

輝城会広報誌

2021年
冬号

○新年のご挨拶

輝城会グループ
代表 西松 輝高

○身近な病の話

若年期における急性冠症候群が
増えています

○食生活の話

コレステロールや肥満の改善

○住民公開講座のご案内

本年度はWEB開催です



たくみの里わらアート (わらべこ)
撮影日：令和 2年11月18日

新年のご挨拶

輝城会グループ代表

西松 輝高



令和三年の年頭に臨み、謹んで新年のお祝いを申し上げますとともに、『輝城会広報誌新年号』の発刊に寄せてご挨拶を申し上げます。

【新型コロナウイルス】

二〇一九年十二月三十一日、中国湖北省武漢市において原因不明の肺炎が拡がっているという一報が我が国にも届きました。この時点ではまだ“対岸の火事”程度の扱いだったこのニュース

は、七月月の後に世界保健機関（WHO）のテドロス事務局長をして、「百年に一度の公衆衛生危

機」と言わしめた新型コロナウイルス感染症の第一報となりました。このウイルスはまたたく間に世界中に拡がり、昨年三月十一日にはWHOが「パンデミック（爆発的流行）」と言える」という認識を示しましたが、影響は人への感染だけに留まらず、各国がロックダウン（都市封鎖）を余儀なくされたことで、社会経済にも深刻な打撃を与えました。一方わが国では、昨年一月十五日、武漢に滞在歴のある三十代の男性が最初の感染者として報道された後に、感染者が乗船する外国籍のクルーズ船が横浜港に寄港したことなどもあって徐々に感染が拡がり、四月七日には東京都など七都府県を対象に、その翌週十六日には全都道府県を対象に「緊急事態宣言」が発出されました。加えて海外

への渡航や入国も事実上停止するなど人の移動に厳しい制限を課したため私たちの生活は閉塞感に包まれ、さらにはリーマンショック以来の経済の低迷によって多くの雇用が奪われたことから、国民の多くが失意の日々を過ごしました。そして今回のような新興感染症には、日進月歩で発展する現代医学をもってしても制御できないもうひとつの脅威があります。それは本人の家族や勤め先も含めた感染者に対する誹謗中傷による風評被害と、感染忌避や経済的困窮による受診抑制及び健康診断などの先延ばしが招く健康被害（病気の発見の遅れと進行）です。

【アフターコロナの時代に】

新型コロナウイルスは私たちの生活様式に急激な変化をもたら

らすとともに、多くの行動変容を促し、いわゆるアフターコロナの時代になっても、コロナ以前の生活に百パーセント戻ることとはもはや不可能とも言われています。そしてアフターコロナには医療界にも一定の変化が訪れると考えられています。元々先進国の中でもICUの体制がせい弱とされるわが国では、一ベッド当たり換算した医師の数が少ないこともあり、今回のように新興感染症などで重症者の数が膨れ上がると、医療崩壊の危機に直面するということが現実となって我々に突き付けられました。今回のコロナ禍では、普段から空きベッドの多い公立・公的病院に感染患者を受け入れさせ、さらに補助金を支給して感染専用病床を常設させた経



謹賀

緯もあって、有事に備えて普段から余力を持たせた病床の配置が必要であることが認識されました。それにより、これまで推し進められてきた二十五年以降のさらなる超高齢社会を見据えた効率優先の医療政策は見直すべきとの声が高まり、昨年来厚生労働省の社会保障審議会では、医療計画に感染症の蔓延などの有事を想定し、「新興感染症等の感染拡大時の医療」を追加すべきだという議論が煮詰まりつつあります。こうした動きからも、一昨年公表された全国四百四十の公立・公的病院の再検証は軌道修正される可能性があり、さらに地域医療構想による急性期病床の削減目的の病床再編に影響を及ぼすことも考えられます。しかし平時から有事を想定した病床を確保するには相応の負担が発生するため、有事に限定した機動的な対応を可能とするべく、今後も議論が続けられると思います。

一方医師会の反対もあって普及が進まなかったオンライン診療は、新型コロナウイルスの影響で普及への議論が加速しています。ただし医師会が危惧するように初診からの導入にはなお慎重な検討が必要であり、また患者さんの病態によって対面診療が必須となるなど、患者さん側の理解を得ることも含め、本格的な運用には多くの課題が山積しています。

これらの変化に対応するためには、行政による規制緩和と適時適正な制度の構築、さらに医療機関側にも柔軟な対応と自発的な変革（意識改革）が求められると思います。現在のコロナ禍ではさまざまな政策が停滞していますが、わが国は世界的にも類を見ない超高齢社会であるという現実を直視すれば、地域医療構想に基づく病床再編の枠組みなどは、アフターコロナに適応しうる新しいかたちに修正し、それはそれできちんと進めていかなければ日本の未来はありません。そのためには、行政と医療機関の双方が難しいパラメータの上に立って、将来世代のための健全で安心な社会の確立

に向けた、適切で切れ目のない医療（介護）提供体制の再構築に向けた努力が必要であると思っております。

【終わりに】

昨年は輝城会グループでも“我慢の一年”とも言うべき、新型コロナウイルスの防御対策に追われた年となりましたが、コロナ禍にあっても、各介護事業所は若い世代の管理者の指揮の下で堅調な経営を維持し、また医療施設でも感染対策を徹底しながら、六月以降は徐々に安定した経営状態に戻すことができました。これは見方を変えれば、職員一人一人が医療・介護従事者として、感染予防に対する高い意識と、地域の医療・介護を自分たちの手で守るという強い信念を持っていることの証だと、あらためて心強く思います。

そのような意識の高い職員がチャレンジを続ける輝城会グループは、地域で唯一の社会医療法人と、地域に根差した社会福祉法人から成る公的資源として、民間の持つフットワークの良さを活かし、今年も収益性は低く

とも公共の福祉への貢献度が高い事業に率先して取り組んでまいります。また今年からは、アフターコロナの時代に適応する新たな地域貢献のかたちを模索しながら、地域の皆さまの健康と安心してすこやかに暮らせる社会の実現に向け、一層邁進していく所存です。

どうか本年も輝城会グループに対して変わりにないご指導をたまわりますようお願い申し上げます。また、新型コロナウイルス感染症の一日も早い終息と、本年が皆様にとりまして幸せに満ちた一年となりますよう心から祈念し、新年のご挨拶とさせていただきます。



若年期における急性冠症候群 （不安定狭心症、急性心筋梗塞）が増えています

急性冠症候群は、冠動脈粥腫の破綻とそれに伴う血栓形成により、冠動脈の高度狭窄または閉塞をきたし、心筋へ流れる血流が不足する事で急性心筋虚血を呈する病態です。時として虚血性の心臓突然死を引き起こす、恐ろしい疾患です。

令和元年に厚生労働省より発表された、人口動態統計月報年計において、心疾患（高血圧性を除く）は、死因第一位のがん（悪性新生物）に続く、死因第二位であり、全死亡者に占める割合は十五・〇%と高い割合を占めています。この状況下で、令和元年十二月に、健康寿命の延伸等を図るための脳卒中、心臓病そ

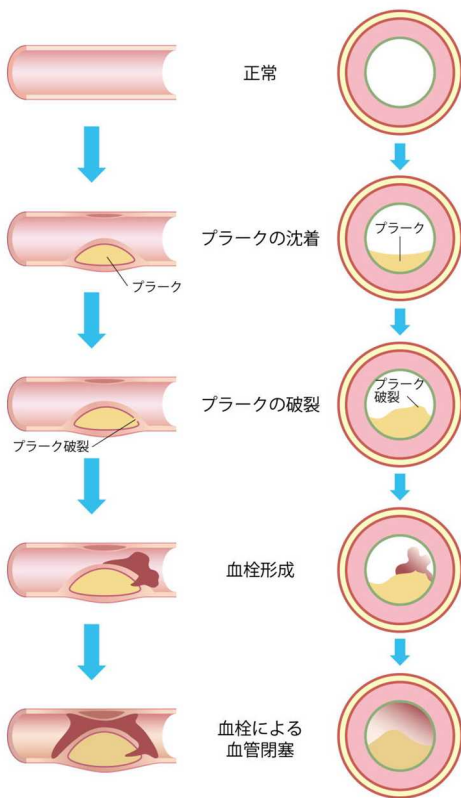
他の循環器病に係る対策に関する基本法が施行され、国を挙げて循環器病に関する正しい知識の普及啓発を推進しています。

当施設では、十七年前の平成十六年よりカテーテルによる経皮的冠動脈インターベンションを開始し、急性冠症候群に対する迅速な診断、治療を実践して参りました。群馬県北毛地域において発生した急性冠症候群の症例は、七十五歳以上の高齢者世代である事がほとんどですが、その一方で、三十代から五十代の働き盛り世代が急性冠症候群を発症するケースが、少しずつ目立つようになってきました。冠動脈が閉塞してしまう原

因の多くは、動脈硬化です。動脈硬化とは、動脈の内壁にコレステロールなどを含んだゴミが蓄積し、血管の壁が徐々に厚くなり、内腔が狭くなってしまった状態です（図1）。

近年は、幼少期からファストフードなど脂質、塩分が多い食事を手軽に口にする機会が増え、喫煙、運動不足も加わり、若いうちから脂質異常症、高血圧、糖尿病、高尿酸

（図1）



血症といった生活習慣病を患う方が増えています。

これらが重なりますと狭心症や心筋梗塞を起こしやすい「メタボリックシンドローム」と診断されます。野菜や魚介類の豊富な食事、禁煙、ラジオ体操や早歩きなどの生活習慣の改善に取り組むことが大切ですが、薬物治療まで必要な場合もあります。

コロナ禍の現在、外出機会の減少、運動不足による肥満や、精神的なストレスを抱えている方も多い事と恐れられます。最新の研究では、新型コロナウイルス（SARS-CoV-2）による感染症（COVID-19）において、動脈や静脈の両方で血栓塞栓症を合併し、重症化に至るケースが確認されています。生活習慣病を有する方が、COVID-19に感染してしまった場合には重症化を招きやすく、合併症による死亡率が上昇する危険性も指摘されています。

若い世代の方々は、まだまだ健康にも自信があり、「自

分はまだそんな年ではない」と考える方も多いと思われるですが、自覚症状が無かったとしても、定期的な健康診断の受診、被ばくの心配がない冠動脈MRA撮影や、心臓超音波検査などを行い、ご自身の心臓の状態を把握しておく事が効果的です。

当グループでは、脳と心臓の急性期病院として、地域における救急患者様に対する専門医療を提供する一方、従前より検診事業のみならず、病気の予防にも力を入れてきました。

コロナ禍を乗り越え、その先の時代を健康に過ごしていただくためにも、冠動脈疾患の早期発見、予防に努めていく所存です。



森下 篤
心臓血管外科部長
(社会医療法人輝城会 副理事長)

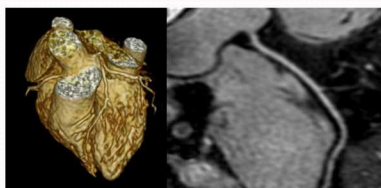
突然死の原因“心筋梗塞”などの早期発見を！

心臓ドックのすすめ

突然死の中で最も多いと言われているのが、狭心症・心筋梗塞に代表される「虚血性心疾患」です。この病気は、心臓を動かすために必要な血液を送る「冠動脈」が徐々に細くなり、必要な血液が行き渡らなくなり、ある日突然胸部・背部の激しい痛みを生じ最悪の場合死に至ります。血管がつまる原因は動脈硬化や血液のかたまり（血栓）によるもので、生活習慣が大いに関係しています。

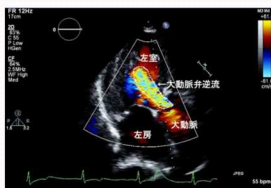
心臓ドックでは、この冠動脈をMRIで撮影します（冠動脈MRA検査）。造影剤・放射線被ばくもなく、撮影を行うことが可能です。またMRI・超音波検査にて、心臓の動き・大きさ・弁の状態なども同時に観察します。

■MRI画像（正常例）



冠動脈MRA画像
(左：3D画像、右：右冠動脈の2D画像)

■超音波検査



心臓超音波検査（UCG）
(大動脈弁狭窄症の例)

★このような方におすすめ★

- ・高血圧・糖尿病・高脂血症のある方
- ・喫煙される方
- ・飲酒の多い方
- ・運動不足の方
- ・日々ストレスを感じている方
- ・ご家族に心臓病の既往のある方

コレステロールや肥満の改善

↳ 脂質異常症や肥満の改善には食生活がとても大事です。
 日々の食事に気をつけることで生活習慣病の予防に役立ちます。↳

肥満予防の食事のポイント

- ・適正体重を維持しましょう。標準体重を目標にします。
 身長(M)×身長(M)×22
 (例)身長が160cmの場合
 $1.6m \times 1.6m \times 22 = 56.3kg$
- ・バランスのよい食事を心がけましょう。主食(米飯・麺類・パンなど) 主菜(肉・魚・卵・大豆製品) 副菜(和え物・サラダ・煮物などの野菜・きのこ・海藻類など)を毎食食べるよう心掛けましょう。
- ・外食やファストフード、菓子類、ケーキ、菓子パンなどはカロリーが高いので、食へ過ぎないように注意しましょう。



脂質異常症予防の食事のポイント

- ・食事の脂質の量と質を考えましょう。飽和脂肪酸の摂りすぎには注意が必要です。特に、肉類の脂身(鶏の皮・バラ・ロースなど)、バター、ラードなどに多く含まれています。洋菓子や菓子パンなどにもバターが使われている上に、カロリーも高いため、食べすぎには要注意です。
- ・脂肪の少ない肉を選びましょう。ヒレ肉やもも肉は他の部位と比べて脂肪が少なめです。肉を多く食べている方は、魚や大豆製品の食べる回数を増やしましょう。魚、特に青魚(サバやいわしなど)の脂身に多く含まれるDHAやEPAには中性脂肪を下げ、血栓が作られるを防ぐ作用もあります。
- ・牛乳やチーズなどの乳製品の摂りすぎに注意しましょう。牛乳は一日200g程度が目安です。
- ・コレステロールを多く含む食品の摂りすぎに注意しましょう。卵黄・レバーやモツなどの内臓系・魚卵(たらこ・いくらなど)・ししゃも・たこいか・サクラエビなどは、コレステロールを多く含みます。しかし、タコやイカなどの魚介類に含まれるタウリンには動脈硬化予防に働く成分も含まれていますので適量摂取が望ましいです。
- ・食物繊維を積極的にとりましょう。食物繊維は血中コレステロールを下げる効果が期待されます。野菜・海藻類・キノコ類などを毎食・食べるよう心がけましょう。



肥満と脂質異常症で共通して注意するポイントは血圧と血糖です。血圧が高めの方や血糖値が高めの方も食生活の見直しが必要で、極端な食生活は避け、毎日三食バランスよく、塩分の摂りすぎに注意し、無理のない生活習慣を作っていくことが大切です。

吾妻脳神経外科循環器科 認知症疾患医療センターでは毎年「住民公開講座」を開催しています。東吾妻町、中之条町、長野原町、高山村と吾妻郡内の各町村で実施していましたが、本年度は新型コロナウイルス感染症の拡散防止のためWEBにて開催いたします。

住民公開講座

『～認知症に寄り添い、住み慣れた地域で暮らす～』

- 開催日：令和3年3月28日（日曜日）
- 開始時間：午後2時～
- 視聴費用：無料
- 視聴方法：WEB（パソコン・スマートフォン・タブレット）
- 申込方法：下記アドレスまたはQRコードを読み取り、空メールをお送り下さい。



メールアドレス：koukaikouza-aga-apply@kijokai.or.jp

送信後、登録完了メールが届きます。届かない場合は、各種メール設定（迷惑メール設定・受信拒否設定）等により、登録完了メールを受信できない場合があります。メール設定をされている方は「@kijokai.or.jp」を受信できるように変更をお願いいたします。

後日詳しいご案内をメールにて送信いたします。

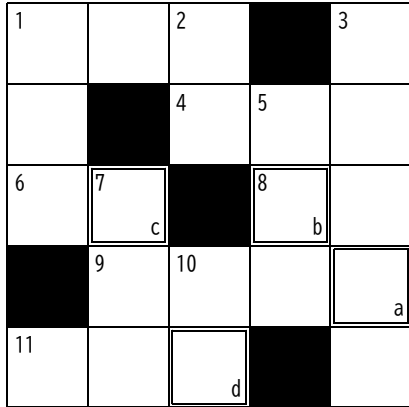
♥昨年の様子



2019年11月17日（日）
高山村いぶき会館
参加者約130名

クロスワードパズル

タテ、ヨコのカギをヒントに解きます。
二重線で囲まれた a～d 文字を並べ変えてできる言葉が答えです。



答え

a	b	c	d
---	---	---	---

提供元：クロスワード.jp

タテのカギ

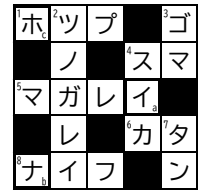
- 1 お店の人が注文のあった料理を届けること。
- 2 出来事を伝えるために、新聞や雑誌に書いた文章。
- 3 正月に初めて社寺に参詣すること。
- 5 言葉を集めて、一定の順序に配列し、発音・表記・意味・用法などを説明した本。辞典。字引。
- 7 太陽から近い順に数えて6番目の軌道を回る惑星。輪が特徴的。
- 10 人を指差す際に用いる指。医学用語。

ヨコのカギ

- 1 電子の動きによって起こる現象。または、そのエネルギー。電灯。
- 4 実際にあったこと。うそではないという気持ちを表す言葉。
- 6 現在の東京にあった、江戸時代の都市。
- 8 氷点下に冷却した地物に、水蒸気が昇華してできた氷の結晶。
- 9 鍵をかけること。
- 11 軍隊で、士官の指揮を受ける者。

前回の
クロスワードパズル

答え イナホ



輝城会グループ

沼田脳神経外科循環器科病院

〒378-0014 沼田市栄町8
TEL 0278-22-5052

沼田クリニック

〒378-0014 沼田市栄町61-3
TEL 0278-22-1188

沼田クリニック 歯科

〒378-0014 沼田市栄町61-3
TEL 0278-30-3003

訪問看護ステーションまつかぜ

〒378-0053 沼田市東原新町1549-1
TEL 0278-22-6153 (居宅 25-4401)

ぬまたとね総合在宅ケアセンター

〒378-0015 沼田市戸鹿野町238-1
TEL 0278-23-2526

ホームケアまつかぜ

〒378-0053 沼田市東原新町1549-1
TEL 0278-20-1185

特別養護老人ホーム菜の花館

〒379-1203 利根郡昭和村大字糸井1757-311
TEL 0278-30-3331

菜の花館園原

〒378-0324 沼田市利根町園原870
TEL 0278-56-9200

グループホーム沼田公園前

〒378-0042 沼田市西倉内町658
TEL 0278-30-2201

輝城会重度介護支援センター

〒378-0053 沼田市東原新町1442-7
TEL 0278-22-1040

吾妻脳神経外科循環器科

〒377-0801 吾妻郡東吾妻町大字原町760-1
TEL 0279-68-5211

城西クリニック

〒371-0033 前橋市国領町二丁目13-23
TEL 027-234-7321

あがつま在宅ケアセンター

〒377-0801 吾妻郡東吾妻町大字原町705-1
TEL 0279-68-5488

みんなの家なかんじょ

〒377-0424 吾妻郡中之条町大字中之条町967
TEL 0279-75-4165

みんなんち園原

〒378-0324 沼田市利根町園原871
TEL 0278-56-9210

菜の花館本町通り

〒378-0047 沼田市上之町1149
TEL 0278-22-5551

なかんじょ在宅ケアセンター

〒377-0424 吾妻郡中之条町大字中之条町1869-5
TEL 0279-75-2800

かがやき訪問看護ステーション

〒377-0801 吾妻郡東吾妻町大字原町5278
TEL 0279-25-8110

かがやき在宅ケアセンター

〒377-0801 吾妻郡東吾妻町大字原町5278
TEL 0279-25-8131

かがやき訪問看護ステーション渋川

〒377-0008 渋川市渋川1192-1 上毛ビル2F
TEL 0279-26-7268

かがやき訪問看護ステーション前橋

〒371-0034 前橋市昭和町3丁目6-15
TEL 027-288-0573

ナーシングケア本町通り

なのはな訪問看護ステーション
〒378-0047 沼田市上之町1149
TEL 0278-22-3355

輝城会となごみの杜広報誌『輝城会広報誌』では、皆様からのご意見やご感想をお待ちしています。

お名前などの個人情報は、一切掲載いたしません。匿名でご投稿いただいても結構です。
また、診療に関する個人的な質問やご意見はこちらでは受け付けておりませんのでご了承ください。
・はがきなどの場合 〒378-0014 群馬県沼田市栄町8番地 輝城会グループ 広報
・電子メールの場合 pr-section@kijokai.or.jp



<https://kijokai.or.jp/>