

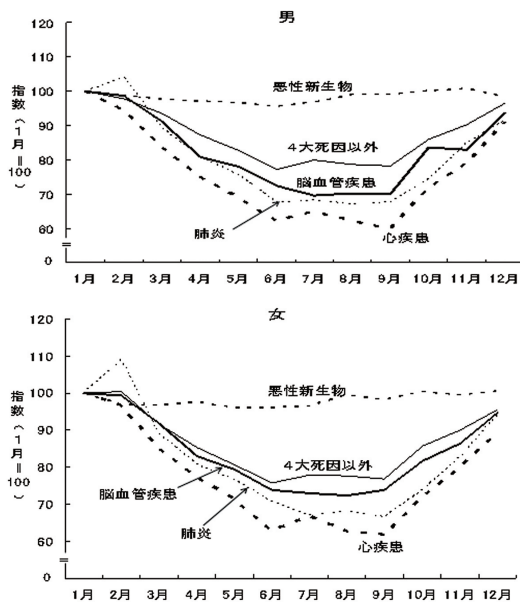
ドクター
教えて！



YOCの循環器専門医 竹内医師に訊いた 寒さに注意！冬の循環器系障害と予防法

冬は風邪の季節とも風邪は万病の素とも言われます。厚生労働省の報告(図1) [1]によると、1月をピークに11月から3月までの寒い時期に男女共に亡くなる方が多いことが分かります。4大死因(悪性新生物(癌)、心疾患、肺炎、脳血管疾患)のうち癌は季節と関係ありませんが、その他の死因は寒い時期に多いようです。やはり、寒い時期は注意が必要です。冬に病気が多くなる(亡くなる方が多くおられる)原因には、血圧の上昇や空気の乾燥、病気への抵抗力の低下[2]と関係がありそうです。

図1 主な死因別にみた月別1日平均死亡指数(1月=100) -平成16年-



冬に多い心疾患

冬に多い心疾患は、狭心症や心筋梗塞[3]です。これらについて簡単に説明します。狭心症と心筋梗塞は合わせて虚血性心疾患とも呼ばれます。心臓に栄養を送っている血管が細くなり、十分な血液が流れず心臓が悲鳴を上げた状態が**狭心症**です。胸や肩がどこもなく痛んだり重かったり、数分続く(数分で収まる)のが特徴です。別の言い方をすれば、胸の症状が数秒間あるいは数時間続くような場合は狭心症ではなさそうです。ほとんどの狭心症は症状から疑えば、予定立てた検査、治療と慌てることなく対応できる病気です。しかしながら、胸や肩の症状が次第にひどくなる場合は、次にご説明する命に関わる病気、心筋梗塞になるかもしれませんので要注意です。心臓に栄養を送っている血管が詰まり、血液が流れ

ず心臓の一部が次第に死んでいく状態が**心筋梗塞**です。狭心症と同じ胸や肩の症状が数分以上続きます。命に関わる病気ですから、救急車で専門病院に搬送が必要です。狭心症も心筋梗塞も治療法が確立しています。胸や肩の症状があれば、遠慮されずに当クリニックに相談して下さい。

心筋梗塞の予防

国立循環器病研究センターの10か条[4]を紹介します。

冬場に心筋梗塞を予防するための注意すべき10箇条

1	冬場は脱衣所と浴室を暖かくしておく。
2	風呂の温度は38~40度と低めに設定。熱い湯(42~43度)は血圧が高くなり危険です。
3	入浴時間は短めに。
4	入浴前後にコップ一杯の水分を補給する。
5	高齢者や心臓病の方の入浴中は家族が声掛けチェック。
6	入浴前にアルコールを飲まない。
7	最高血圧が180mmHg以上、または、最低血圧が110mmHg以上である場合は入浴を控える。
8	早朝起床時はコップ一杯の水を補給する。睡眠時の発汗で血液が濃縮しています。
9	寒い野外に出る時は、防寒着、マフラー、帽子、手袋などを着用し、寒さを調整しましょう。
10	タバコを吸う方は禁煙をしましょう。

1. <https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/jinkou/tokusyu/sinno05/9.html>
2. PNAS first published January 5, 2015
3. BMJ 2018;363: k4811
4. <http://www.ncvc.go.jp/pr/release/003108.html>



副院長 竹内 一文
日本内科学会認定 総合内科専門医
日本循環器学会認定 循環器専門医

大阪府豊中市出身。岡山大学医学部卒業。東京の虎の門病院、大阪の国立循環器病センター、山口の岩国医療センター、広島の中野中央病院を経て京都大学大学院で公衆衛生学を学んだ後、2018年によしき往診クリニックに参加しました。専門は心臓病です。筋トレしてから出勤しております。

乾燥が気になる季節 保湿剤の使い方教えます

冬になると気温と湿度が下がり、皮脂の分泌量が低下し、水分蒸発量が急速に増えます。これにより、皮膚のバリア機能が低下し、スキントラブルが生じやすくなるのです。そのため、冬場は保湿が重要となります。

保湿剤の効果的な塗り方

保湿剤は皮膚の水分が逃げないように蓋をしたり、皮膚に水分を与えたりする役割があります。**保湿剤は皮膚が水分を吸収している入浴後に塗るのが効果的です。**入浴後は皮脂などが洗い流されるため、通常よりも乾燥しやすくなります。そのため、入浴後できるだけ早め(5分以内が効果的)に塗るようにしましょう。塗るときにすり込んだりすると肌への刺激となるため、指先ではなく、**手のひらを使って優しく丁寧に塗りましょう。**使用量は、軟膏やクリームの場合は人差し指の先から第一関節まで絞り出した量、ローションタイプは一円玉大の量でおおよそ手の面積2枚分に塗れます。また、ステロイド外用薬などと併用する場合は、保湿剤を先に塗ってから必要な部分にステロイド等を塗りましょう。先にステロイドを塗ってから保湿をすると、塗らなくてもよい箇所までステロイドが広がってしまいます。

<保湿剤の剤形と特徴>

剤形	特徴	被覆性	べたつき
軟膏	・皮膚保護作用、柔軟作用があり、皮膚刺激性が低い ・洗い流しにくい	高い	多い
クリーム	・べたつきが少なく使用感がよく、水で洗い流せる		
ローション	・使用感が良くよく伸びる		
フォーム	・展延性が高く、広範囲に塗りやすい ・使用感が良い		
スプレー	・広範囲に使用しやすく、手が届かない場所にも使用できる ・使用量を正確に把握できないことがある	低い	少ない

出典：<https://www.maruho.co.jp/medical/hirudoid/moisturizer/>



薬剤師 平賀 愛

よしき往診クリニックの薬剤師。クリニックと薬局との間で、スムーズな連携ができるように日々業務を行う。趣味はドラム。

おうちで
トライ!
看護テク

YOCの看護師が教える 保湿剤を用いた浮腫み解消マッサージ

人間は触れることで安心感が生まれるといわれています。今回はスキンケアと浮腫み解消のダブル効果が期待できる保湿剤を使用したマッサージをご紹介します。マッサージをしながら色々な会話ができ、家族もケアに参加できますよ！



保湿剤を手のひらに取り、伸ばします。



足先から足裏をゆっくりと指圧します。



ふくらはぎから膝裏までをゆっくりと指圧します。



程よい力加減でふくらはぎを揉み上げましょう。

※マッサージをしすぎるのは良くない疾患もあるので、まずは主治医にご相談ください。



非常勤看護師 丸野 さおり

看護学校卒業後、脳外科病棟で勤務後、別の病院の外科病棟で勤務しながら、同じ病棟内で終末期の患者さんを担当。出産、育児で休職を経て、サービス付き高齢者向け住宅や消化器内科クリニックの看護師として仕事復帰。2018年によしき往診クリニックに入職。趣味は食べ歩き。

多職種の
活躍に
密着！

地域包括支援センターのお仕事 京都市沓掛地域包括支援センターに伺いました

地域包括支援センターは地域住民の相談を受け、
医療介護・法律専門家・行政などの適切な支援に繋げる調整役を担っています。
お困りごとやお悩みがあれば、近隣の地域包括支援センターにご相談を。

地域包括支援センターのお仕事

<対象住民> ・65歳以上の在宅の方とその家族
・40歳以上の介護認定者とその家族



この日は患者さん宅で医療介護サービスの
担当者会議。多職種で生活支援の方針を
協議しているところ。
生活実態をみないと背景がわからないこと
が多いので、相談があれば地域包括支援セ
ンターの職員が自宅を訪問している。

<京都市沓掛地域包括支援センター 職員の皆さん>

療養生活・体の不調は保健師、お金や制度の相談は社会福祉士、
介護事業所からの相談はケアマネジャー(介護支援専門員)が
担当することが多い。



○後列左より
保健師 島本さん
保健師 渋谷さん
ケアマネジャー 荒井さん
ケアマネジャー 春田さん
主任ケアマネジャー 堀さん

○前列左より
社会福祉士 田川さん
ケアマネジャー 岡島さん
センター長 内山さん

<洛西地域の独自の取り組み>

行政・介護事業所・京都市沓掛地域包括支援センター・京都市
境谷地域包括支援センターが地域と共同で、洛西地域の全ての
小学校で認知症の講義をしています。
子どもたちに認知症の基礎情報、認知症の人を見かけたときの
声掛け方法や接し方、困っている人に気づいたときに大人にど
う伝えたらよいのかを教えます。子どもたちには、学校で学ん
だ知識を必ず親に伝えてもらうようお願いしています。大人世
代にも認知症や高齢福祉の知識が広まってほしいです。

<洛西地域の課題>

高齢化が著しい洛西地域では特に、中重度の要介護者がこれ以
上重症化しないように力を入れるべきだと考えています。
それから、少子化で人口減であるこのエリアにおいて、将来問
題になるのは、若者や子どもの支援体制だと思います。彼らが
生活に困ることがないように、地域と一緒に手をつないで、この
エリアが独自にできることを模索していきたいです。

お話を聞いたのは… 京都市沓掛地域包括支援センター
センター長 内山 裕之さん
(社会福祉士・介護支援専門員)



関西福祉科学大学社会福祉学部卒業。京都市内に
て在宅介護支援センターを経て、地域包括支援セ
ンターに従事。平成24年2月から京都市沓掛地域
包括支援センターにて勤務。平成26年12月から同
センターセンター長就任。

(取材：広報部 岩崎有美)

管理栄養士
から
食を学ぼう

all西京栄養を考える会、榎川さん監修 鶏肉と根菜の塩麴スープ

冷えが気になる季節。
体を芯から温めるほっこりスープをご紹介します。

鶏肉と根菜の塩麴スープ

【旬の野菜と栄養素】



<材料(1人分)>

鶏もも肉 40g
塩麴 大さじ1/2
人参 20g
大根 30g
牛蒡 30g
椎茸 1/2枚
小松菜 15g
生姜 10g
水 200ml
顆粒和風だし 小さじ1/2
ごま油 小さじ1/2
黒胡椒 適量

<作り方>

①一口大に切った鶏もも肉を塩麴に1
時間ほど漬けておく。人参、牛蒡、大
根は小さめの乱切りにする。椎茸は四
つ割りにする。小松菜は2cmの長さに
切る。生姜は薄切りにする。
②鍋に水、顆粒和風だし、生姜、人参、
牛蒡を入れて火にかけ、煮立ったら弱
火にして10分ほど煮る。
③大根、椎茸、鶏もも肉(塩麴も一緒
に)を入れ、灰汁をすくいながら弱火
で具材が柔らかくなるまで15分ほど
煮込む。
④小松菜とごま油を加え、小松菜がし
んなりしたら火を止めて器に盛り、黒
胡椒を挽く。

エネルギー 158.9kcal
たんぱく質 8.6g
脂質 7.9g
炭水化物 13.2g
食塩相当量 2.0g

詳しい作り方はこちら。
<http://yoc.or.jp/news/#2>



大根

大根には胃腸を助けるアミラーゼやプロ
テアーゼなどの消化酵素が含まれて
います。側面のくぼみが縦に並んでい
る物を選ぶのが目利きのコツ。



牛蒡

牛蒡に含まれている水溶性食物繊維の
イヌリンは大腸の運動を活発してく
れ、腸内の善玉菌を増やすことで腸内
フローラを改善するといわれています。



小松菜

貧血予防に効果的な鉄分。鉄分の多い
野菜といえばほうれん草というイメ
ージがありますが、実は小松菜の方が多
く含まれています。



all西京栄養を考える会 管理栄養士 榎川 知廣

保育園、老人ホームでの経験を経て、現在は洛西
ニュータウン病院で患者さんの栄養管理を行って
いる。2男1女のパパさん管理栄養士。
all西京栄養を考える会では、西京区における栄養
の質向上に関する研究と活動を行っている。

我が家のペット自慢

ちゅら 5才♂



西京区 Mさん宅のスコティッシュフォールド
家族で行く予定だった沖縄旅行が急用で中止になり、購入したので、“ちゅら”と名付けました。
隠れ上手なネコです。

PUKU



西京区 Yさん宅のレッドテールキャット(ナマズ)
飼育歴は約半年。夜行性で捕食性の肉食ですが、陽気で人懐こい性格です。つぶらな瞳がチャームポイント。

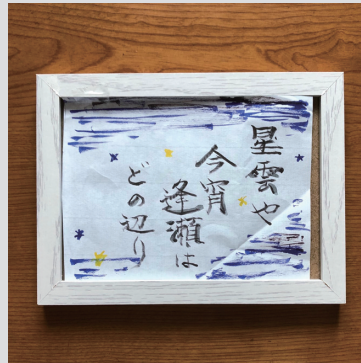
私の趣味自慢

ぐい呑み集め (西京区 Oさん 83歳)



<収集歴>
約20年。旅行に行ったときに各地のお店で購入しています。
<ひとこと>
コツコツ集めて、約1,000個になりました。お気に入りには雀の柄のもの。

俳句 (右京区 Oさん 79歳)



<俳句歴>
約1年半。
<きっかけ>
リハビリで俳句をやりたい人が集まっていたから、何もすることないし、始めました。脳トレにもなります。亡くなった夫にお供える句も詠んでいます。

西京
まち歩き

西京区の新スポット TauT阪急洛西口 ～天然酵母パン屋さんとコミュニティカフェを訪ねました～

2018年10月にオープンした阪急洛西口駅の高架下商業施設。TauT(トート)は高架柱を表すTとTがつくる高架下空間で人と人が出会う(au)ことを表現しているそう。お洒落なお店がいっぱいです。

(取材：広報部 岩崎有美・五十棲恵)

ベークハウス メール TauT阪急洛西口店



長岡京市に本店を構えるパン屋さん。
全粒粉とレーズンを発酵させた自家製天然酵母でパンを作っています。
併設するイートインスペースで購入したパンを召し上がれますよ。

<店長さんお勧めパンランキング>

- No.1 第3のメロンパン
No.2 あんバター フランスブール
No.3 メールトースト



クッキー・デニッシュ・クイニアマンの3層生地を楽しんで。



北海道産のあんことバターを使用。くるみがアクセント。



ゆだねを使ったもちもち食感がたまりません。

巣箱



お店のテーマは“野菜”と“地産地消”。大原野の農家さんが育てた野菜をたっぷり使った料理と名店「ウニール」のスペシャルコーヒーが楽しめます。子どもからシニアまでが楽しめるカフェダイニング。

<店長さんお勧めメニュー>

オムライス



小ぶりなサイズ感がちょうどよいプレートです。

スープカレー



生姜、20種類以上のスパイス、6種類以上の野菜、お肉が入っています。

巣箱 TEL：075-754-6521

営業時間：日を問わず11:00～21:00 ※第3水曜のみ定休日

ベークハウス メール TauT阪急洛西口店 TEL：075-874-3110
営業時間：平日8:30～20:30 土日祝8:00～20:00 ※水曜定休日



京都市西京区川島六ノ坪町他 阪急洛西口駅高架下
<https://www.taut-rakusaiguchi.com/>