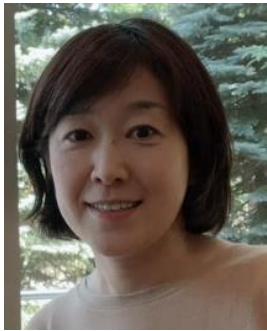




巻頭言

精神科

講師 / ^{ながい}ともこ
長井 友子



「調子はいかがですか？」と、私は回診の時にいつも患者さんに聞きます。どんな気持ちかを話す人もいれば、身体症状を話す人もいます。一見別のことを話しているように聞こえるかもしれませんが、実はこころ(脳の働き)と身体はお互いに密接に関係しあっています。こころの動きは何らかの身体的変化を引き起こし、また逆に身体変化は何らかの心理的反応を引き起こしているのです。この現象を心身相関といいます。メンタルはどうですかなどと聞くと、「気持ちの問題だろ」とか「俺は大丈夫だ」などと抵抗感を示す方もいるので、私は身体の症状を聞いて、今その人

がどのような状態なのかと想像力を働かせます。何しろ、私たちは日常生活においてあまりにも「やらねばなるぬこと」を引き受け、それを実行しているのです。コロナ禍においては更にルーティンワークが増えました。誰かに脅かされているかのようにマスクをして手洗いをし、うつされないよううつさないよう常時気を張ってきました。気晴らしすらままならず、コロナ禍のストレスは降り積もり続けてかなり高い山になっているように思います。皆さんは患者さんを診る時は必ず体液のインアウトバランスを管理していると思いますが、実は気持ちも溜まったら吐き出したりしてバランスをとることがとても大切です。

しかし、最近は気持ちを言葉にすることを苦手を感じる若い世代が増えてきている印象です。外来で「メンタルが崩壊した！」と訴えるのですが、思わず「何があったの？」と聞き返してしまうこともあります。「お腹が痛い」「頭が痛い」「眠れない」とは訴えても、トリガーとなったはずの出来事やその時に感じた気持ちと繋がってこない人が一定数いるのです。学校教育においてあまりにも「～しなさい」「～してはいけない」と言われ続けて、自分の気持ちを抑圧せざるを得なかった結果なのではないでしょうか？こころのバランスが保てなくなると、身体は体調を崩すというSOSサインを出します。

どうやらまだこのストレス生活は続くようです。皆さんぜひ、ストレスに気づき、もやもやしている気持ちに名前を付けてあげてください。それをどこかで、出してあげてください。「～しなければならぬ」ルールも見直せるといいですね。また、自分の身体の症状から自分の気持ちに気づくこともあります。身体を大切にしてください。それが、気持ちを大切にすることにも繋がります。



第91号のトピックス

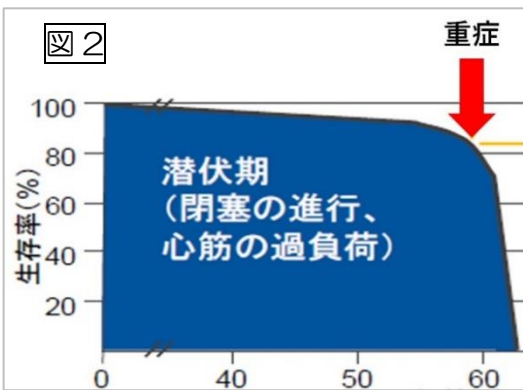
- 巻頭言(精神科)
- 年に一度以上胸の音を聴いて頂いていますか？弁膜症かもしれません！
- Web講演会
- 防災訓練実施報告
- 11月1日はいい医療の日
- 創立記念日休診のお知らせ
- 編集後記



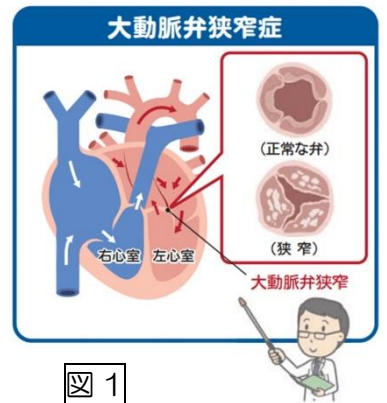
循環器内科 准教授 / わかばやし こうへい 若林 公平

普通に生活されている方も含め、**75歳以上の13.2%が弁膜症**に罹患していることが分かっています。ですから知らないうちに弁膜症になっていることが多いのです。息切れや疲れやすさを年のせいだと思いませんか？また、徐々に悪化することが多く、症状を自覚していないことがとても多いです。救急車を呼ぶその日まで自覚症状が無いことも少なくありません。

実は近年、我が国では心不全入院が増え続けておりパンデミックになっています。その原因の一つが弁膜症です。心臓には4つの部屋があり、4つ弁がついていてドアの役割をしています。このドアの建付けが悪くなった状態を弁膜症と呼びます。例えば大動脈弁というドアが開かなくなる弁膜症があり、



大動脈弁狭窄症と呼びます(図1) 軽症、中等症ではこの病気で命を落とすことはありませんが、いざ重症になると崖から落ちるように経過不良になります(図2)。



いったいどうすればよいのでしょうか？実はとても簡単です。**胸の音を聴くだけで多くの弁膜症が診断できます(図3)。**

治療をすれば安心して生活をする事が出来るようになります。これまで弁膜症の治療と言えば外科手術しかありませんでした。しかし、近年では高齢者を中心にカテーテルによる弁膜症手術が普及し、好成績を残しております。

当院では102歳の患者さんの経カテーテル的大動脈弁留置術(TAVI)の経験があります。本邦最高齢の方ですが、カテーテル手術の翌日には立位・歩行が可能となり、5日後に自宅退院できました(図4)。術後2年経過した104歳の現在も自立生活されています。当院循環器センターではカテーテルによる低侵襲手術に力を入れています。弁膜症は早期発見が大事です。年に一度以上胸の音をしっかりと聴いて頂き、もし雑音が聴こえたら当院弁膜症外来を受診してください。

疑われたら心エコーを行い確定診断できますので痛い検査をせずに済みます。重症弁膜症の場合は治療が必要となりますが、



図4 102歳 女性



TAVI 翌日 術後5日目退院時

*ご本人の許可を得て写真を掲載しています。

弁膜症外来 (火曜日午前中)

患者さんからのご予約：予約センター TEL03-6204-6489

医療機関からのご予約：医療連携室 TEL03-6204-6130

症状や都合により、他曜日の初診外来でも対応可能です。

*当院は江東区で唯一の TAVI 認定実施施設です。(2021年10月1日現在)

昭和大学江東豊洲病院の各診療科の取り組みを動画で公開しています。
ご興味のある方は、お手持ちの携帯でQRコードを読み取りください。



〈今月のテーマ〉

「褥瘡講習会」

皮膚科 教授 / ながた しげき
永田 茂樹



※この動画は医療者向けで作成されているため、医療専門用語や、傷や部位など医療処置が動画で流れるものがあります。

防災訓練実施報告

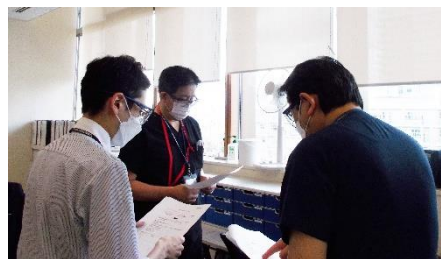
令和3年度第1回防災訓練を実施しました。新型コロナウイルス感染症感染拡大防止のため、通常の防災訓練は行わず、動画での講習受講や、無線通信を使用した行政機関（江東区）との被害状況報告訓練などを実施しました。



令和3年9月6日（月）～9月30日（木）
防災担当係と臨床研修医が、通報・消火・避難
訓練の動画を視聴、手順を確認し、受講テストを
実施しました。



令和3年9月28日（火）
公共情報通信が使用不可という想定のもと、
江東区総務部防災課と防災行政無線を使用し
情報通信訓練を行いました。



令和3年10月7日（木）
衛星携帯電話の更新に伴い、DMAT 隊員等
が、災害時に適切に使用できるよう、衛星携帯
電話の使用方法を勉強しました。

Pick up

11月1日は「いい医療の日」

日本医師会が設立された11月1日を、語呂合わせから「いい(11)医(1)療の日」として、より良い医療のあり方について、国民と医師が共に考えながら、更なる国民医療の向上に寄与していくことを目的に、2017年公益社団法人日本医師会が制定しました。



健康診断や検診を受ける、予防接種を受ける、生活習慣を見直すなどを推奨して、この日をきっかけにご自身やご家族の健康について考えてもらいたいとの思いが込められています。



創立記念日休診のお知らせ

2021年11月15日(月)は、昭和大学創立記念日のため休診となります。あらかじめご了承ください。



編
集
後
記

この病院だよりが発行される頃には、冬の訪れを感じながら年賀はがきの発売が始まり、新しい年が近づいていることを実感していると思います。現状では生活に制限のかかるご時世ですが、いかがお過ごしでしょうか?来年の干支は寅(トラ)になります。「寅年」は芽を出したものが「成長していく(見えてくる)」年やこれから成長する物事の「象徴が生まれる(始まる)」年と言われているそうです。ちなみに今年の丑年は、芽が種子の中に生じてまだ伸びることができない状態を表しているといわれています。そのため、丑年は芽が出る前段階の年であり、芽を出して成長することができるよう結果に向けてコツコツと努力するべき年といわれています。来年の寅年は、その努力が報われる年になる事を期待します。新型コロナの第5波は縮小傾向となりましたが、まだまだ油断出来ない状況が続きます。皆様引き続き感染対策、予防を行いましょう。

放射線技術部 もりや かつゆき
守屋 克之



昭和大学
SHOWA UNIVERSITY

昭和大学江東豊洲病院 <http://www.showa-u.ac.jp/SHKT/>

〒135-8577 東京都江東区豊洲 5-1-38

TEL03-6204-6000(代表)

発行責任者: 笠間 毅 編集責任者: 大槻 克文



昭和大学江東豊洲病院
Facebook ページ

Showa University Koto Toyosu Hospital