

ハミング



No.73

2015.12.11

基本理念

本院は診療・教育・研究を遂行する大学病院としての使命を有し、また患者さんの人権を尊重した先進的医療を行うとともに、次代を担う国際的な医療人を育成する。



「池田町大峰高原 アズキナシ」

主な記事

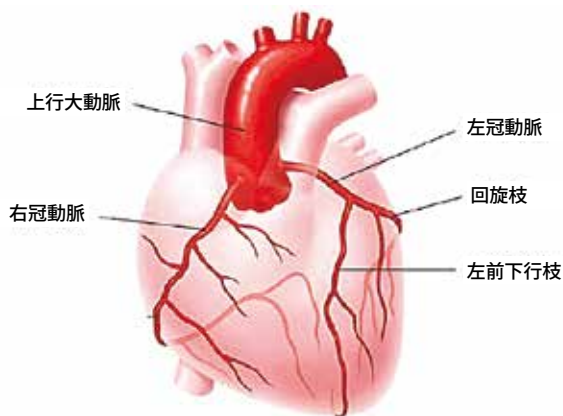
- 冬に気を付ける病気～狭心症と心筋梗塞～ …………… 2
- アメニティ紹介「タリーズコーヒー」 …………… 7
- 立体駐車場が完成・オープンしました …………… 4
- ご意見箱からの声 …………… 7
- ボランティア活動20周年記念懇談会 …………… 5
- 電話番号表・編集後記 …………… 8
- 防火・防災訓練を実施しました …………… 6

冬に気を付ける病気 ～狭心症と心筋梗塞～

循環器内科科長 池田 宇一

健康な人の心臓は、1分間に50～100回ほどで規則正しく収縮しています。そのため、1日の拍動数は10万回にもものぼり、生まれてから生きている限り休むことができません。心臓が拍動するためには、大量の酸素と栄養を必要とします。酸素と栄養は血液に含まれていて、これを心臓に供給する血管が冠動脈です。冠動脈は上行大動脈の根元から右冠動脈と左冠動脈が出て、左冠動脈はさらに左前下行枝と回旋枝に分かれます（図1）。

図1 心臓の冠動脈



資料提供：ポストン

この冠動脈が狭くなって心臓への血液供給量が減少するのが「狭心症」で、完全に詰まってしまうのが「心筋梗塞」です。原因は動脈硬化で、冠動脈の壁に余分なコレステロールが沈着し（プラークと呼びます）、血管内腔が狭くなります（図2）。動脈硬化は加齢に伴って誰にでも生じますが、促進する因子としては、喫煙、高血圧、糖尿病、高コレステロール血症、肥満などがあげられます。

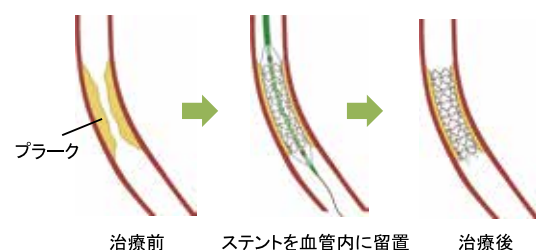
● 狭心症

● 冠動脈に狭い部分があるため、階段や坂道を上る、重いものを持つなどの労作により心臓に負担がかかった場合に、心臓に十分な血液を供給できない状態になって、胸痛発作が生じます。前胸部に圧迫されるような、締めつけられるような痛みを感じます。痛みは胸だけでなく、左腕、左肩、あごなどに広がる場合があります。しかし、労作を止めて、安静にすると数分で治まるのが特徴です。

● 狭心症の検査としては、トレッドミル運動負荷試験（ベルトコンベア上での歩行）がよく行われ、心臓に負担をかけながら心電図の変化をチェックします。最近は、CT検査でも冠動脈の狭窄状態を評価できるようになっています。

● 狭心症の確定診断には、冠動脈内に造影剤を送り込んでエックス線撮影を行い、狭窄状態を詳しく調べる冠動脈造影検査（心臓カテーテル検査）を行います。通常は手首の動脈からカテーテル（プラスチック製の細い管）を冠動脈まで挿入し、造影剤を注入し、冠動脈を観察します。心筋梗塞になる危険性が高い冠動脈の場合は、ステントと呼ばれる金属でできた筒状の網を送り込んで、狭窄部位を広げる治療が行われます（図2）。

● 図2 狭窄部位へのステント留置



資料提供：ポストン

心筋梗塞

冠動脈内腔にできたプラークが破れて、血栓（血の塊）が形成され、この血栓によって冠動脈が完全に詰まってしまう病気です。心臓に酸素や栄養を送っている血管が閉塞するため、その先の心臓の筋肉は死んでしまいます（壊死）。心臓突然死につながりかねず、死亡率は約30%と危険な状態です。それだけに一刻も早い対応が求められます。

心筋梗塞では前胸部に激しい痛みを感じます。狭心症よりも強く、冷や汗が出て、嘔吐することもあります。狭心症の場合は安静にて痛みは数分程度で治まりますが、心筋梗塞では30分以上続きます。心筋梗塞と思われる場合は、一刻も早く救急車を呼んで病院に搬送してもらうことが大切です。

治療の最優先課題は、血栓によって遮断された冠動脈の血流の再開通です。発症後数時間以内に再開通できれば、心臓の筋肉の壊死をある程度の範囲に抑え込むことが可能です。狭心症の治療と同様、手首の動脈からカテーテルを冠動脈まで挿入し、ステントを留置します。



冬に気を付けたいこと

狭心症や心筋梗塞の発作は、ちょっとした気圧の変動などが引き金となって起こります。特に冬の季節には、次のことに気をつけましょう。

温度差が大きな場所では、血圧が急激に上下します。すると心臓や血管に一時的に大きな負担がかかり、心筋梗塞などの引き金となります。その典型が、冬の浴室やトイレです。とくに浴室は、暖かい居間から寒い脱衣場へ、そして熱いお湯につかるというように、大きな温度差をくり返し、血圧が大きく変動します。あらかじめ、脱衣場や浴室を暖めておく工夫が大切です。

また、寒い朝の雪かきも狭心症や心筋梗塞の発作の引き金となることがあります。できれば、昼間少し暖かくなってからの雪かきが勧められます。

立体駐車場が完成・オープンしました

経営管理課 丸田 由男



平成27年4月から半年間にわたって建設工事を行っていた立体駐車場が完成し、平成27年9月30日に完成記念式典が行われました。式典には山沢学長、本郷病院院長ら約40人が出席してテープカットなどを行い、また、本郷病院長からは「工事期間中は1時間以上患者さんを待たせてしまう日もあったが、これでようやく患者さんの利便性が向上する。」と挨拶がありました。

式典終了後には、やむ得なく伐採した桜の木を利用したコースターを記念品として出席者全員に配布しました。

コースターには、「このコースターは、立体駐車場を建てる際に切った桜の木で作りました。春には美しい花を咲かせて患者さんや地域の方々の心を癒してきた桜の木を、いつまでも皆様の心の中に思い出としてとどめていただければ幸いです。」と心温まるメッセージが添えられていて、受け取った方に大変好評でした。

それでは、新しく完成しました外来者駐車場の概要についてご説明します。

●立体駐車場の完成により、外来者駐車場の駐車台数が整備前の572台から700台と128台増加しました。これにより、以前から病院前の国道まではみ出していた渋滞が解消される見込みです。

●立体駐車場は2層3段で、1階、2階が外来患者さん用、屋上階が職員用駐車場となっております。また、1階部分には身体障がい者用の駐車スペースや車イス置場を設置しており、患者さんの安全性・快適性に配慮しています。

●また、災害時に水道やコンセント等のライフライン設備を設置しており、被災者支援スペースとして活用できるとともに、シートにより区画することが出来る設計になっており、大規模なパンデミック時の緊急診療スペースとしての活用も可能となっております。

最後になりましたが、工事期間中は駐車台数の減少や騒音などで、患者さんや近隣住民の皆様には大変ご迷惑をおかけしましたが、無事に完成することができました。改めてお詫びするとともに、お礼申し上げます。

また、立体駐車場完成のタイミングにあわせて、外来駐車場の駐車料金を値上げさせていただきました。これは、駐車場の整備や患者さんの利便性向上に使わせていただくものです。患者さんにはご負担をおかけすることになりますが、なにとぞご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。



ボランティア活動20周年記念懇談会

医療支援課 中島 恵子

平成7年6月1日にスタートした信大病院ボランティア活動は、今年度20年という大きな節目を迎えました。

組織発足に関わった初代ボランティアの皆さんの熱意、当時の職員の尽力、そしてその後の組織の定着と成長期に関わってくださった多くのボランティアさんに感謝の意を表し、今年9月4日に「ボランティア活動20周年記念懇談会」を開催いたしました。

開催に先立ち、20年の歴史を記録に残し、今後のボランティア活動の指標とするために、20周年記念誌「信州大学医学部附属病院ボランティア20年のあゆみ」を刊行いたしました。組織発足から今日に至る経緯や過去に検討した事項を紐解き、それらを改めて形にするとともに、過去・現在・未来を貫く尊いボランティア精神の源である、ボランティアの皆さんの思いを、一冊の記録としてしたため、ボランティア活動20周年記念懇談会にてお披露目させて頂きました。

20周年記念懇談会では20年の歴史を踏まえつつ、さらに次の大きな節目である30周年に向けて新たな歴史を紡ぐ機会として、菅谷松本市長にお越しいただき、1時間に亘る市長講演を多くのボランティアさんと共に職員も拝聴しました。「美しく生きる—健康寿命延伸都市松本の創造を目指して」という演題に込められた聴衆へのメッセージは、まさに人が如何に生きるか、その真髓に触れるものでした。困難な課題に挑むよう



菅谷松本市長講演

な峻烈なことではなく、家族、友人、自分を愛し、そしてそれぞれの心身の健康を気遣いながら如何に自分らしく、自分を全うするかということ、さらに松本市のキャッチコピー「美しく生きる」に込められた理想の姿は、信大病院ボランティアの皆さんの生き様そのものでした。

自分以外の誰かのために、自分が持っているエネルギーと時間を積極的に使おうというボランティアさんの意思是、信大病院の患者さんのみならず職員をも支え、ひいては地域社会、さらには日本全体の底力でもありましよう。人と人との支え合いが生む平和と健康への思いが20年の時を経過し、そして今新たな決意を以って未来への時を刻み始めました。



平成27年9月4日(金) ボランティア活動20周年記念懇談会 於・外来棟大会議室

防火・防災訓練を実施しました

信州大学医学部附属病院では、災害発生時の患者受け入れ確認や災害への意識向上のため、信州大学医学部附属病院外来診療棟1階を主会場に、地域住民や医学部保健学科の学生、教職員が参加し防火・防災訓練を実施しております。

今回は松本市でマグニチュード8.0震度6強の直下型地震が発生し、松本地域の多数重傷者が当院に搬送される。余震により病棟火災が発生する。人命の危険があり避難が予想されるという状況を想定し、地域住民27名、保健学科学生30名、他機関見学者21名、院内スタッフ200名が参加して実災害時と同じように災害対策本部の設営、初期消火、入院患者の避難誘導、多数傷病者受入などの訓練を行いました。

● 訓練開始前には、松本市丸の内消防署長による講演があり、防火管理の基本について聴講しました。また、煙道体験や消火栓を用いた消火訓練にも多くのスタッフが参加しました。

● 多数傷病者受け入れ対応訓練では、傷病者のけがの程度に応じて病態を簡易的に振り分けるトリアージの実施、応急処置、入院病棟の決定搬送までの一連の流れを、日頃は別々の部署に所属している医師、看護師、コメディカル、事務職員が一体となって、災害拠点病院としての使命を果たすべく本番さながら訓練に取り組みました。また、参加した学生や地域住民の一部は傷病者役となりトリアージを受けたり、トリアージエリアまでの患者搬送にあたりました。



【アメニティ紹介「タリーズコーヒー」】

コーヒーチェーン店「タリーズコーヒー」は、外来棟1階、こまくさ図書室の向かいに、長野県ではじめて病院内に設置され2009年7月8日にオープンしました。

タリーズコーヒーは、全国に約600店舗を展開しているコーヒーショップです。日々緊張感のある医療現場にも院内カフェとして癒しの空間を提供しています。

病院内店舗ならではの取り組みとして、レジカウンターには点字メニューを用意、座りやすいように肘掛付の椅子や、患者さんの安全面に配慮してカウンターには手すりを設置するとともに角を丸くするといった配慮がなされています。



メニューはコーヒー飲料だけではなく、ちょっとした軽食やデザートも取り扱っており、朝はモーニングセットなどの取り扱いがあります。

一息つきたいときなどに立ち寄る医師も多く見られ、患者さんだけではなく多くの職員が利用しています。

座席は24席、もちろん全て禁煙席。このほかにもカフェとしての機能だけではなく、地域の障害者就労支援ネットワークと連携し、障害者が働く障害者雇用のモデル店舗としての役割も担っています。

タリーズコーヒー

平日 / 7:00 ~ 20:00

土日祝日 / 9:00 ~ 18:00

ご意見箱からの声

Q 駐車場の料金について、9月まで従来の駐車場料金は100円でした。10月から新駐車場になって、さらに100円値上げして200円です。新駐車場もあまり効率は良くありません。200円にした理由がわかりません。100円でも仕方ないと思って払っておりましたが、なんとか検討してください。

A 貴重なご意見ありがとうございます。

これまで、本院では慢性的に駐車場が不足しており、公道まで駐車待ちの車列が並び、患者さんに心身共に大変なご負担をおかけしておりました。その解消のため、立体駐車場の建設を行い、完成後においては、渋滞は解消されております。

バスで来院される患者さんにつきましては、200円のバス代をご負担していただいていること、また、立体駐車場の建設費及び維持管理費としても、駐車場利用料金から賄う必要があることから、今回、駐車場の料金を値上げさせていただきました。身体障がい者の方の駐車場利用料金の有料化につきましては、様々な考え方がありますが、本院としましては、受診に来られる患者さんは皆弱者であるとの考えから、料金の取り扱いについては統一させていただきました。

ご負担をお願いして申し訳ありません。何卒ご理解・ご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。

電話番号表 (市外局番 0263) 代表番号：35-4600

【診療科外来】

南 1 階	小児科	37-2776	南 3 階	眼科	37-2789	リハビリテーション部(理学療法)	37-2836
	遺伝子診療部			耳鼻いんこう科	37-2791		
	先端心臓血管病センター			産科婦人科	37-2793	リハビリテーション部(作業療法)	37-3399
	循環器内科			皮膚科	37-2778		
	整形外科			消化器外科		37-2781	医療福祉支援センター
	脳神経外科			移植外科	37-2783		
総合診療科	小児外科	37-2831	胸痛センター	37-2803			
南 2 階	呼吸器・感染症・アレルギー内科				37-2768	北 2 階	呼吸器外科
	消化器内科	乳腺・内分泌外科	37-2831	臨床研究支援センター			37-3389
	血液内科	麻酔科蘇生科					
	腎臓内科	形成外科	37-2796	37-2930			
	脳神経内科	精神科					37-2773
	リウマチ・膠原病内科	子どものこころ診療部	37-2773	37-2930			
糖尿病・内分泌代謝内科	泌尿器科	37-2773			37-2930		
内科総合外来	特殊歯科・口腔外科		37-2773	37-2930			
放射線科		37-2773			37-2930		

【医事課】

収 入 係	37-2763
入 院 係	37-2759
外 来 係	37-2757

【医療支援課】

患者サービス係 (診断書・労災)	37-2762
---------------------	---------

【病棟スタッフステーション】

西病棟		階	東病棟	
【先端心臓血管病センター】 循環器内科	37-2777	8階	糖尿病・内分泌代謝内科 乳腺・内分泌外科	37-2769
脳神経内科、脳神経外科 リウマチ・膠原病内科	37-2774	7階	消化器内科、血液内科 腎臓内科	37-2771
皮膚科	37-2788	6階	【呼吸器センター】 呼吸器・感染症・アレルギー内科 呼吸器外科	37-2784
消化器外科、消化器内科 移植外科、小児外科	37-2782	5階	眼科、脳神経外科 麻酔科蘇生科	37-2790
産科婦人科 新生児科(NICU・GCU)	37-2772	4階	小児科	37-2794
精神科 子どものこころ診療部	37-2775	3階	整形外科	37-2786
放射線科、消化器外科、移植外科 小児外科、特殊歯科・口腔外科、RI 信州がんセンター、救急科	37-2780	2階	耳鼻いんこう科 形成外科	37-2792

くすりの相談室	37-3013	地域医療連携支援室	37-3370
総合医療相談室	37-3370	難病相談支援センター	34-6587
がん相談支援センター	37-3045	難聴児支援センター	34-6588
セカンドオピニオン外来	37-3111	肝疾患診療相談センター	37-2922
先端細胞治療センター (分子細胞診療室)	37-3220		



☆相談窓口☆

受付時間：月～金（祝除く）
9時～16時

編集後記

受診される方の増加に対応した駐車スペース確保のための立体駐車場もようやくできあがりしました。工事中はご迷惑をおかけしました。その一方で、外来棟の東側では新たな工事が行われています。数年後には新しい診療棟が完成し、より高度な医療が提供できるよう集中治療室や手術室が拡充する予定です。その間、工事車両の出入りなどで来院される皆様には、ご迷惑おかけすることあるかと思いますが御理解の程お願い申し上げます。
(第3内科 森田 洋)

あなたの自慢の写真で「ハミング」の表紙を飾りませんか？ 写真を募集しております！

お名前・写真のタイトルをご記入の上、
byouin_soumu@gm.shinshu-u.ac.jp

へお送りください。
写真は2MB以上5MB未満のjpgデータ

【お問合せ・応募宛先】

信州大学医学部附属病院 総務課 総務係
TEL：0263-37-3410 ※応募はメールのみ受付