- 正しく目薬を使いましょう！
- 食と健康
～果物はからだに良いか否か～
- 職員紹介
- フィットプラス時間変更のお知らせ

心不全パンデミックとは

心不全パンデミックとは

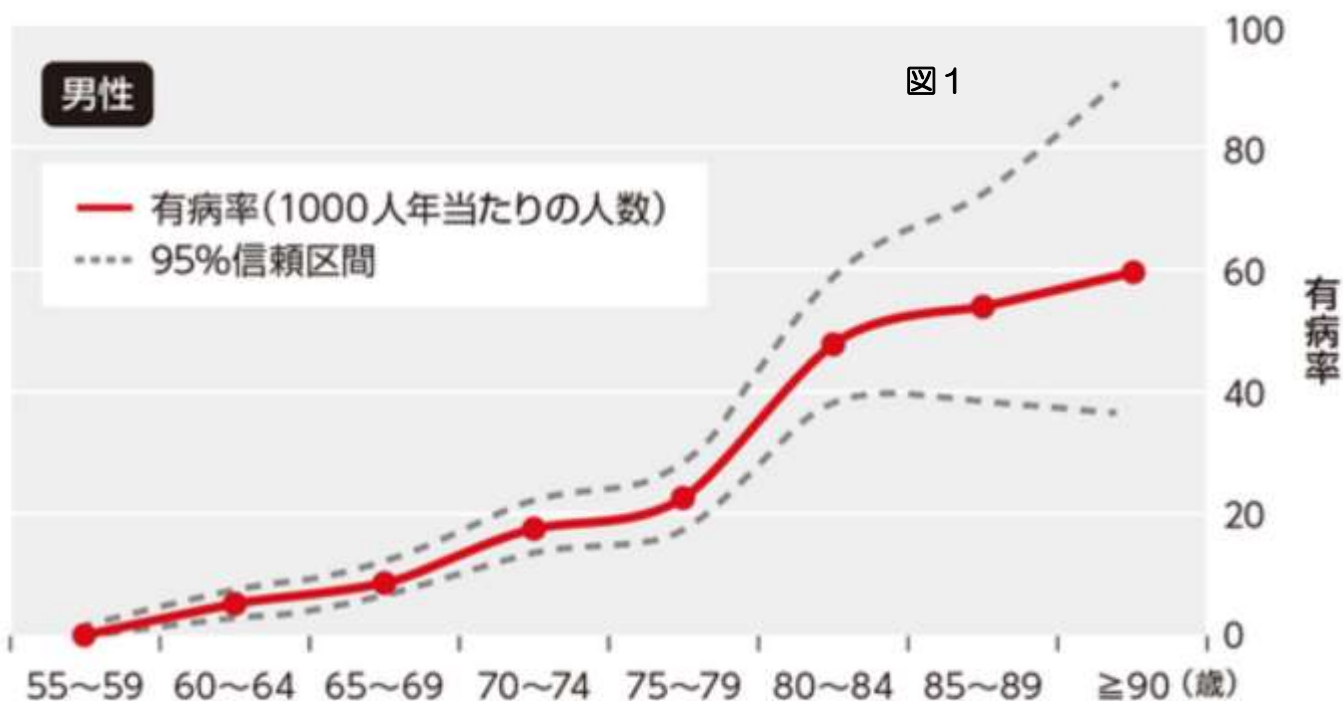
世界で類を見ないスピードで高齢化が進む日本においては、心不全の有病率は急昇すると考えられています。2025年問題と言われていて、その年には団塊の世代が75歳を超えて後期高齢者となり国民の3人に1人が65歳以上、5人に1人が75歳以上という、人類が経験したことのない「超高齢化社会」を迎えます。慢性心不全患者は現在100万人以上と推測されていますが、2025年にかけて加速し2035年には130万人まで増加してピークに達すると予測されています。心不全はその病態が抱える特徴から、急性増悪して入院が必要になり、さらには再発に伴う再入院率が年間20~40%と非常に高いことも大きな問題になると思われます。絶対数の増加に加えてその病態変化のスピードが早いことも医療体制を疲弊させる要因となります。本来は感染症領域で使われる「パンデミック」という言葉が用いられる所以があります。

高齢化と心不全

加齢とともに心不全の有病率が増えることは、著名な疫学研究であるロッテルダムスタディによって明らかにされています(図1)。オランダのある集団において心不全の有病率を追ったところ、男性では60歳を超えるあたりから増加し、75歳から80歳にかけて一気に加速することがわかっています。高齢化に伴い有病率が上昇するのに加えて、再入院を繰り返す患者が多くなることも大きな問題です。

心不全の病態と臨床経過

心不全とはどのような病態なのでしょう。心臓の収縮能力や拡張能力が低下することにより、心臓の内圧が高まり、その結果、臓器うっ血や呼吸困難、運動能力の低下をきたしてしまう症候群と言えます。心不全の原因疾患は(1)虚血性心疾患・心筋梗塞、(2)高血圧・糖尿病、(3)心房細動などの不整脈、(4)様々な心筋症、(5)弁膜症・先天性心疾患などが上位にきます。この中で(1)~(3)は生活習慣病を基盤としていますので、健診などで介入できれば新規の心不全発症を抑制することも可能に



(出典: Gysèle S. Bleumink et al. Eur Heart J 2004;25:1614-9.)

なります。(4)、(5)の原因疾患については新たな治療法も研究が進んでいる領域ですので、予後の改善も期待できます

心不全の悪化因子は、内服や通院の中断のほか、塩分や水分の過剰摂取、過労、血圧の上昇、心筋虚血の悪化、不整脈の悪化などがあります。さらには呼吸器系の感染症の合併、特に冬季はインフルエンザや肺炎などへの罹患が心不全の引き金になり得ます。高齢者ほどインフルエンザや肺炎ワクチンの予防接種が欠かせないと思います。これらの悪化因子を十分に理解し、日常的に十分管理する必要があります。

図2に典型的な心不全の臨床経過を示します。ステージAとBでは無症状ですが、ステージC以降の、深い谷が身体活動の低下を呈する心不全症状の発症を示しています。治療介入にて元の状況近くまで改善するものの、その際の谷がかなり深ければ突然死にもつながる恐ろしい疾患です。その後も連続して治療介入することにより、再増悪をできるだけ回避したり、再発してもその後の谷も浅くできるものと考えています。予防的な見地から考えてステージBでの対応が重要だと考えます。このステージでは「隠れた心不全」への対応になります。ここでは器質的心疾患があるものの心不全の症状あるいは兆候がない段階の患者を拾い上げることが目標になります。多くの場合このステージを通り過ぎて気づいたらステージCだったという事が多いと思います。例えば糖尿病は心不全リスクが高いので、積極的に心不全の介入をすべきとの意見もあります。心筋バイオマーカーであるBNPやNT-proBNPを測定したり、心エコーにて心筋の拡張能などを評価する事も重要か

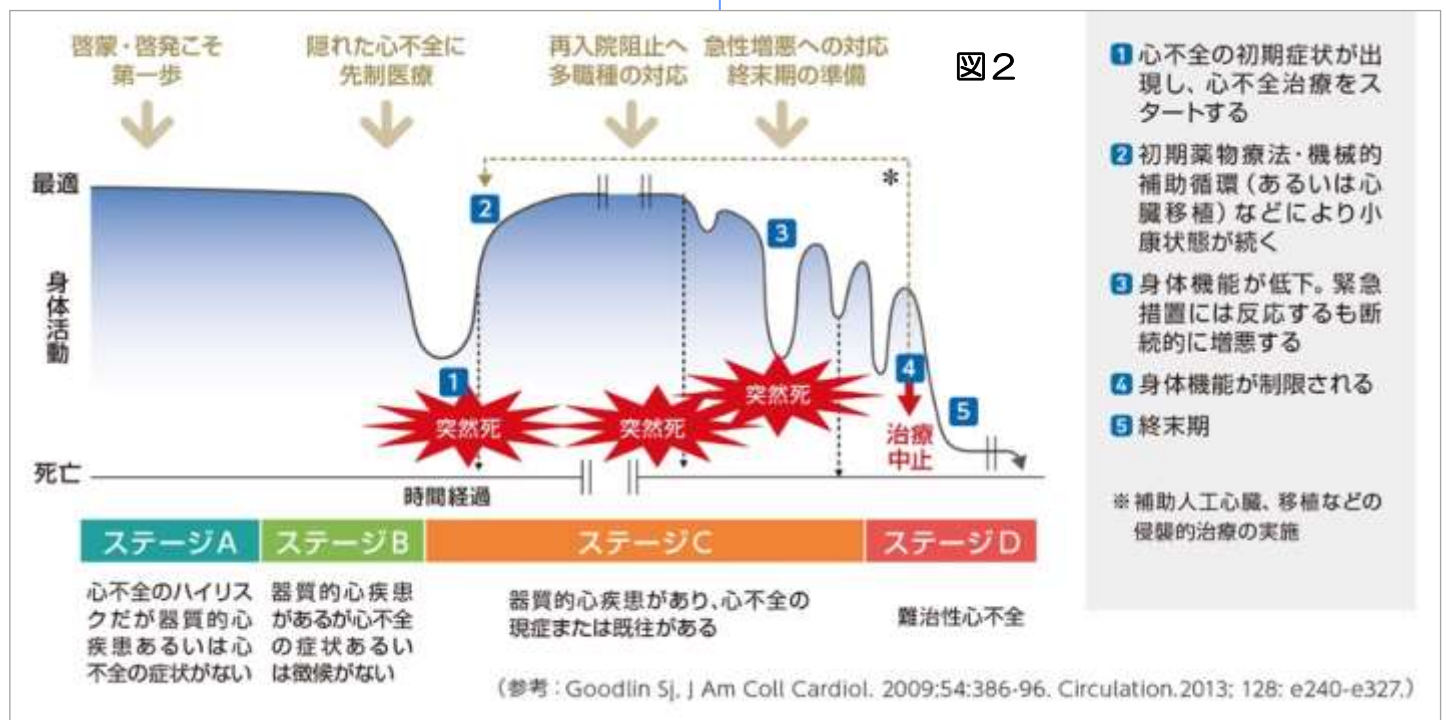
と思います。心不全の現場で、医療者が危機感を最も感じるのはステージDになります。この時期では急性増悪への対応がポイントです。前述したように悪化因子の把握が重要でこまめなフォローが必須になります。当院では手稲溪仁会病院との病診連携を中心に、適切な入院加療へつなげています。

今後のパンデミックを控えて

これまで述べたように、高齢化社会においては心不全は直線的に増えていく疾患です。日本人の死因はやはり癌が第1位ですが、その次が心血管疾患ということで心不全の位置付けは非常に大きなものになってきています。重症の心不全になれば、5年生存率は悪性疾患とほぼ同じだと言われています。この疾患が高齢化とともに日本を襲うという事実が、今そこまでやってきているのです。癌で死ぬときはある程度の時間の余裕がありますし、家族とのコミュニケーションの時間も残されています。しかし、突然に襲ってくる心不全に対して人はキチンとした認識を持っているのかは非常に疑問です。循環器医からの妄言も一部あるかもしれませんが、この際に皆さんが共有しなければならぬ事実もこの中にきっとあるはずで、今後プライマリーケアの第一線においては、循環器専門医の役割が重要になると考えています。

繰り返しますが、心不全パンデミックは社会にパニックを起こしうる事を明記して終わりにします。

院長：美田晃章



暖まって元気に、きれいに

「今日は寒いな。手足の冷えが辛いな。何か飲んで暖まろう。」冬はそんな日が多くなりますね。しかし、暖まりたくて飲んだ飲み物なのに逆に体を冷やしてしまうものがあるのはご存知ですか？

まず、どのような物が体を暖めるのか、冷やすのか、その見分け方のコツを、食べ物を例にご紹介します。

1. 地面の上で育ったか、下で育ったか

地面の上→冷やす（トマト きゅうりなど）
地面の下→暖める（人参 ジャガイモなど）

2. 暑いところ育ちか、寒いところ育ちか

暑いところ→冷やす（夏野菜）
寒いところ→暖める（根菜類）

3. 発酵しているか、していないか

発酵→暖める（味噌 納豆など）

4. 水分が多いか、少ないか

多い→冷やす（大根、きゅうり トマト）
少ない→暖める（ジャガイモなど）

次に皆さんが口にしている飲み物が体を暖める物かどうかを見てみましょう。



【緑茶・コーヒー】

緑茶の葉は発酵していない、コーヒーは暑いところ育ち。両者に共通なのは利尿作用が働いて体から熱を奪ってしまうことです。

暖まりたいときは飲みすぎないように注意が必要です。

【紅茶 ウーロン茶】

発酵しているお茶なので体を暖めます。



【ココア】

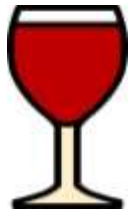
ココアに含まれる成分が血管を広げて血流を良くしてくれるので暖まります。

【味噌汁】

発酵食品の味噌の効果で暖まります。塩分の摂りすぎには注意が必要です。

【赤ワイン・日本酒】

赤ワイン、日本酒には血行促進作用があるので暖まります。適量を守りましょう。



【白湯】

糖分、塩分を気にせず、手軽に飲めます。

【シナモン ショウガ】



シナモンはニッキとも言う漢方薬の成分です。体を暖める働きがあります。

生のショウガにはジンゲロールという成分が含まれていて、体の深部の熱を手先、足先に運んで暖めますが、深部の熱は奪われてしまいます。ショウガを加熱したり乾燥させたりするとジンゲロールはショウガオールという成分に変化します。ショウガオールには体の深部の熱を作り出して暖める効果があります。ショウガは加熱したほうが体を暖めます。紅茶にシナモンを入れたシナモンティー、すりおろしショウガにお湯を注いだショウガ湯、紅茶を入れたショウガ紅茶などは体を暖めてくれます。

体を暖めることで代謝が良くなり、食事でもとった栄養の利用、老廃物の排出を効率よく行います。つまり、細胞がスムーズに生まれかわって肌のハリが生まれたり、骨の強度やしなやかさが維持されたりします。また、エネルギーが隅々に行きわたって太りにくくなる、肩こりが軽くなる、免疫力が高まって風邪やインフルエンザにかかりにくくなるなどの効果が期待できます。

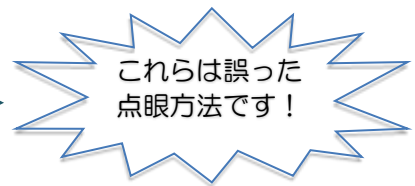
いろいろ試して、あなたのお気に入りを見つけてください。

看護師 竹田 恵

正しく目薬を使いましょう！

皆さんはいつもどのように目薬をさしていますか？

容器の先が目やまつげについたりしていませんか？
目薬をさした後、目をパチパチしたりしていませんか？
回数や滴数を守っていますか？



誤った点眼方法を続けると、目薬の効果を十分に発揮できず、細菌汚染の原因にもなります。知っているようで知らない、点眼剤の正しいさし方について詳しく解説していきます。

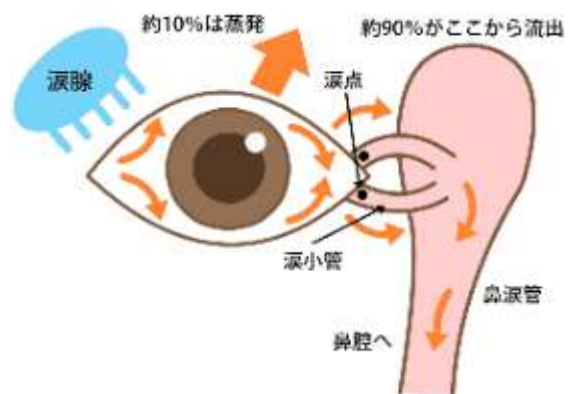
1. まず、指が目薬の容器の先に触れて汚染されないことがないよう、手を石鹸でよく洗います。
2. 目薬のさし方は、両手でも片手でも、ご自身のやりやすい方法で行ってください。下まぶたを軽く引いて、目薬を目の中に確実に入れます。この時、点眼口がまぶたやまつ毛に触れてしまうと汚れの原因になりますので注意してください。容器を垂直にしてさすと、液だれを防ぐことができます。点眼角度は60度以上が望ましいです。



※上手にさせないときは、利き手で容器を持ち、反対側の手でげんこつを作って、げんこつを台にしてさす方法もあります。お試しください。

日本アルコン社ウェブページより画像抜粋引用

3. 目薬が涙点(るいてん)から流れ出ていかないように、まばたきはせず、約1～5分間、**目頭を軽く押さえ**ます。手術後などは傷口に触れるのを防ぐため、まぶたを閉じるだけにします。まばたきにより目薬が涙点から鼻腔を通して流れ出てしまうと、眼内の薬の滞留時間が短くなり、治療効果が減少してしまいます。
4. 目の周りにあふれ出た目薬は清潔なガーゼやティッシュで拭き取ります。



<その他の注意点>

点眼液を複数使用する場合

点眼液が2種類以上ある場合は、後の点眼液は**5分以上間隔を**あけてから点眼してください。懸濁性点眼液は水に溶けにくく吸収されにくいものもあり、後からの点眼が望ましいです。また、眼軟膏は水溶性点眼液をはじいてしまうため、後から点眼するようにしましょう。点眼後にゲル化する点眼液も後から点眼してください。

点眼液の保管方法

冷所保存等の特別の指示がない場合は、直射日光を避け、なるべく涼しい場所に保管してください。また、プラスチック製の点眼容器は気体を透過する特性を持っています。湿布薬や液状の消炎鎮痛剤(メントールやカンフルなどの芳香成分)、洋服の防虫剤(p-シクロロベンゼン)などには揮発性の高い成分が含まれており、容器を通過して点眼液に溶け込む可能性がありますので、一緒に保管しないようにしてください。油性マジックも揮発性の高い有機溶媒を含むため、油性マジックで直接容器に記入しないように注意してください。

～何か疑問点がございましたら、気軽に医師、または薬剤師へご相談ください～

薬剤師 木村桃子

食と健康

～果物は体に良いか否か～

本来は5月中旬ごろから旬をむかえるイチゴが12月でも食べられるようになったり、熱帯植物であるバナナを年中食べることができたり、顔をしかめるほどすっぱいみかんに当たる（はずれ？）ことが無くなったりと、果物はどんどん変化してきています。

最近のみかんやりんご、少し前はぶどうや柿が大ブームでしたが、『果物はビタミン豊富で身体によい』と思っている方が非常に多いです。でも本当にビタミン豊富で身体に良いだけ？果物の摂り方について考えていとおもいます。

管理栄養士 舘入里水

果糖の特徴的な代謝

果糖とは果物に多く含まれる単糖類で、ショ糖（砂糖）の構成成分でもあります。

果糖の代謝経路は特殊で一部はブドウ糖に変換・代謝されますが、その大半は果糖のまま吸収され肝臓で直接代謝されます。直接的には血糖上昇を起こさず、インスリンもほぼ分泌されません。

『血糖も上げず、インスリンも分泌されないのなら、果物は食べても体重が増えないので安心♡』・・・と思ったら大間違いなのです！

超が付くほど太りやすい果物

果糖はインスリン分泌を促さないという事実がありますが、太らない糖ではありません。

肝臓に取り込まれた果糖はブドウ糖よりも速く代謝され、エネルギーとして消費されます。余分なぶんはグリコーゲンという“いざ”というときのエネルギー源に変換され肝臓に蓄えられます。グリコーゲンとして貯蓄できる量は限りがあるので、更に余った果糖は中性脂肪となります。

果物中の糖質は果糖だけでなく血糖上昇やインスリンを分泌させるブドウ糖とショ糖も含まれており、中性脂肪上昇＋体重増加、血糖上昇に大きく影響することが考えられます。

果糖とグリケーション

グリケーションとは生体内糖化反応といいます。糖と体内の様々なタンパク質が結びつくことで老化、認知症、ガン、動脈硬化などの関与が分かっていますが、果糖はブドウ糖よりもその糖化反応を起こしやすいといわれています。

糖度が高いほど優良品とされる果物も増えており、昔の果物よりもグリケーションが起こりやすくなっていることは事実です。

健康食品として扱いやすい

果物のような天然植物が体に悪いとはだれも思いません。更にその植物の中に特別な有効成分があるとしたら、健康食品として売り出しやすいのは果物や野菜の特徴の一つだと思います。最近、『みかんを1日3

個食べると糖尿病になりにくい』というメディア情報の影響で、みかんが大流行しています。その番組内容は次の通りです。

“みかんの果肉に含まれるβクリプトキサンチンにはインスリンの効きをよくして血糖を下げる効果があると分かってきた。1日3個を3食食後に分けて食べることによって、血糖上昇には影響ない程度にβクリプトキサンチンを摂ることが出来る”

βクリプトキサンチンは食品中の色素の1つで、かんきつ類など黄色の食品に多く含まれています。

研究結果によるとβクリプトキサンチンが血糖低下に効果がある可能性はありますが、1日3個のみかんが血糖上昇に影響しないというコメントは間違いです。1ヵ月間1日3個のみかんを食べることは、βクリプトキサンチンだけでなく果糖やブドウ糖を含めた糖質900g（250個の角砂糖）を追加することと同じぐらいです。これは血糖上昇に影響ない程度とは言い切れません。

季節の旬の果物は、700万年の進化の歴史の中で食べられてきた安全安心の食べ物であることは事実です。しかしこれさえ食べていれば病気が良くなる、病気にならないといった食べ物はありません。

みかんのβクリプトキサンチンに限らず、一つの良い面だけでなく様々な面で情報を選んで生活に取り入れていただきたいと思います。（ちなみにみかんは1日1個程度が目安です）



職員紹介

はじめまして。11月より『デイサービス いき』で、生活相談員として勤務させて頂いております大里です。

1ヶ月が経過し、ようやく利用者様のお顔とお名前を覚え皆さまの笑顔からたくさんの癒やしと元気を頂いています。

『おしゃべりタイム』では利用者様の楽しい会話に夢中になり、つい仕事を忘れて楽しんでいることもあり反省の日々です。

デイサービスでお仕事をするのは初めてで、まだまだ分からない事も多くご迷惑をおかけすることも沢山あるかと思いますが、デイサービスが居心地の良い空間となり皆さまに楽しんでいただけるよう努めていきたいと思っておりますので、これからよろしくお願いいたします。

生活相談員 大里知嘉子



フィットプラス時間変更のおせらせ

2018年4月より月～土曜日の午前のみの業務に、時間を変更致します。
午後は、運動施設を「短時間型デイサービス いき」で使用いたします。

2010年12月より開始しましたフィットプラスは、7年目に入りました。その間、疾病の予防・改善などに努めてまいりましたが、その役割を午前のみに変更し、午後は高齢化社会に対応し、デイサービスの運動施設として稼働することにいたしました。

2025年にいわゆる「団塊の世代」が75歳以上になる超高齢化社会を迎えます。人口の減少や少子高齢化に伴い、医療・介護需要の大きな変動が見込まれます。クリニックでは、それに伴い、予防医療だけではなく、高齢者がいかに元気に住み慣れた場所で、社会から孤立せず、生き生きと暮らして行くための場所として、心と体のケアをより充実すべく「デイサービス いき」の運動を強化するために、運動施設を利用することにいたしました。

今までフィットプラスをご利用頂いていた患者様にはご不便をおかけしますが、両者の共生を考えこのような時間の利用をすることをご理解頂けますよう、よろしくお願い致します。



医療法人社団 美田内科循環器科クリニック

院長 美田晃章

平成29年4月～30年3月の行事予定

2017年

- 5月13日(土) イベント「講演とウォーキング」担当：健康運動指導士
- 7月 1日(土) イベント「歌声喫茶」
- 9月 2日(土) イベント「第6回 健康フェスタ」(診療休診)
「花楽会 花展」(8月30日からラウンジにて開催)
「第9回 写真展」
- 12月16日(土) イベント「クリスマスコンサート」

2018年

- 1月～2月 イベント「第10回 写真展」
- 2月 3日(土) イベント「歌声喫茶」

* イベントや教室は、内容が決まり次第ポスターを待合室に貼り出します。
変更する場合がありますので、受付にてご確認ください。

* 花楽会は4月27日(木)、6月22日(木)、8月31日(木)～9月2日(土) 作品展、
10月26日(木)、12月21日(木)、翌年2月22日(木)を予定しています。詳しく
はポスターをご覧ください。
皆様のご参加をお待ちしています。

生薬の花：南天(ナンテン)

年の暮れにから正月にかけて、真っ赤な南天は正月の花として生けられて
いるのを目にします。南天はメギ科に属し、メギ、ナンテン、イカリソウな
どが所属していて、薬用植物が多くあります。

南天の葉は赤飯の上に載せて贈答する習慣がありますが、これは南天の葉
から出る成分に殺菌効果があるので、腐敗防止のためです。一般には、生薬
の南天実として咳止めに用います。南天には赤と白の果実がありますが効き
目には差がありません。南天の葉を南天竹葉といい、果実と同様の咳止め効
果があります。「南天のど飴」が売られていますね。



漢方薬・生薬認定薬剤師 美田昌子



ウェルネス館

クリニック本館

リラクゼーション館

〒006-0852

札幌市手稲区星置2条4丁目7-43

(医) 美田内科循環器科クリニック

TEL (011)685-3300 FAX (011)685-3000

URL: <http://www.clinic-mita.com>

診療案内

	月	火	水	木	金	土	日祝
AM9:00~ PM12:30	○	○	○	○	○	○	休
PM2:00~ PM6:00	○	○	休	○	○	休	休