

# MIL

MEDICAL INFORMATION LEAFLET

Vol.4  
SUMMER 2010

1st Anniversary  
開設1周年記念号

心臓と血管に、  
過労注意報！

発行

大阪医科大学 健康科学クリニック

〒569-1123 大阪府高槻市芥川町1-1-1 JR高槻駅NKビル  
TEL.072-684-6277 FAX.072-684-6278  
E-mail omchsc@art.osaka-med.ac.jp  
http://www.omchsc.jp

アクセス/JR高槻駅より直結

■MIL(ミル)  
Medical Information Leaflet(医療情報紙)の略。心身、共に診るという意味も込めています。

## 健やかな夏を過ごすために

スポーツやレジャーに、アクティブになる夏。ところが、体には意外と負担がかかっているもの。夏に多くみられる症状と、対策を先生にうかがいました。

### 1 知って防ごう！ 真夏の熱中症対策

症状は、軽いものから死に至るものまで。

高い気温、湿度の環境が原因で起こる様々な体調の病的な変化を総じて熱中症といいます。熱中症には気分が悪くなる程度の軽いものから、意識障害、死に至る重症のものまであります。正しい知識を身につけて、予防を心がけましょう。

#### 原因

高い気温の環境や湿度の高い風通しの悪い場所で過ごしている等、体内に熱がこもりやすい条件がそろってれば熱中症が起こる危険はいつでもあります。また、汗をかくことで塩分や水分が不足し、脱水状態になることも原因のひとつです。

#### 対策

- しっかり水分をとる
- 汗をかくことで不足する塩分やミネラルを補給する
- 室内温度は外の気温より5度低い設定に
- 室内は風通しを良くする、除湿をする

もし熱中症になったら...

#### 応急処置

目まいや頭痛、吐き気を感じる場合→ 涼しい場所へ移動、衣類をゆるめて水分補給。  
けいれんを起こした場合→ 塩を混ぜた水やスポーツドリンクで塩分・ミネラルを補給。  
意識障害が起きた場合→ 一刻も早く救急車を要請し、首の後ろや両脇を氷等で冷やしましょう。

### 2 疲れが出ていませんか？ 夏バテ対策

ちょっとした生活改善で予防を。

「涼しくなれば…」と、日々の身体のだるさや食欲不振等の身体の不調を見過ごそうとしていませんか？夏バテは日々のちょっとした改善で予防ができます。キッチンと生活や環境に目を向けて快適な夏を過ごしましょう。

#### 原因

汗をかき過ぎてミネラルが不足したり、冷房により内外の温度差があり過ぎて自律神経による体温調整がうまくいなくなるなどして体のだるさや目まいを感じたり、冷たいものを食べ過ぎて内臓が冷え食欲不振が起きたりなど様々な原因が重なり、夏バテの症状が起きます。

#### 対策

- 睡眠をしっかりとる
- スイカ、トマトなど夏野菜を食べる
- 温かいものを食事に摂り入れ、胃腸を冷やさないように心がける
- イベントが多く、人が集まる機会が多いためストレスがたまりやすいので気をつける

#### 夏バテ対策番外編

- クーラー病
- 外と室内の温度差が±5度になるように、冷房を設定する
- 室内では衣服などを着るなど体温調整(特に足元や首回り)をする
- シャワーではなく40度未満の湯船に30分ほど入る

## 最新機器をご紹介します

## はじめての人間ドック 動脈硬化検査編

### あなたの血管年齢を調べよう！

#### ご存じですか？ 動脈硬化検査

動脈硬化は文字通り、「動脈が硬くなること」。動脈が硬くなると血液をうまく送り出せなくなり、必要な酸素や血液が届かなくなるので様々な臓器や組織が正しく機能しなくなり、脳卒中や心臓病など命に関わる病気も引き起こします。また、「自覚症状があまりない」のが特徴です。今は、「頸動脈エコー検査」と「ABI(血圧脈波)検査」を行うことで、簡単に発見することが可能になっています。今回はその特徴を田中技師からお聞きしました。

動脈を検査すると聞くと、重々しいイメージを持たれるかもしれませんが、**実はとっても気軽に受けられます。**血管壁の様子を視覚的に確認し、血液の流れを測定する内容ですので短時間で終了します。

#### STEP 1

### 頸動脈エコー検査



10分ほどで終了

仰向けに寝た状態で首にゼリーを塗り、プローブをあてます。横のモニターに映し出された頸動脈を観察し、血管内膜の厚みに異常がないか調べ、脳梗塞を引き起こす恐れがあるプラークと呼ばれる1mm以上の限局性の壁隆起の有無や血流状態を確認します。



首にある動脈、頸動脈は全身の血管の中でも比較的に見えやすい場所にあるので、エコーで確認できるんですよ。

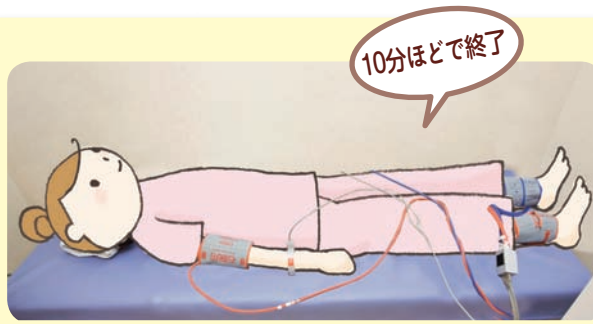
すぐに確認させてもらえます



このどっぴりがプラーク

#### STEP 2

### ABI検査



10分ほどで終了

ABI検査は、血管の詰まり具合やしなやかさを知る検査です。両腕と両足の血圧脈波を同時に測定することで血液の流れの速度がわかるんですよ。血管の流れが平均より速いという数値がでると、血管壁が硬くなっているということ。これが動脈硬化の恐れがあるということになります。

両腕と両足首の血圧を同時に測定！



かんたん♡



あれ？年齢が出てませんか？

はい。血管の年齢もわかりますよ。

#### こんな方にオススメです

- 高血圧の方
- 長年喫煙されている方
- 足にしびれや歩いていて痛みのある方
- ストレスを抱えている方

#### 検査を終えて…

自分の血管をモニターで見れたり、血管年齢を教えられるのが、わかりやすくて良かったです。何よりどちらの検査も10分からず、ビックリでした！

#### 心臓や脳の怖い病気の予防にも役立ちます。



臨床検査技師 田中 恵美子さん

動脈硬化は、心不全や心疾患、また脳梗塞や脳出血を引き起こす恐れがあります。気付きにくい怖い特徴を持っていますが、この2つの検査を受けることで血管の状態がわかります。しかもそれぞれ10分程度です。



# 心とカラダに効くはなし 心臓・血管

## 24時間365日働き続ける 心臓と血管に、過労注意報!

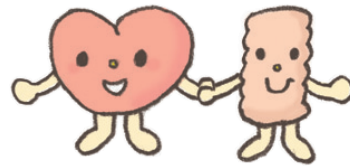
人間が生きていくためには酸素やエネルギーがたくさん必要です。これらは血液に混ざり、全身に供給されます。その血液を全身に送り届けるのが心臓と血管の最も重要な役割です。休むことなく働き続ける心臓と血管にもし何か起こったら? いや、すでに起きています。あなたの命を支える心臓と血管がどのような仕組みかを知り大切にする方法を考えてみましょう。

## 心臓とは

**命の源** 心臓は握りこぶし大の大きさで4つの部屋と4つの弁があります。全身のすみずみまで酸素と栄養を含んだきれいな血液を送り出し、全身から戻ってきた汚れた血液を肺に送り、肺できれいになって戻ってきた血液を再び送り出す作業を繰り返します。身体中のすべての組織のエネルギーの運搬役を担う血液を心臓が循環させています。

**身体を機能させるポンプ** 心臓は心筋と呼ばれる筋肉でできています。いわば筋肉のかたまりです。その筋肉をちからいっぱい収縮、拡張する運動を規則正しく行うことで全身に血液を送ります。まさにポンプの役割です。収縮と拡張は通常1分間に約60~100回行われ、1日で約10万回にもなります。

心臓と血管は  
名チーム!



心臓から送りだされる血液を全身に運ぶ大切なパイプの役割をしているのが血管です。血管には、「動脈」「静脈」「毛細血管」があります。動脈は、全身・肺へ血液を送り出します。心臓から押し出される勢いのある血流に耐えられるように血管の壁が分厚くなっています。静脈は、全身もしくは肺から心臓へ戻される血液の通り道です。毛細血管は、動脈・静脈の先端でとても細く全身の細部にまで行き渡っています。

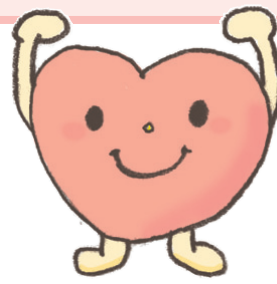
## 助けているのは冠動脈

絶え間なくポンプ形式で大量の血液を全身に送り続ける心臓には大量のエネルギーを消費します。そのために必要な栄養と酸素を運んでいるのが冠動脈です。かんむりのように心臓全体を取り囲んでいます。

支えています。



どんどん運ぶよ!



心臓から始まり様々な血管を介する血液循環の中でどこか1カ所にでも故障が起きると今までスムーズだった流れに障害が起き、様々な症状が出てきたり、時には致命的な病気にかかってしまいます。



チームだから、共倒れしちゃうってことか

## 心臓や血管がくたびれると...

### 胸がドキドキする 不整脈

心臓が規則正しく収縮と拡張を繰り返すために実は電気信号が流れています。この電気信号の流れに障害が生じると脈が乱れます。その乱れが不整脈です。不整脈には比較的怖くないものと、要注意のものがあるので専門医の判断に任せましょう。

不整脈の1つである心房細動等では血栓ができやすくそれが脳へ流れれば脳梗塞になることもあるので油断禁物ですよ。



### 冠動脈に異変! 虚血性心疾患

狭心症や心筋梗塞といった虚血性心疾患とは文字どおり「虚血=血がない」病気、つまり心臓にしっかり血が行き渡っていない状態です。これは心臓に血液を送る冠動脈が動脈硬化などにより狭くなってしまふことが原因で起こります。冠動脈の中が狭くなり、心筋に血液が十分に送られなくなったために起こるのが狭心症。さらに進行し、動脈内にできたプラークが破たん、その破たん部に血栓ができやすくなり、冠動脈が血栓により完全に詰まった状態になることが心筋梗塞です。



### ポンプ機能が働かない! 心不全

一般的に、心不全は病気の名前だと思われがちですが、実際には病気や生活習慣など、様々な原因で心臓の機能が低下した状態のことをいいます。心不全には心臓機能が徐々に低下し、長期間に渡り症状が持続する慢性心不全と、高血圧、糖尿病、心筋梗塞、ウイルス感染などが引き金になり、状態が急に悪化する急性心不全があります。急性心不全は突然死の原因になることも。心不全の主な症状としては、「階段や坂道をのぼると息が切れる」「少し動いただけでも疲れる」「体がむくみやすくなる」などが挙げられます。

紹介したものを含め心疾患は日本の年間総死亡者数の第2位です。1位はガンですが、ガンと違い心疾患は特例を除いて予防できるというものが大きな特徴なんです。日々の生活を見直し、定期的な検診を受けるだけで大きく違います。



## 防げる! 心疾患。

日常に潜む原因を見つけ出す生活習慣チェック!

- 喫煙している
- 睡眠時間が短い
- 野菜や豆類をあまり食べない
- 食べるのが早い
- 濃い味付けの料理が好き
- 仕事が忙しく、休日でも仕事のことが頭から離れない
- 長時間座っている、立っている仕事で歩くことが少ない
- 胸の奥の方に痛みを感じることもある
- 肩や背中、腕、歯などに痛みを感じることもある

チェックが3個以上の方は健診を!

バリウムによる検査は、基本コースの中に入っています。この機会に、他内臓も合わせての検診をおすすめします。

## 健康科学クリニック

# Information

健康科学クリニックでは、さまざまな人間ドックと各種検診を行っています。

### 人間ドックコース (価格はすべて税込)

- 基本コース.....¥42,000  
身体測定・尿検査・便潜血検査・血液検査・胸部X線・呼吸機能検査・胃部検査(X線・胃カメラ)・心電図・腹部エコー・診察
- 女性コース.....¥54,600  
(基本コース+乳がん+子宮がん(頸部)検診)
- 肺コース.....¥54,600  
(基本コース+肺がん検診)  
※胃カメラを選択された場合、別途4,200円がかかります。

### がん検診コース (価格はすべて税込)

- 乳がん.....¥9,450  
(触診・マンモグラフィ・乳腺エコー・診察)
- 子宮がん.....¥8,400  
(細胞診検査(子宮頸部・子宮体部)内診・診察)
- 乳がん+子宮がん.....¥8,400  
(触診・マンモグラフィ or 乳腺エコー・細胞診検査(子宮頸部)内診・診察)
- 肺がん.....¥16,800  
(胸部マルチスライスCT検査・喀痰細胞診検査・診察)  
※単独でのお申し込みが可能です。

### オプション(追加)検査 (価格はすべて税込)

検査項目	料金	チェックされる主な疾患
乳腺エコー	¥4,200	乳がん、乳腺症など
マンモグラフィ	¥4,200	乳がん
子宮頸部細胞診検査	¥3,150	子宮頸がん
子宮体部細胞診検査	¥5,250	子宮体がん
喀痰細胞診検査	¥3,675	肺がん
血圧脈波検査	¥3,150	動脈硬化、閉塞性動脈硬化症など
動脈硬化検査(頸動脈エコー、血圧脈波)	¥10,500	脳血管閉塞、脳血管狭窄、動脈硬化など
骨密度検査(X線)	¥3,150	骨粗しょう症
胸部CT検査(マルチスライスCT)	¥12,600	肺がん、肺炎腫など
腹部CT検査(マルチスライスCT)	¥12,600	肝臓がん、胆道がん、肝硬変、胆石、胆嚢炎、膵炎、大動脈瘤など
腫瘍マーカー(AFP)	¥2,625	肝がん、肝硬変
腫瘍マーカー(CA19-9)	¥3,150	胃がん、結腸がん、直腸がん、肝がん、膵がん、胆がん、肺がん
NEW 血清ペプシノゲン	¥3,675	萎縮性胃炎(胃がんになりやすさの程度)
NEW 内臓脂肪測定	¥3,150	内臓脂肪型肥満など
NEW 便中ピロリ菌検査	¥3,150	糞便中のピロリ菌(胃がん発がん因子)

\*オプション検査のみの取扱いはしていません。(必ず人間ドック各種コースに合わせてお申込み下さい)

\*その他、さまざまなオプション検査も可能です。詳しくはお問い合わせください。  
\*一般外来では女性内科/漢方内科/婦人科/消化器内科/循環器内科/総合内科を設けておりますが、すべて、医療機関からの紹介が必要となります。ご了承ください。  
\*希望日の2週間前までにはご予約をお願いいたします。

お申し込み・お問い合わせ・資料請求は ☎072-684-6277

<http://www.omchsc.jp/index.html>

## ご存知ですか? 高槻市健康づくり政策

ワンコインで個別検診が受けられます!

高槻市在住の方は、委託医療機関で個別のがん検診、各種検診を500円で受けられます!

実施期間 平成23年3月15日まで

PICK UP!  
ゆったり予約・負担が少ない  
胃がん(バリウム)検査

検査は時間をとられたり、機械的に急がされたり、検査内容が面倒くさい、大変というイメージを持っていませんか? 当クリニックでは最新の検診技術を用い、ひとりひとりを大切にした対応を徹底して、スムーズで負担の少ない検診を行っています。

◆バリウムが飲みやすい  
技術の進歩はもちろん、少ないバリウムで胃の中に付着させる技術の向上に心がけています。バリウムの必要な量を最低限に抑え、さらに飲みやすいように工夫しています。

◆技師のサポートが充実  
身体の不自由な方や耳の遠い方も安心して受診していただけるように、技師が介助やサポートしながら検診を進めます。

◆スムーズな検査時間  
来院から検査終了までの時間は約30分。また、予約も午後からの場合は朝7時ぐらいまでに朝食を済ませ、検査終了後、遅めの昼食をとるなど、1日のスケジュールに負担なく検査が受けられます。

ワンコイン検診を活用してあなたの健康LIFEを!!

問い合わせ先: 高槻市健康づくり推進課 Tel.072-674-8800

健康科学クリニックは、おかげさまで1周年を迎えました。これからも、皆さまの健康LIFEをスタッフ一同、全力でサポートいたします。よろしくお願いいたします。