

泉尾だより

IZUO DAYORI

特集

その「冷え」
大丈夫ですか？



その「冷え」 大丈夫ですか？

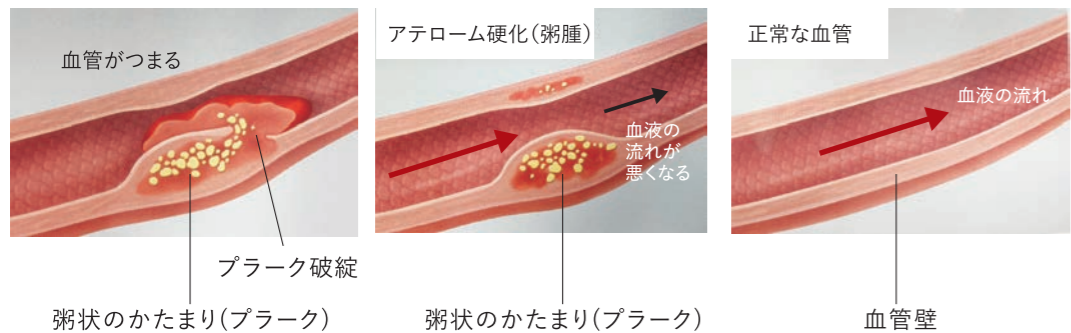
暑い夏がようやく終わったと思ったら、急に寒くなってきました。「足先が冷たい」「足先が紫色になっている」「足が痛い」こういった症状はありませんか？ 寒いから、冷え性だからと思っていませんか？ 動脈硬化が原因の可能性もあり、今回は足の血流が悪くなる下肢閉塞性動脈硬化症(ASOやPAD、LEADと略されます)についてお話ししたいと思います。



済生会泉尾病院 血管外科
医師 坂下 英樹

下肢閉塞性動脈硬化症

下肢閉塞性動脈硬化症とは、文字通り動脈硬化が原因で血管が硬く細くなって、詰まってしまう病気です。



動脈は心臓から送り出される血液を全身に運ぶ役割で、本来は弾力性があってしなやかな組織でできています。しかし加齢による組織の変化や、喫煙、高血圧、糖尿病、脂質異常症などの病気によってダメージが加わりつづけることで、動脈は弾力を失って硬くなっていき、ダメージを受けた動脈の壁の内側にコレステロールなどが沈着しプラークを形成します。プラークが破綻すると血栓(血のかたまり)ができて血管が狭くなったり、詰まってしまうたりします。これにより足の血流が悪くなりますので、さまざまな症状(虚血症状)が出現します。

どんな症状ですか？

フォンテイン分類といってI度(軽度)～IV度(重度)まで4段階に分けられていますが、I度からIV度へ進行していくわけではなく、いきなりIV度で見つかることもあります。

●フォンテインI度
足のしびれや冷感(冷たい)といった症状です。

●フォンテインII度

歩いていると足がだるくなったり痛くなった、休みと再び歩けるようになるといった症状で、間歇性跛行といえます。この疾患の代表的な症状ですが、症状が回復しますので病気だと思われない方もいらっしゃいます。また整形外科の病気でも同じ症状が出る場合があります。

●フォンテインIII度

じっとしていても痛みがあり、痛みで夜も眠れないといった状態です。

●フォンテインIV度

足にできた傷がなかなか治らず、壊死に至る場合もあり、足の切断が必要となるケースもあります。



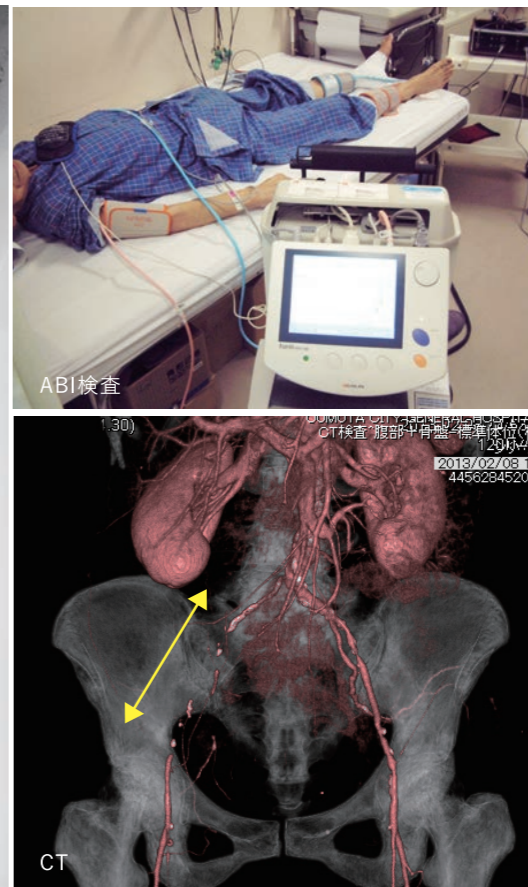
チアノーゼ、足潰瘍

どのように診断しますか？

専門医が患者さんの足を診察して冷たさや痛みの程度を確認し、足の脈を触れることから始まります。診察により閉塞性動脈硬化症が疑わしい場合は、検査を行っていきませんが、足の血流を調べる検査とし

では、ABI（足関節上腕血圧比）、エコー（超音波）などがあり、患者さんにとって負担の少ない検査です。

これらの検査で閉塞性動脈硬化症と診断されれば、狭くなったり詰まったりしている血管の場所や長さを調べるために造影剤を使ったCTや血管造影を行っていきます。



どうやって治療しますか？

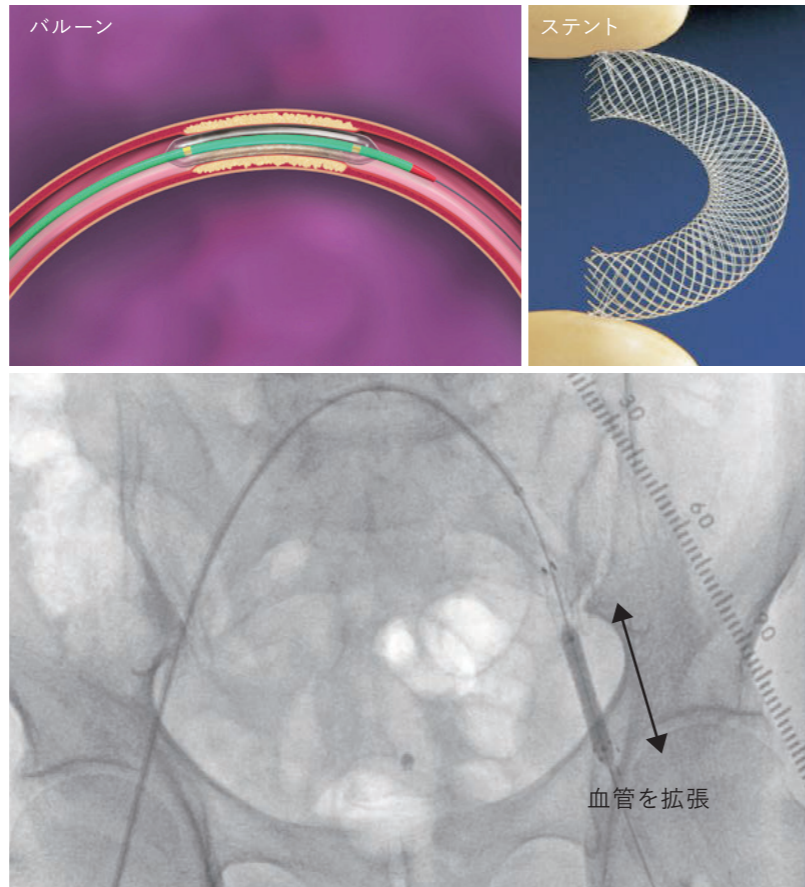
内科的治療と、血行再建（血流を改善させます）を行うカテーテル治療（血管内治療）と外科的治療があります。

内科的治療は薬と運動療法で、後述しますが、全身の動脈硬化に対するリスクファクターの管理（血圧・血糖コントロール・脂質管理など）と生活習慣（禁煙・食生活

の改善・運動などの改善が基本治療となります。

カテーテル治療（血管内治療）

足のつけねや腕の血管を刺してカテーテルという細い管を入れていき、狭くなった詰まっている血管を風船（バルーン）で広げ、ケースによってはステントと呼ばれる金属の筒を留置します。



外科的治療

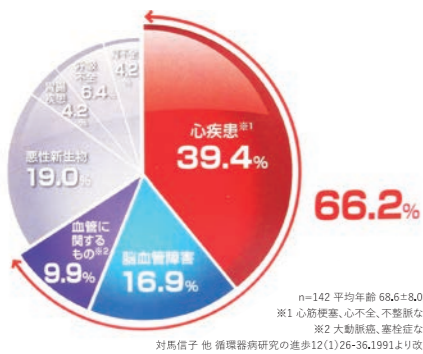
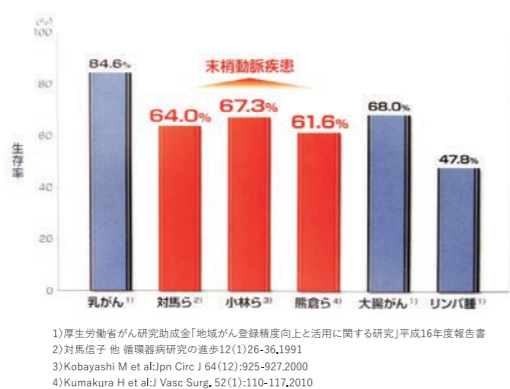
代表的なものはバイパスで、人工血管や自分の静脈を用いて血流が悪くなった部位に代わって新しい血液の道を作成します。



閉塞性動脈硬化症は自然予後のいい疾患ですので、無症状の患者さんに血行再建を行う必要はありません。血行再建の適応症例に対しては、血管内治療、外科的治療どちらも一長一短がありますので、個々の患者さんの全身状態や病変の部位や長さを総合的に考えて治療法を選択、あるいは組み合わせる治療を行っていきます。

最後に、動脈硬化は足の動脈だけに起こるわけではなく全身の血管に及ぶ病態で、代表的な臓器としては心臓と脳で、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞といった疾患にあたります。閉塞性動脈硬化症の5年生存率

は大腸癌よりも悪く、死因は心疾患と脳血管障害で66%にのぼるといったデータもあり、閉塞性動脈硬化症をきっかけに心疾患や脳血管障害の早期発見が重要で、動脈硬化に対するリスクファクターの管理（血圧・血糖コントロール・脂質管理など）と生活習慣（禁煙・食生活の改善・運動など）の改善が重要となります。



1)厚生労働省がん研究助成金「地域がん登録精度向上と活用に関する研究」平成16年度報告書
2)対馬佐子 他 循環器病研究の進歩12(1)26-36,1991
3)Kobayashi M et al;Jpn Circ J 64(12):925-927,2000
4)Kumakura H et al;J Vasc Surg, 52(1):110-117,2010

リハビリテーションで なんだ？

VOL.03

言語聴覚士 = 「話す」・「聴く」・「食べる」のスペシャリスト

言語聴覚士（Speech・Language・Hearing Therapist）とは、ことばや聴こえなどのコミュニケーションに問題のある方々に対して相談・評価・指導・助言などの援助と、QOL（生活の質）の向上や社会参加のための支援を専門的な立場から行う専門職です。また、飲み込みに問題がある方々にも専門的に対応します。

コミュニケーションの問題

失語症

脳卒中や頭部外傷などで「聴いて理解する」「話す」「読んで理解する」「書く」などが困難な状態

構音障害

舌や口唇などの運動障害によって、ろれつが回りにくくなる状態

その他

言語発達遅滞、音声障害、聴覚障害など



その他の問題

嚥下障害

食べたり、飲んだりすることが困難な状態



高次脳機能障害

集中して物事に取り組めない
段取りが悪い・臨機応変に対応できない
新しいことが覚えられない・思い出すことができないなど



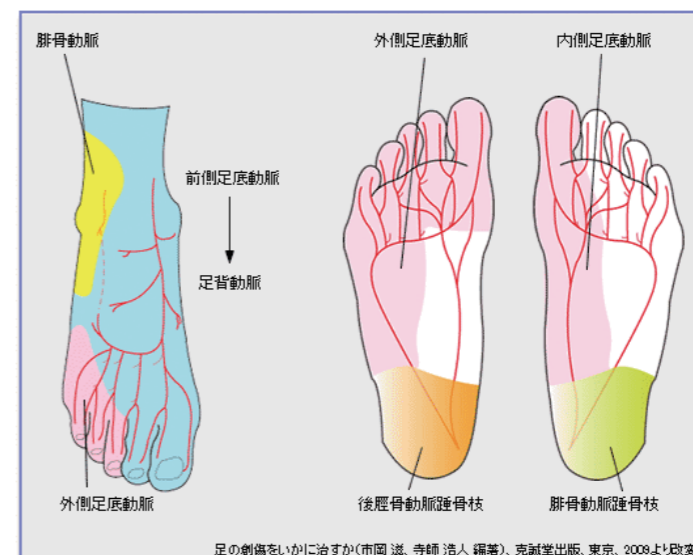
言語聴覚士は病院、保健施設、教育施設（ことばの教室など）、福祉施設などさまざまな場所で働いています。当院では、医師・歯科医師・看護師・介護士・ソーシャルワーカーなどと連携して、チームの一員として患者さんを支援しています。



最近、足の痛みや冷感を感じることはありますか？

足の痛みや冷感、足の先の血液の流れが悪くなるのが原因の1つとして考えられます。

血管の動脈硬化が進むことで、血液の流れが悪くなる場合があります。



足には細かくて細い血管がたくさんあります。

この血管がつまったりすることが原因で痛みや冷感を感じる場合があります。



おや？と思ったら

血管のつまりや血液の流れを確認するためには、ABI/PWV検査や皮膚灌流圧検査を行うことで早期に原因を発見することができます。足に痛みを感じることや、やけに冷たく感じるな？と思ったら... 当院の循環器内科、血管外科等にご相談いただき、検査を受けてみてください。



皮膚灌流圧測定装置



ABI/PWV測定装置

どうすればいいの? → まずは思いを聞かせてください

多く年齢を重ねたから…とか、持病があるから…とかは関係なく、

『今のあなたの気持ち』を知り、『記録』をし、『周り共有』することがまずは第一歩です。

あなたが自分の思いを伝えられなくなった「もしものとき」のために、一度考えてみてはいかがでしょうか？

今すぐ決められないことや、考えたくないこともあることでしょう。

「わからないこと」や「心配事」もあるでしょう。「遠慮」をすることも「気遣い」もあるでしょう。

あなたの思いを誰かに伝えることは、決して「わがまま」ではありませんし、

あなたが今一番大切に思っていることを伝えておく、託しておくための重要なことです。

きっと関わった人たちは気持ちを聞いておいて良かったと思うことでしょう。

あなたが思った通りの人生にしてあげられる、してあげられたと思うことでしょう。

この記事を読んで「私も人生会議をしたい」と思っただけなら、

まずは周りの人たちへ、ぜひあなたのお気持ちを伝えてください。

希望や思いは時間の経過や健康状態によっても変化していくものです。

何度もくりかえし一緒に考えていきましょう。



出典:大阪府ホームページ <https://www.pref.osaka.lg.jp/o100020/iryozaitaku/acp-zinseikaigi.html>

もしもの時に、あなたは どうしたい？

「人生会議」してみませんか？

「人生会議」とは…希望する医療や介護サービスについて、前もって話し合い、あなたの希望・思いをご家族や主治医・ケアマネジャーなどと共有しておくこと



出典:大阪府ホームページ

- 命の危険が迫った時、約70%の人が医療や介護などの方法を自分で決めたり、望みを人に伝えたりできなくなると言われています。
- “そのとき”に備えて前もって受けたい医療・介護に対する希望を家族や施設職員、主治医に伝えておくことが重要です。



たとえば、どんなことを考えておけばいいの？

どんな治療を受けたいか

どんなところで過ごしたいか

入院・手術は
したくない

子どもには
迷惑かけたくない

病気と闘って1日でも
長く生きたい

できるだけ
住み慣れたところで
生活したい

もし私が
重い病気にな
ったら…

もし私に
介護が必要と
なったら…

延命につながるだけの
処置はしてほしくない

子どもや孫に
いつでも会えるよう
家族の近くで
過ごしたい

つらくないように痛みだけは
取り除いてほしい

介護が手厚い
施設に替わりたい



主人公はあなたです。



泉尾医療福祉センター 総長
済生会泉尾病院 院長
平居 啓治

令和7年 新年のご挨拶

皆様、新年あけましておめでとうございます。

済生会泉尾病院 院長の平居 啓治でございます。

旧年中は多くの患者さんにご信頼いただき、心より感謝申し上げます。

昨年もコロナやインフルエンザ流行の影響もあり、健康管理の大切さを改めて感じた一年でした。

当院では、引き続き感染予防対策を徹底し、皆様が安心して受診いただける環境を整えてまいります。

また、健康診断による生活習慣病の早期発見・予防医療にも力を入れております。

「地域の基幹病院」として、皆様の健康を支え続けることが私たちの使命です。

新しい年が、皆様にとって健やかで実り多き一年となりますよう、スタッフ一同心よりお祈り申し上げます。

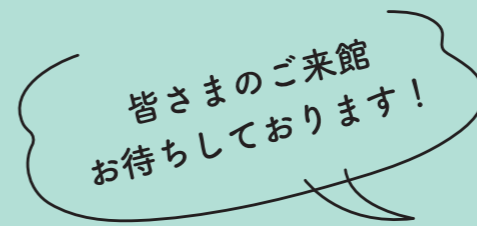
体調に不安がある際や健康相談など、いつでもお気軽にお越しください。

本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

令和7年 元旦

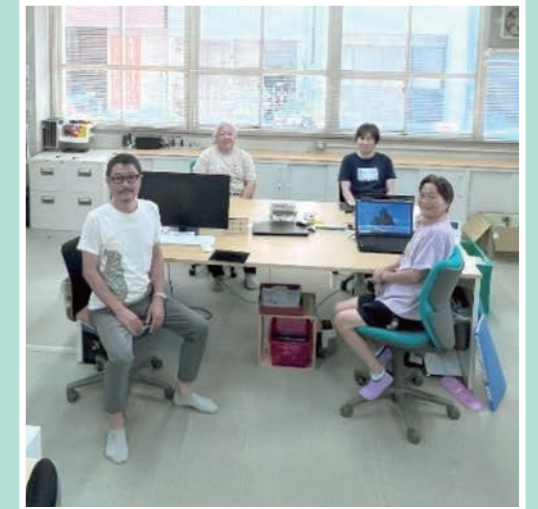
大正区人物図鑑

大正区で元気に活躍する人々を紹介します



生きがいと健康づくり・仲間づくりを応援する
高齢者の『居場所&活動場所』大阪市立大正区老人福祉センター館長

No.3 上林 周司さん



上林館長とは

民間の企業を経て、令和2年4月より大阪
市立老人福祉センターの館長に就任し、4年
目を迎えられるしております。趣味は大型バイク
やロードバイクのツーリング。4輪も好きです
が2輪が一番好きだそうです。以下に記載さ
れている4つを意識し、「幸せ」になるために
鋭意努力中！

- 1.「やってみよう！」まずは自主サークルや行
事に参加、挑戦しようという気持ち
- 2.「ありがとう！」参加することにつながり
や出会いに感謝する気持ち
- 3.「なんとかなる！」失敗しても前向きと楽
観さを持つ気持ち
- 4.「あなたらしく！」でも無理しないでマイ
ペースを守る気持ち

この四つの気持ちをもって大阪市立大正区老
人福祉センター（以下：センター）へ来ていた
だけると、もれなく「幸せ」がついてきます。（
幸せのメカニズム著者：前野隆司・講談社より）

ります。
更に昨年は神戸大学大学院保健学研究科
とも繋がり、肺と体の為の健康教室を11月か
ら2年間にわたり開催していただく予定で
す。（参加は予約が必要となります）
予約なしで遊べるのが、囲碁・将棋、健康マ
ージャン、バンパーなどがあります。図書やテレ
ビ、新聞も見放題、読み放題です。もちろんお
茶を飲みに来ていただくだけでも来館して
いただけます。

センターのことを教えてください
センターは、大阪府社会福祉協議会が大阪
市より指定管理者制度に基づき運営・管理を
行っている施設であり、令和5年度年間利用
者数は、延べ25764人（男性23%・女性77
%）、年代別利用者は、「60代：7%」「70代：49
%」「80代：42%」です。

運営スタッフについて 教えてください

地元大正区在住のセンター職員（大谷ま
ち子さん、森千佳子さん、澤田教子さん）と、こ
れまた地元大正区在住の老人クラブ連合会
事務局職員（上野道代さん）と旭区在住の黒
一点（女性の中に男性が一人）上林周司の5人
でお待ちしております。大阪市内にお住まい
の60歳以上の方、4つの気持ちをもって来館
していただき、みんなですべて幸せになります！

運営内容は、書道やカラオケなどの文科系
と卓球や太極拳など運動系の自主サークル
が40以上あります。（参加するには、自主サー
クル入会が必要となります）
年間行事としては、「文化祭」や「夏まつり」
などのイベントや「健康づくりと介護予防の
促進講座」「生きがい探求講座・教養講座」な
ど年間700回以上開催しております。特に
2022年より地元ものづくり企業で、りび
んぐラボ大正・港を主幹している（株）木幡計器
製作所と兵庫医科大学との共同研究で呼吸
筋力測定研究に対して測定会場として開放
し、多くの利用者に協力していただきました。
これを機会に地元の基幹病院である大阪府
済生会泉尾病院との縁が繋がり、誤嚥性肺炎
予防に関する講演を開催していただいでお

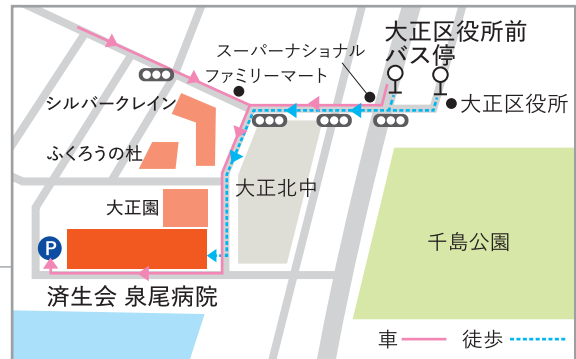
大正区老人福祉センター
大正区泉尾3-9-16
電話 06-6554-5330
FAX 06-6554-5367
【利用時間】
月曜～土曜 午前10時～午後5時
（日曜・祝日、年末年始は休館）



大正区老人福祉センターのブログを更新中
センターの情報をスマホからもご覧いただけます
二次元コードからアクセスしてください。



大阪府済生会泉尾病院への アクセス



電車をご利用の場合

JR大阪環状線・Osaka Metro長堀鶴見緑地線「大正」駅下車

- 大阪シティバス「大正橋」バス停より
 - ・ 98番「大正区役所前」行 「済生会泉尾病院前」下車 徒歩2分
 - ・ 87番「鶴町四丁目」行 「新千歳」下車 徒歩3分
 - ・ 70番「西船町」行 「大正区役所前」下車 徒歩8分
 - ・ 91番「鶴町四丁目」行 「大正区役所前」下車 徒歩8分
- タクシー 約10分

無料送迎バスあり



詳細はこちら



社会福祉法人 恩賜財団 大阪府済生会



泉尾医療福祉センター

〒551-0032 大阪市大正区北村3-5-10(シルバークレイン内)
TEL. 06-6552-8070(代)

泉尾病院 <https://www.izuo-saiseikai.gr.jp>
〒551-0032 大阪市大正区北村3-4-5 TEL.06-6552-0091

泉尾特別養護老人ホーム 大正園
〒551-0032 大阪市大正区北村3-4-3 TEL.06-6552-3323

障害者支援施設 北村園
〒551-0032 大阪市大正区北村3-5-10 TEL.06-6552-8070

泉尾特別養護老人ホーム 第二大正園
〒551-0032 大阪市大正区北村3-5-10 TEL.06-6552-8070

軽費老人ホーム ケアハウスつつじ荘
〒551-0032 大阪市大正区北村3-5-10 TEL.06-6552-8070

泉尾訪問看護ステーション
〒551-0032 大阪市大正区北村3-5-10 TEL.06-6552-8911

障害者支援施設 ふくろうの杜
〒551-0032 大阪市大正区北村3-5-12 TEL.06-6552-2960

広報誌 泉尾だより〔No.380〕 令和7年1月発行 ■ 発行人 / 平居 啓治

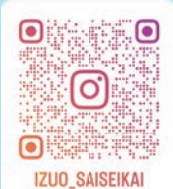
■ 発行所 / 〒551-0032 大阪市大正区北村3-5-10 泉尾医療福祉センター

■ 編集 / 広報部会 ■ 印刷 / 共進社印刷(株)

Follow me /



インスタ
始めました



IZUO_SAISEIKAI