



ご自由にお持ちください

みんなのみなと

「みんなのみなと」は皆さんにとって身近な病院になりたい、皆さんと職員が一つになってこの病院を作っていきたいという思いで命名しました。



病院の理念 人道・博愛の赤十字精神のもと、患者中心の良質な医療を提供して、地域の健康増進に貢献する。

今号の表紙は生命維持装置の操作、医療機器の保守点検を行う臨床工学技士です。

安全で質の高い医療を支え、多職種で構成されるチーム医療に貢献しています。

日々進歩する医療機器・医療技術に対応すべく、一人ひとりが更なる専門知識・技術の向上を目指し、

日々研鑽を重ねています。

巻頭特集

寒い冬にご用心！ 心筋梗塞

専門の看護師による訪問看護師との同行訪問を開始

第18号

病院
広報誌

📍 症状

- 胸部に激痛、締めつけられるような感じ、圧迫感が現れます。
- 放散痛といって、顎、歯、肩、腕のあたりが痛むこともあります。
- 痛みのほかに、冷汗、吐き気、息切れなどの症状を伴うこともあります。

痛みは通常20分以上続きます。心筋梗塞が疑われる場合は、すぐに救急車（119番）を要請してください。

高齢者、糖尿病患者、女性などでは典型的な症状がでにくく、痛みの自覚症状が乏しいこともあります。痛みなどの症状の強さと病気の重症度は必ずしも一致しないことがあり、注意が必要です。

📍 予防するには

心筋梗塞は、動脈硬化によって生じる病気であり、高血圧、高コレステロール血症、糖尿病、喫煙などが危険因子になります。定期的に、血圧、コレステロール値や血糖値などを測定して、必要に応じて生活習慣の改善をしたり、治療を受けたりしましょう。

喫煙は、心筋梗塞以外にも、発癌や肺疾患の発症のリスクを高めます。近年普及してきている電気加熱式たばこでも、ニコチンなどの心臓血管に悪影響を及ぼす物質が含まれていますので、従来のたばこと同様にやめるべきです。

これから寒い時期を迎えますが、冬は心筋梗塞の発症と心筋梗塞による死亡が増加するといわれています。寒冷などのストレスにさらされると、交感神経の緊張が高まり、血管が収縮したり、血栓ができやすくなったりするので、心筋梗塞、狭心症、高血圧、脳卒中などの心血管疾患が増加します。

冬は、室内外の寒暖差が大きいので、外出時にはしっかりした防寒が必要です。

入浴に関連した死亡は冬に多いですが、約2/3が病死で、病死のうち最も多いのが心筋梗塞を含む冠動脈疾患といわれています。入浴の際は、浴室温を温かくして、38～40度のぬるい湯温にして、寒暖の差を小さくするのが望ましいです。

📍 もしものとき、救急車がくるまで

心筋梗塞に限らず、人が倒れていて、呼びかけに反応しなく、意識がない場合は、心臓マッサージやAEDなどの応急手当が必要です。AEDによる処置が1分遅れるごとに生存率が7～10%下がり、処置が遅れるとほとんど救命できなくなってしまいます。

赤十字救急法救急員養成講習会では、とっさのときの基礎的な救命処置とAEDの使い方、けがの手当て、災害時の心得などを習得することができます。

ご興味がある方は是非ご受講ください。

詳しくは日本赤十字社神奈川支部ホームページをご覧ください。



《参考文献》 急性心筋梗塞.com 日本心血管インターベンション治療学会
急性冠症候群ガイドライン（2018年改訂版）. 日本循環器学会
呼吸と循環 48巻 5号 469-474頁 2000年
Medicina. 54巻 11号 1881-1884頁 2017年.
日本医師会雑誌. 148巻 特別号(2) 102-104頁 2019年

寒い冬にご用心！心筋梗塞



心臓は血液を全身に送る、という重要な役割を担っています。
心臓が止まれば全身の機能が停止してしまう、私たちの生命そのものに関わる大切な臓器なのです。

今回は冬場に増える心筋梗塞について、心血管診療科部長 倉林先生にお話しを伺いました。



心血管診療科部長

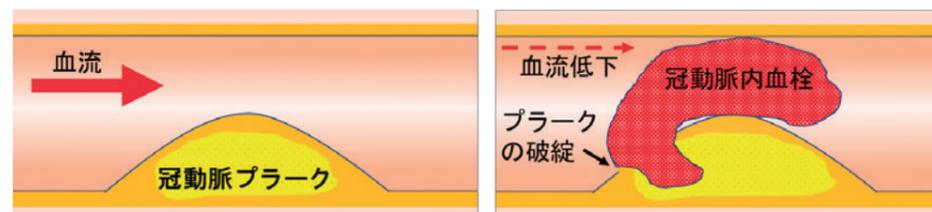
倉林 学（くらばやし まなぶ）

福井医科大学 1995年卒。
東京医科歯科大学医学部附属病院、青梅市立総合病院等を経て、2005年横浜市立みなと赤十字病院入職。
専門分野は虚血性心疾患、大動脈疾患。

📍 心筋梗塞とは…

心筋梗塞を含む心疾患は日本人の死因の第2位で、がん、脳卒中とともに、三大死因の一つとされています。

心臓は全身に血液を送るポンプとして働いていますが、心臓が動くには酸素や栄養が必要です。心臓に血液を供給するのが、冠動脈と呼ばれる心臓の周囲の血管です。冠動脈に動脈硬化が起こると、血管の壁が硬くなり、悪玉コレステロールなどを含む冠動脈プラークができて内腔が狭くなります（左図）。この冠動脈プラークが不安定になり破綻して、冠動脈内に血栓ができて（右図）、心臓を養う血流が急激に低下した結果、心臓の筋肉が壊死（えし）した状態を心筋梗塞と言います。



できごと

アピランスケア室ができました

5階化学療法センター内にアピランスケア室ができました。

アピランスケアとは直訳すると、「治療にともなう外見の変化について気にかける、お手入れをする」という意味になり、抗癌剤をはじめとする薬物療法の副作用による外見の変化（脱毛、爪、皮膚の変化など）、外科治療による変化（傷あとなど）などがもたらすストレスを軽減するためのケアです。

専門の看護師が「病気になっても自分らしく生きる」を支援します。



令和元年度台風15号の被害に対して救護班等を派遣しました

令和元年9月5日に発生した台風15号の被害に対し、当院から救護班を派遣しました。

今後も、防災訓練や研修に積極的に取り組み、災害発生時には迅速な対応がとれるよう、日頃から関係機関と連携し、準備を進めてまいります。



【台風15号】日赤千葉県支部でのミーティングの様子



【台風15号】住民へ被災状況や生活状況の聞き取りを行いました

赤十字救急法救急員養成講習会(基礎講習含む)を開催しました

令和元年12月3日(火)～5日(木)の3日間にわたり、当院主催の赤十字救急法救急員養成講習会を開催しました。

10名が受講され、胸骨圧迫などの最も基礎的な救命処置とAEDの使い方、けがの手当て、災害時の心得などを習得されました。



INFORMATION

参加無料

アレルギーセンター講演会

- 関節リウマチ教室 [年5回]
第5回 1月28日(火)
リハビリテーション科 作業療法士
- 成人喘息教室 [年3回]
第3回 2月19日(水)
「アレルギー性鼻炎と気管支喘息の相互関係」
アレルギー科 渡邊医師
- 小児喘息・アレルギー教室 [年3回]
第3回 2月27日(木)
「小児のアトピー性皮膚炎」小児科 安藤医師
- ◆お申込み先:
アレルギーセンター受付
☎ 045-628-6381 [直通]

糖尿病講習会

- 2月20日(木)
14:00-14:50 「糖尿病とメタボの深い関係 ～メタボを退治するために」
糖尿病内分泌内科医師 南
15:00-16:00 「手軽に調達！食事療法の工夫 ～お手軽レシピのご紹介～」
管理栄養士 渡邊
- 3月19日(木)
14:00-14:50 「糖尿病と関係のある病気 ～癌、骨粗鬆症、歯周病、感染症～」
糖尿病内分泌内科医師 足立
15:00-15:30 「糖尿病と検査 ～この検査、何のため？～」
臨床検査技師 藤原
15:30-16:00 「食べてもいいのかな？ ～お酒・間食との上手な付き合い方～」
管理栄養士 北原

- ◆会場：横浜市立みなと赤十字病院 3階 大会議室
- ◆日時：毎月第3木曜日 14:00～16:00 ※4・8・12月はお休みです。
- ◆講師：医師・管理栄養士・看護師・薬剤師・理学療法士・臨床検査技師
- ◆問い合わせ先：外来業務課 ☎ 045-628-6330 [直通]

参加費・事前予約不要です！

当院通院中の方、他院通院中の方、どなたでも受講可能です。
お気軽にご参加ください！



第18回 みなと市民セミナー

～悩んでいませんか～

排尿トラブルの原因・治療法と看護ケア

【日時】

2月29日(土)
14:00-16:00 (13:30～開場)

【会場】

ワークピア横浜2階 おしどり・くじゃく
横浜市中区山下町24-1

【内容】

- 排尿トラブル ～その原因と治療法～

【演者】泌尿器科部長 村上 貴之

- 自分らしく生活するために
～排尿ケアに関する不安を解消しよう～

【演者】皮膚・排泄ケア認定看護師 岡崎 由佳
泌尿器科病棟看護師 三田 ゆかり

【問い合わせ先】

総務課 ☎ 045-628-6816

参加費・事前予約不要です！

ご参加、お待ちしております



【訪問看護をご利用の患者さん・ご家族の方へ】

専門の看護師による訪問看護師 との同行訪問を開始しました



ご利用されている訪問看護ステーションの看護師と、
横浜市立みなと赤十字病院の認定看護師と一緒に療養先に伺います。
住み慣れた地域でその人らしく生活が送れるよう、
お手伝いをさせていただきます。

■対象患者さん 通院が困難な方

- **がんの方**：痛み止めを使用している、もしくは化学療法を行っている方
「痛みのコントロールがうまくいかない」
「睡眠がとれない、気分が落ち着かない」
「薬の副作用が辛い」など
- **床ずれのある方**：深い床ずれがある方
「どんな処置をしていいか困っている」
「なかなか、床ずれがよくなる」など
- **ストーマをお持ちの方**：人工肛門もしくは人工膀胱があり管理が困難な状況
「ストーマ周囲の皮膚がただれている」
「パウチが合わず排泄物が漏れてしまう」など

- **対象地域** 横浜市中区・磯子区（その他の地域の方はご相談ください）
- **お申込み** ご利用の訪問看護ステーションにご相談ください
- **費用** 訪問看護ステーションの看護師に対する費用とは別に同行訪問をする当院の看護師に対する料金がかかり、加入されている医療保険によりご負担の費用が異なります。
[費用負担の参考] 1割：1,285円 2割：2,570円 3割：3,855円
※上記の費用の他に同行訪問する看護師への交通費もご負担をお願いしています。

- **訪問日の調整** ご利用の訪問看護師より訪問日のご連絡をします。

- **お問い合わせ** [療養・福祉相談室] ☎ **045-628-6317** [直通]
[受付時間] 8:30 - 17:00 土日祝 お休み

