

# つながるならしの

— 特集 —

## 不整脈治療

～心房細動治療を中心に～

循環器内科医師 豊吉紘之

— 特集 —

## 糖尿病について

代謝内科医師 南塚拓也

メディカルスタッフリレーコメント

【お薬の飲み方豆知識】

管理栄養士考案レシピ 季節のひと品

【暑い夏を乗り切る！生姜ドリンク 3品】

連携医療機関ご紹介

【ならしの内科外科】 【北原整形外科】

Information

【済生会フェアのおしらせ】 他

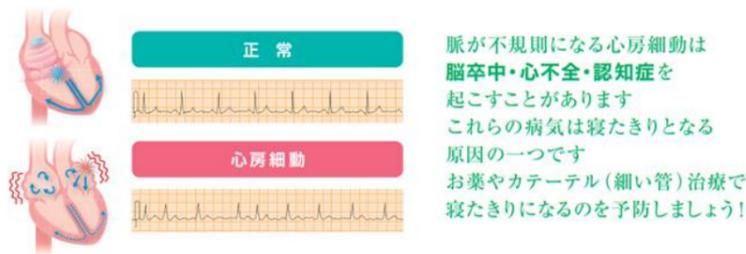
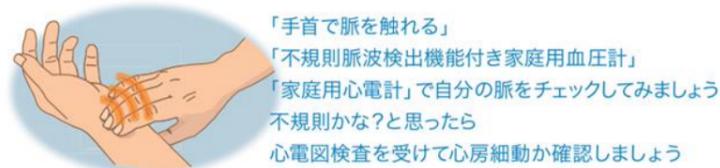
表紙写真撮影 臨床栄養科 永坂安奈

# 特集 不整脈治療～心房細動治療を中心に～ 循環器内科医師：豊吉 紘之

不整脈は、〈胸がドキドキする〉〈脈が飛ぶ〉などの動悸症状を伴う方から、症状がなく、健康診断や人間ドックで心電図を測定した際に医師から「不整脈があります」と言われて初めて分かる方と様々です。

## 検脈のすすめ

不整脈を最も簡単に見つける方法に検脈があります。日本不整脈心電学会でも勧められており、人差し指と中指で、反対の手首の脈に触れる部分を触って、乱れの有無を確認します。脈が乱れているからと言ってすべてが心房細動ではありませんが、医師にご相談いただき、心電図を測定することで脈の乱れの原因をはっきりさせることができます。



(日本不整脈心電学会)

## 心房細動とは?

心房細動と診断される方は年々増加しています。2015年には90万人ほどの方が心房細動をもっていると言われ、日本でカテーテル治療が行われている不整脈のうち、最も多くを占めています。

右心房の上の方にある洞結節という部分で心臓を動かす指令が出ます。それが左右の心房に伝わり、心房と心室の中継基地である房室結節を介して心室に伝わり、正常な脈・心拍が作られます。それによって心拍(成人の正常な心拍は1分間に50~100回)が保たれるのです。心房細動は、でたらめな興奮が1分間に500回前後と高頻度に起き、心房がピクピク震えているだけのような状態になります。その興奮の一部分が心室に伝わるのですが、でたらめに伝わるので脈の乱れ・動悸の原因となります。

## 心房細動治療

【**脳梗塞予防**】 心房細動が起こることで心房の収縮がなくなり血液がうっ滞するため、血液が固まり血栓ができやすくなります。その血栓が脳の血管に詰まると脳梗塞になります。脳梗塞予防の治療としては、血液をさらさらにする飲み薬を飲んでいただくことで予防ができます。

【**心不全の改善・予防**】 心房細動が起こると、心房の収縮がなくなるので、血流の効率が2割程度悪くなります。また、脈の速い心房細動が続くことで心臓が疲れてしまい、心臓の収縮が悪くなる頻脈誘発性心筋症をきたすこともあります。それらに対して、20年ほど前は不整脈を抑える飲み薬の治療が中心でしたが、薬では心房細動の根治は困難でした。ここ数年は、根治できる可能性のあるカテーテルアブレーションが行われています。

## カテーテルアブレーションとは?

カテーテルアブレーションとは、足の付け根や首の静脈から2-3mmの細いカテーテルという管を入れて、不整脈の原因となっている異常な電気信号を出している場所や、不整脈の原因となっている回路の一部を焼灼する治療方法です。

心房細動が発症する原因は、左心房にくっついている肺静脈という部分に心筋が一部入り込み、そこから起こる異常な電気信号であることがほとんどです。そのため、肺静脈と左心房の付け根部分を焼灼し、肺静脈からの異常な電気信号が心臓に伝わることを防ぐ治療を行います。



当院でも心房細動をはじめとした不整脈に対するカテーテルアブレーションを、ほぼ毎週2~3人の方に行っております。以前はカテーテルを入れていた部分の止血のために術後8時間以上の安静が必要でしたが、近年ではカテーテルを入れていた血管を自動縫合する器具が登場したこともあり、即座に血が止まるため、1~2時間程度の安静のみで、手術を行った当日から病棟内を歩くことが可能です。

## 新しい不整脈や心不全治療デバイス

従来のペースメーカーは、心臓を刺激するためのリード線と刺激をコントロールする本体があり、その多くが本体を鎖骨の下に入れ、心臓までリード線がつながっています。本体とリードの間で断線したり、本体部分

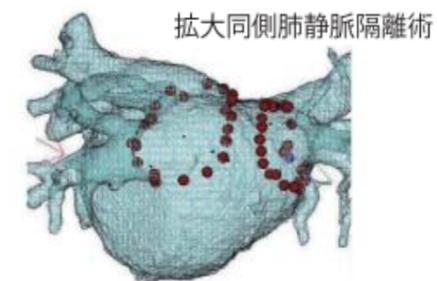
が皮膚を盛り上げることで外見から目立ってしまったり、鎖骨や肩の動きによっては違和感を感じることもありました。2018年5月より本邦でも適応となったリードレスペースメーカーは、従来のリードが不要なペースメーカーで、本体を直接心臓に植え込むことで今までのペースメーカーの役割を果たします。当院でも2022年8月より植込み術を行うことができるようになりました。また、点滴の強心剤でもなかなか良くならないような重症心不全の治療を行うことができる両心室ペース

図3 心臓内のリードレスペースメーカー植込み模式図



(日本循環器学会/日本不整脈心電学会共同ガイドライン  
不整脈非薬物治療ガイドライン)

メーカーも、2023年8月より当院でも植え込みができるようになりました。心房細動のみならず様々な不整脈を有する患者さんや、重症な心不全を有する患者さんの治療まで当院で行うことができるよう整えておりますので、動悸・脈の乱れなど、お困りの症状がある方はかかりつけの先生に当科受診をご相談ください。



(日本循環器学会/日本不整脈心電学会共同ガイドライン  
不整脈非薬物治療ガイドライン)



とよし ひろゆき  
循環器内科医師 豊吉 紘之  
(外来担当日: 月曜日)  
循環器内科外来予約  
月~金(祝祭日を除く) 9:00~11:30  
※完全予約制  
※初診時は紹介状をお持ちの方のみ  
(予約センター直通047-473-1298)

## 糖尿病とは・・・

健康診断で血糖が高いことを指摘されて、そのままにいませんか。

糖尿病は、膵臓から出て血糖を調節するインスリンの働きが不足して血糖が上がり、全身で合併症を起こしてしまう病気です。糖尿病の種類には、膵臓からインスリンが出なくなる1型糖尿病と、主にインスリンが効きにくくなる2型糖尿病があります。

## 糖尿病の合併症

血糖が高い状態が続くと、合併症が進んでしまいます。細かい血管の合併症は、神経障害（し）、網膜症（め）、腎症（じ）があります（「しめじ」と覚えてください）。

大きい血管の合併症は、足壊疽（え）、脳梗塞（の）、狭心症（き）があります（「えのき」と覚えてください）。

当科の診療では、大きい血管に病気（動脈硬化）がないかどうかを調べるために、心電図、脈波検査、頸動脈エコー検査を行っています。

網膜症は、定期的に眼科を受診して眼底検査を受けましょう。糖尿病は歯周病にも関連しますので、定期的に歯科を受診してください。また、糖尿病のある方では、なりやすいがんがあります。市町村などで行っているがん検診を定期的に受けるようにしてください。

## コレステロール

悪玉コレステロール（LDL-C）が高いと、脳梗塞や狭心症を起こす原因となります。糖尿病のある方はLDL-C 120 mg/dL未満が目標となります。合併症のある方は、さらに目標が低くなります。〈（特に若いときから）LDL-C 180 mg/dL以上であった〉〈アキレス腱が厚い〉〈両親や兄弟が若くして狭心症を発症している〉などの条件があると、家族性高コレステロール血症の可能性がありま。積極的にコレステロールを下げる治療が必要となりますので、ご相談ください。



神経障害（しんけいしょうがい）  
眼の網膜症（めのもうまくしょう）  
腎症（じんしょう）

足の壊疽（あしのえそ）  
脳梗塞（のうこうそく）  
狭心症（きょうしんしょう）



## HbA1c検査の目標値

外来を受診した際は、過去1～2ヶ月の血糖の指標となるHbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）を血液検査で毎回調べます。糖尿病の合併症を予防するために、基本的には7%未満を目標にします。HbA1cの数字の頭に3を並べると体温に例えることができ、38℃（8%）台だと高熱です。36℃（6%）台の平熱を目指しましょう。なお、低血糖を起こす可能性のあるインスリンなどの薬剤を使っている高齢の方では、目標値が変わる場合がありますので、個別にご相談ください。

## 持続グルコース測定

インスリン注射を行う方では、指先に針を刺さなくても、スマートフォンあるいは専用の読み取り機をかざすだけで、血糖に近い値が測定できる間欠スキャン式持続グルコース測定が使用可能です。また、機械をかざさなくても測定ができて、低血糖や高血糖をアラームで知らせるリアルタイム持続グルコース測定も開発され、今後当院でも導入を検討中です。血糖70～180 mg/dLの目標範囲に、どれだけ入っているか調べることができます。1日の中で血糖の変動を波のようなグラフにして、食後の高血糖や、睡眠中に起こっている低血糖を把握することができます。

## 糖尿病の治療

適度なカロリーに抑えた食事療法と、ウォーキングなどの運動療法でHbA1cの低下が乏しければ、薬物治療を開始します。

尿から糖を出すことで血糖を下げるSGLT2阻害薬は、心臓や腎臓の病気を起こしにくくなる効果もあり、条件が合う方には積極的に内服してもらっています。

2型糖尿病があり膵臓からインスリンを出す力が保たれている方はGLP-1受容体作動薬が使用できます。

週1回ご自身で注射を行う治療法で、体重が減少する可能性があります。

## 栄養指導と糖尿病看護外来

当院は栄養指導を行う体制がとて充実しており、通院中の方は医師の指示のもと予約制で管理栄養士から指導を受けていただくことができます。何をどれくらい食べたらよいのか、食品の選び方、調理方法のコツについてなどを個別にアドバイスしています。1型糖尿病がある方で、食べる糖質量に応じてインスリン注射の量を変えるカーボカウントのために、糖質量を見積もる方法もお伝えしています。

糖尿病看護外来では、糖尿病認定看護師が足の病気を予防するためのフットケア、患者さんが測定した血糖から考える生活の振り返り、治療のサポート体制についての相談を行っています。

## 地域医療連携

HbA1cの目標を達成して、飲み薬だけで病状が安定している方は、地域のクリニックの先生へ診療をお願いしています。血糖が高くなった時に治療を調整する、合併症の検査を詳しくひと通り調べたいなどの際は、かかりつけの先生に当科受診をご相談ください。

## さいごに

糖尿病のある方でも、食事や運動などに注意して治療を続ければ、糖尿病のない方と変わらない生活を送ることができます。治療の主役は患者さんです。我々と一緒に治療していきましょう！



みなみづか たくや

代謝内科医師 南塚 拓也  
（外来担当日：月・木・金曜日）  
代謝内科外来予約  
月～金（祝祭日を除く）9:00～11:30  
※完全予約制  
※初診時は紹介状をお持ちの方のみ  
（予約センター直通047-473-1298）

## お薬の飲み方 豆知識

medical staff relay commentary

みなさんは、お薬の正しい飲み方をご存知でしょうか。  
お薬によっては、飲み方に注意が必要なものがあります。今回はお薬の飲み方に関する注意点についてお話ししたいと思います。  
お薬を飲むタイミングは「食後」が一番多いですが、その他にもお薬を飲むタイミングは色々あります。

- 「食後」：食事の30分後くらいに飲む
- 「食前」：食事の30分前くらいに飲む
- 「食間」：食事と食事の間に飲む  
(例えば、朝食後と昼食前までの間に飲むことであり、食事中に飲むことではありません)
- 「食直後」：食事後、すぐに飲む(食事後、5分以内が目安)
- 「食直前」：食事する直前に飲む(食事前、5分以内が目安)
- 「起床時」：朝起きてからすぐ飲む(空腹のときに飲むことを推奨している場合が多い)

お薬によっては食事の前後で体の中に吸収される量に大きな差が生じる場合があります。  
飲むタイミングを間違えるとお薬が想定以上に体に多く吸収され、予期しない副作用があらわれたり、その反対に吸収される量が少なくて、効果が十分に発揮されない、なんてこともあります。  
決められたタイミングを守って、正しくお薬を飲みましょう！



薬剤部副部長  
岸本大裕

## 管理栄養士考案レシピ《季節のひと品》

### 生姜ドリンク3品

暑い夏を乗り切る！



エネルギー58.3kcal 炭水化物14.5g タンパク質0g 脂質0g/1杯

#### ★生姜コンフィ (はちみつ漬け) の炭酸割 (写真手前)

##### 材料

- ・はちみつ 200g
- ・生姜 100g
- ・炭酸水 120~150ml

##### 作り方

- ①生姜を皮ごと薄く(2mmくらい)スライスする。
- ②清潔なビン(またはフタのある容器)に①を入れ、はちみつを流し入れる。
- ③フタをして冷蔵庫で保存する。時々、清潔なスプーンなどでかきまぜる。半日ほどして水分が出てきたらOK!
- ④グラスに③を大さじ1(18gくらい)を入れ、炭酸水を注ぎ、よくかき混ぜる。

※コンフィの保存期間：冷蔵庫で2週間

※1歳未満の乳児には与えないでください。

#### ★生姜紅茶 (写真中央)

##### 材料

- ・紅茶 120ml
- ・すりおろした生姜 小スプーン1杯(3~4g)

##### 作り方

カップにすりおろした生姜を入れ、温かい紅茶を注ぐ。

#### ★生姜コーヒー (写真奥)

##### 材料

- ・コーヒー 120ml
- ・すりおろした生姜 小スプーン1杯(3~4g)
- (スライスした生姜3~4枚でもよい)

##### 作り方

- ①コーヒー用の湯に生姜を入れ、予め香りづけをしておく。
- ②①のお湯でコーヒーを淹れる。

point!

暑い日が続くと胃腸の調子を崩しやすく、食欲が落ちてしまい、だるさの原因にもなりやすいです。

身近なものを使って、水分補給だけでなくお腹や心もホッとひといきつける

お手軽ドリンクの紹介です！



管理栄養士  
鈴木裕子

## 連携医療機関ご紹介

### ならしの内科外科

047-403-8400

〒274-0072 船橋市三山2-1-11

URL: <https://narashino-naikageka.doctorsfile.jp/>



内科・消化器科・外科



林 伸一 院長

診療時に心がけているのは、患者さんのお話を聞き、寄り添った治療を行うことです。

患者さんや地域の方々には、健康で実りある生活を長く送っていただきたいと思い、実現に向け、これまでに培ってきた経験や医学的知識をフル活用し、皆さんが健康に日々の生活を満喫できるようサポート致します。病気の治療だけではなく、人としてきちんと向き合い診療することを大切にしておりますので、気になる症状や心配事があれば気軽にご相談ください。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00 ~ 12:00	●	●	●	-	●	●	-
14:45 ~ 17:30	●	●	●	-	●	-	-

#### ACCESS

京成本線 京成大久保駅下車徒歩9分  
京成バス 京成バス「日大生産工学部」  
下車徒歩1分  
駐車場有(7台)



### 北原整形外科

047-471-1212

〒275-0012 習志野市本大久保3-9-24

URL: <https://kitasei.clinic/>



整形外科・スポーツ整形外科・外傷全般  
小児整形外科・リハビリテーション科



北原 聡太 院長

丁寧な診察、正確な診断  
的確な治療を提供いたします

得意分野はスポーツ整形外科・下肢関節外科ですが、どんな整形疾患の方へも丁寧な診察、正確な診断、的確な治療を施せるよう心がけています。最新高性能のMRI(1.5T)や骨密度測定装置(DEXA)等、高度医療機器を導入し精密で正確な診断をします。

広いリハビリテーションスペースでは最新機器も用いて理学療法士による理学療法を積極的に行っています。

済生会習志野病院での勤務経験を活かし病診連携も積極的に行っております。

地域の皆様の運動器機能の改善、発展に少しでも寄与できるようスタッフ一丸となって治療にあたります。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:30 ~ 12:30	●	●	●	-	●	●	-
15:00 ~ 18:00	●	●	●	-	●	-	-
18:30 ~ 19:30	●	-	●	-	●	-	-

#### ACCESS

京成本線「京成大久保駅」徒歩30秒  
駐車場有(9台)



# Information

## 「済生会フェア」開催のお知らせ

2024.10.19（土）10:00～14:00

5年ぶりとなる「済生会フェア」を開催いたします。地域の皆様との交流の場として開催している医療体験イベントです。どの年代の方にも楽しんでいただける企画をご用意しておりますので、是非ご来場ください！！

コンサート

医療講演

院内ツアー

健康相談

模擬店など

### 管理栄養士からのお知らせ

摂取  
カロリー??

糖質?  
脂質?

必要な  
栄養って?

生活習慣病が気になる方は管理栄養士にご相談ください。

### 公式SNSはじめました

最新のトピックやイベント情報、  
病院の日々のことなどを発信しています！



saiseikai narashino hospital

#### 病院の理念

患者さんに寄り添う医療を通して、地域住民の健康と福祉の増進に寄与します

#### 基本方針

患者さんの権利と意思を尊重し、ともに考え良質で効率的な医療の提供に努めます  
全ての職員はレベル向上のため研鑽し、最善のチーム医療を行います  
地域医療機関との連携を深めて、中核病院としての役割を果たします

#### 〈受診案内〉

診療受付時間（予約外） 8:30～11:30

（一部診療科によっては受付時間が異なります。予め電話にてご確認ください。）

休診日 土・日・祝（緊急の場合はご連絡ください）



社会福祉法人恩賜財団済生会  
千葉県済生会習志野病院

〒275-8580 千葉県習志野市泉町1丁目1番1  
Tel 047-473-1281 (代表) Fax 047-478-6601  
<http://www.chiba-saiseikai.com>