

泉尾だより

IZUO DAYORI

特集

春にも多い
心臓の病気

- P5 ヒトの体に必要な塩分量をご存知ですか？
- P6 リハビリテーションてなんだ？
- P7 寄生虫のこと知っていますか？
- P8 フレイルってなあに？
- P9 大正区人物図鑑
- P10 IZUO TOPICS

春にも多い

心臓の病気



寒さがやわらぎ、ぽかぽか陽気で過ごしやすくなったこの時期ですが、季節の変わり目は気温差などにより、自律神経が崩れやすくなる時期でもあります。快適にシーズンを過ごすために、油断せず健康に気を付けましょう！今回は、意外と春にも多い心臓の病気についてお話ししたいと思います。



済生会泉尾病院 心臓血管外科
医師 宮下 直也

春に多く見られる心臓系の病気としては、以下のようなものがあります。

心筋梗塞

心臓の筋肉(心筋)に酸素や栄養を供給する冠動脈が詰まり、血流が途絶えることで心筋の一部が壊死してしまう病気です。これは急性冠症候群の一種で、放置すると命に関わる危険な状態となります。

冬場に多いと言われている心筋梗塞ですが、気温の高まる春や夏にも多くの方が発症しています。春になると気温差や季節の変わり目が影響して、自律神経のバランスが崩れやすくなります。この時期に血管が収縮することで血栓ができやすく、心筋梗塞が起こるリスクが高くなるとされています。

原因

主な原因は動脈硬化による冠動脈の狭窄や閉塞です。特に、動脈硬化が進行して血管の内側にできたプラーク(脂肪やコレステロールの塊)が破れ、血栓(血の塊)ができて血管をふさいでしまうことで発症します。

春にも多い

症状

心筋梗塞の典型的な症状には以下があります。

- ・胸の強い痛み(狭心痛)
- ・締め付けられるような痛みが数分以上続く
- ・胸痛の放散
- ・痛みが左腕、肩、背中、あごなどに広がることがある
- ・息切れや冷や汗、吐き気
- ・めまいや意識障害

ただし、糖尿病の人や高齢者では典型的な胸痛がない場合もあります(無痛性心筋梗塞)。

リスク要因

心筋梗塞の発症リスクを高める要因として、以下が挙げられます。

- ・高血圧
- ・高コレステロール血症
- ・喫煙
- ・糖尿病
- ・肥満
- ・ストレス
- ・過度の飲酒
- ・運動不足
- ・遺伝的要因

治療方法

心筋梗塞の治療は時間との闘いです。主な治療法は以下のとおりです。

- ① 緊急治療
 - ・カテーテル治療(PCI)：詰まった血管をバルーンやステントで広げる
 - ・血栓溶解療法：血栓を溶かす薬を投与する
- ② 長期治療
 - ・薬物療法：抗血小板薬、スタチン、βブロッカーなど
 - ・生活習慣の改善：食事療法、運動、禁煙

狭心症

心筋梗塞と似ていますが、狭心症は心臓の冠動脈が一時的に狭くなって血流が十分になり、胸痛が発生する病気です。春の季節変動によるストレスや温度差などが引き金になることがあります。

原因

狭心症の主な原因は、動脈硬化によって冠動脈が狭くなることです。また、一時的に冠動脈がけいれんを起こして血流が悪くなる場合もあります。

種類と特徴

① 労作性狭心症

動脈硬化による血管の狭窄が原因で、運動やストレスで心臓の負担が増えたときに症状が出る。

症状

- ・運動時や階段を上るときに胸が締め付けられるような痛み
- ・安静にすると治まる(通常5分以内)

② 安静時狭心症(冠攣縮性狭心症)

冠動脈がけいれん(攣縮)を起こして血流が減少することが原因で、安静時にも発作が起こる。

症状

- ・胸の痛みや圧迫感(特に左胸部)
- ・左腕や肩、首、あごへの放散痛
- ・息切れや冷や汗
- ・安静で回復する(通常5〜10分以内)
- ・△発作が長引いたり、安静にしても治まらない場合は心筋梗塞の可能性があるため、すぐに救急車を呼ぶ必要があります。

リスク要因

狭心症のリスクを高める要因は、心筋梗塞とほぼ同じです。

- ・動脈硬化の危険因子
- ・(高血圧・高コレステロール・糖尿病)
- ・喫煙
- ・肥満・運動不足
- ・ストレス
- ・過度の飲酒
- ・家族歴(遺伝的要因)



治療方法

- ① **薬物療法**
硝酸薬（ニトログリセリン）：発作時に血管を拡げて症状を和らげる
β遮断薬、Ca拮抗薬：心臓の負担を軽減し、発作を予防
抗血小板薬（アスピリンなど）：血栓を防ぐ
スタチン（コレステロール低下薬）：動脈硬化の進行を抑える
- ② **カテーテル治療（PCI）**
バルーンやステントで冠動脈を広げる
- ③ **冠動脈バイパス手術**
重症の場合、別の血管を使って新しい血流路を作る



春に心臓系の疾患が多くなる理由は？



- 春に心臓系の疾患が多くなる理由はいくつかあります。主に季節の変わり目や気温、生活習慣などが影響を与えており、これらが組み合わさることで心臓に負担がかかります。具体的な理由を以下に説明します。
- ① **気温差と血管の収縮**
春は昼夜の気温差が大きい季節です。寒い朝と暖かい昼間の温度差により、血管が急激に収縮したり拡張したりすることがあります。この血管の収縮により、心筋梗塞や狭心症などのリスクが高まります。
- ② **自律神経の乱れ**
春は季節の変わり目であり、寒暖差や日照

狭心症と心筋梗塞の違い

- 狭心症は血管が狭くなった
（血流が悪くなった）状態
- 心筋梗塞は血管が詰まった
（血流が止まる）状態

どちらも心臓の血管の疾患ですが、痛みかたの特徴や発作の持続時間などが違います。発作による心臓への負担は、心筋梗塞の方が大きく、救急車を呼ぶなど緊急の対応が必要です。

- 時間の変化が影響を与えて自律神経のバランスが崩れやすい時期です。特に、気温が上がることで交感神経が活発になり、血圧や心拍数が上昇します。この状態が続くと、心臓に負担をかけ、心臓疾患（心筋梗塞や狭心症など）の発症リスクが高まる可能性があります。
- ③ **ストレスや生活の変化**
春は新年度が始まり、仕事や学校、家庭などの生活環境が変わる時期でもあります。この時期はストレスが増えることが多く、過度なストレスは心臓に大きな負担をかけます。また、生活リズムの乱れや不規則な食事、睡眠不足も心臓に悪影響を与えることがあります。ストレスによって血圧が上昇し、冠動脈の動脈硬化が進むこともあります。
- ④ **血液の凝固傾向**
春の気温や気圧の変化は、寒冷刺激により血液粘度が上昇し、血液が凝固しやすくなります。血液が凝固しやすくなると、血栓ができてやすくなり、心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こすリスクが高まります。
- ⑤ **過労や運動不足**
冬の寒さが続いていた時期に比べ、春は外出や運動をする機会が増えるため、急激な運動や過労が心臓に負担をかけることが

	狭心症	心筋梗塞
病態	冠動脈が狭い状態 	冠動脈が閉塞した状態 
胸の痛み	しめつけられるような痛み 徐々に痛みが強くなる	焼けつくような痛み 突然の強い痛み
発作持続時間	数分ほどの短い発作	30分以上持続する
起こり方	労作時や安静時に起こる	労作とは無関係に起こる

予防方法

- ① **気温差への対策**
・ 朝晩の冷え込みに注意し、薄手の服を重ね着する
 - ② **食生活の改善**
・ 寒暖差の大きい場所（暖房の効いた室内↓屋外など）では急な温度変化を避ける
・ DHA・EPA（青魚）やオメガ3脂肪酸（ナッツ類）を摂取し、血流をスムーズにする
・ 塩分を控えめにし、高血圧を予防（味噌汁・漬物・加工食品の塩分に注意）
・ カリウム（バナナ・ほうれん草）を摂り、血圧のバランスを整える
 - ③ **適度な運動**
・ 軽いウォーキングやストレッチで血流を促進
・ 急な運動は心臓に負担をかけるので、徐々に体を慣らす
 - ④ **睡眠とストレス管理**
・ 1日6〜8時間の十分な睡眠を確保
・ 深呼吸や瞑想でストレスを和らげる
 - ⑤ **持病がある人は定期的な健康管理**
・ 高血圧・糖尿病の人は血圧や血糖値を管理
・ 動悸や胸の違和感があればすぐに受診
- 春は心臓への負担が増える季節なので、生活習慣を整えて予防しましょう！

リハビリテーションで なんだ?

VOL.04

リハビリテーション専門職の紹介として、理学療法士、言語聴覚士に続き、
今回は「作業療法士」の紹介をさせていただきます。

作業療法って?

作業療法とは「人々の健康と幸福を促進するために、医療、保健、福祉、教育、職業などの領域で行われる、
作業に焦点を当てた治療、指導、援助である」と定義されています。

作業って?

食べたり、トイレに行ったり、買い物をしたり、仕事をしたり、遊んだり、日常生活に関わるすべての
活動を「作業」と呼びます。

要するに、作業療法士は

「生活全般に関わる様々なリハビリを行う」 専門家です。

作業療法のプログラム

食事の練習



トイレの練習



入浴の練習



家事の練習



字を書く練習



手工芸やレクリエーション



など

同じ病名であっても、症状は一人一人違います。同じ症状であっても、困り事や希望は一人一人違います。
体の機能だけでなく、こころの回復、生活の改善、それがその方の健康や幸福へとつながることを考え、
作業療法士は様々な手段や方法でリハビリを行います。

塩分を摂りすぎると、 なぜ血管の 病気になるの?

私たちの体には塩分と水分を一定濃
度に保つ仕組みが備わっており、生きて
いく上で必要不可欠なミネラルです。た
だし必要以上に摂ってしまうと、濃度を
一定にしようと体内の水分が増え、結果
として血液量が増え血管への圧力が増し、
血圧が高くなるのです。そのため、体に
浮腫みが出る他、高血圧が原因となり動
脈硬化を進行させ、脳卒中や虚血性心
疾患、心肥大、心不全、腎障害など、命に
関わる病気にもつながりかねません。ち
なみに、日本人は欧米人に比べて食塩感
受性が高いと言われてます。これは同
じ塩分を摂取したとき、日本人は欧米人
より血圧が上がりやすいということ
です。つまり日本人は欧米人よりもっと減
塩を意識する必要があると言えます。

理想的な1日の 塩分摂取量は どれくらい?

厚生省からは、一般成人における1日
の塩分摂取量は男性:7.5g未満 女性:6.5
g未満が推奨されています。1回の食事
に換算すると2~2.5gの塩分摂取が目
安となっています。外食やインスタント
食品ではなかなかクリアできる量では
ありませんが、おおよその目安として覚
えておいていただければと思います。ち
なみにヒトの体に最低限必要な塩分量は
1日に1~2g程度と言われています。

 カップラーメン 5.1g	 ミートソーススパゲティ 3.6g
 レトルトカレー 2.5g	 冷凍ピラフ 2.2g
 カップスープ 2g	 インスタント焼きそば 5.1g

【出典】『外食・デリカ・コンビニのカロリーガイド』香川芳子(監修)、
女子栄養大学出版部、2012年

すぐできる減塩3選

香辛料や 香味野菜を使う

わさび、マスタード、カレー粉、しょう
が、にんにく、しそ、みょうがなど…香
りのよい素材を使うとその香味が効
いて薄味が気にならなくなります。

カリウムを含む 食品を食べる

野菜、いも類、海藻類、果物など…カ
リウムには体内の余分な塩分(ナトリ
ウム)や水分を尿と一緒に排泄し、塩
分のとり過ぎによる血圧の上昇を抑
える作用があります。

減塩商品は 量に注意!

減塩しょうゆや減塩ドレッシングは、
物足りないという理由でついつい多
く使ってしまうがちです。
量が多くなると、からだに入る塩分も
増えるので適量を心掛けましょう。

チェックリスト

- 漬物や佃煮をよく食べる
- 味ごはんや寿司、麺類を食べる機会が多い
- 練り製品やハム、ウィンナーなど加工品をよく食べる
- 惣菜やインスタント食品、外食をよく利用する

※当てはまる項目が多いほど塩分を多く取っている可能性がありますので、ご注意ください!

ヒトの体に必要な塩分量



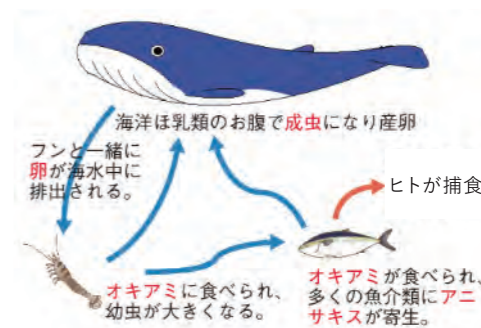
を ご 存 知 ですか?

寄生虫のこと 知っていますか？

ME科 臨床工学技士
臨床検査技師
喜多 良成

最近、アニサキスによる寄生虫感染症がSNSなどインターネットで良く知られるようになりました。この寄生虫による感染症は昔からあり、近年増加傾向にあります。原因としては、保存・流通の進歩により魚の生食の機会が増えたからとも言われています。普段、寄生虫について調べたりする機会はあまりないと思いますので、少し紹介したいと思います。

【 アニサキスの生活史 】



アニサキスとは寄生虫で線虫の一種です。私達が目にするアニサキスは幼虫の状態では大きさは2〜3cmぐらいです。

成虫は大きさ5〜20cmで、海洋ほ乳類(クジラ・イルカなど)の腸管に寄生しています。アニサキスの成虫はここで産卵し、糞便と共に卵は海中に放出されます。海中でふ化し、幼虫の状態でおキアミなど甲殻類に捕食されます。オキアミの体内で成長した幼虫に感染したオキアミを海洋ほ乳類が食べて再び体内で成虫になり、また産卵するライフサイクルと、サバ、アジ、イカなどオキアミを食べ、幼虫を取り込み、その魚を海洋ほ乳類が捕食し、海洋ほ乳類で成虫まで成長、産卵するサイクルとがあります。このことから海洋ほ乳類はアニサキスの“終宿主(成虫まで成長し、雄と雌とで卵を産む)”と呼ばれています。オキアミなどの甲殻類、サバ・アジなどは中間宿主と呼ばれています。

アニサキス症

ヒトのアニサキス症は主に、アニサキスの幼虫が寄生しているサバ、イカ、アジなどを生で食べて、胃や腸の壁にアニサキス幼虫が食い込み、痛みや嘔吐などの症状が出た状態をいいます。

また、最近ではアニサキスによる胃の痛みは、虫体が粘膜に刺さった痛みではなく、アレルギーによるものと考えられています。

検査・治療

食事歴、症状などからアニサキス症が疑われるときは内視鏡検査を行います。泉尾病院でも数例の症例があり、消化器内科で内視鏡を用いてアニサキスを取り除いています。



予防

- ◎ 冷凍(-20℃以下で24時間以上、中心まで完全凍結)
- ◎ 加熱(70℃以上または60℃で1分以上)
- 鮮度(魚本体が活着している時は主に内臓に生息)
- △ 目視除去(取り残す可能性有り)
- × 醤油、塩、ワサビ、食酢は無効(ヒトが食べられる濃度)
- × 包丁で裁断、噛み切る(虫体がゴム様で強靱)は無効

※100%予防はできません

参考

アニサキス幼虫が寄生する魚

- ・サバ ・アジ ・サンマ ・カツオ ・イワシ ・サケ ・イカ
- ・ホッケ ・タラ ・ヒラメ など

参考：厚生労働省、農林水産省 HP

フレイルってなあに？

フレイルとは、簡単にいうと「介護が必要となる前段階の状態」を指す言葉です。2020年以降コロナ等の感染症予防のために、また冬の寒さの中、外出の機会が減ることにより増加傾向にあります。

要支援・要介護の前段階の状態に当たるフレイルは、改善しないで放置すると介護が必要になる可能性が高くなるので、早期に発見し適切に予防・改善を行っていくことが大切です。



フレイルを起こしてしまう原因は、年齢を重ねていくにつれ様々な状況が複合的に変わっていく結果と言えます。加齢により運動しなくなり、その結果、筋力が落ち外出の機会が減ります。ご飯も美味しくなくなって食べる量も減り、噛みづらさや飲み込みづらさも出てくる…。子どもも手を離れ、仕事も退いて社会とかかわることも減り、気が付けば一言もしゃべってなかったなんてこともあるかもしれません。このような運動機能や認知機能の低下、社会的孤独感など加齢による影響はいつかは誰もが通る道です。なるべく先延ばしできるように予防が大切です。

フレイル3つの要素

身体的な衰え

筋力の低下・運動量減少
噛みづらい 食べこぼし



社会性の衰え

出かけるのが億劫
人との交流減少 孤食



心理的な衰え

認知機能の低下
ぼーっとする
大切な人との別れ



右のフレイル診断で3つ以上当てはまった方はご注意ください。でも改善する方法はちゃんとありますよ。早く気付いて生活を改善することできっと回復していくことが出来ます。

フレイルを改善する「健康長寿の3本柱」は、

- ①栄養 ②運動 ③社会参加 です！

まずはバランスの良い食事をしっかり噛んで食べましょう。そして無理のない程度にしっかり体を動かして筋力をつけましょう。お出掛けが出来るようになったら、地域へ出て積極的に人との交流を増やしていきましょう。

周りの方のサポートも大きな力になります。電話やお手紙で繋がりを覚えることで張り合いも出ます。早期発見で予防・改善して「健康長寿」を目指しましょう！

フレイル診断

3つ以上当てはまったら要注意!!

体重の減少

1年で4.5kg以上減った



握力が低下

ペットボトルや
ピンの蓋が
開けにくくなった



活動量の低下

運動を全然
しなくなった
座っている時間
が長い



疲労感がある

なんかしんどい



歩くのが遅い

信号が変わるのに
間に合わない…



孤独

一日中誰も
話さない
一人でご飯を
食べる



【新サービス】 無料オンデマンドバス 運行スタート！

オンデマンドバスとは、決められたルートや時刻表がない、予約制のバスです。
このバスは、あなたのかかりつけの診療所が「バス停」となり、診療所と泉尾病院の間を移動する、無料の送迎サービスです。
※帰りは当院発の無料シャトルバスをご利用ください。

オンデマンドバスの特長

予約が簡単！

かかりつけの診療所で簡単にご予約できます。

効率的に！

泉尾病院の受診予約に合わせてバスの予約をします。

必ず座れる！

AIシステムにて乗車人数を管理しています。

ご利用方法：かかりつけの診療所・クリニックよりご予約いただけます。
ご希望の方はかかりつけの先生までご相談ください。

公式LINEアカウント開設のお知らせ！

このたび、当院の公式LINEアカウントを始めました。
公式LINEでは、以下の便利なサービスをご提供いたします。

- 休診情報への簡単アクセス
- 健康に関する情報や予防接種のご案内
- 市民講座等のイベント情報
- LINEスタンプの提供 など

今後は、さらに多くのサービスを提供予定です。
ぜひ、友だち追加をして、最新情報をお受け取りください！

▼ 友だち追加はこちら



皆様のご利用をお待ちしております。

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

皆さまのご来店
お待ちしております！

大正サロン 髭とボキン

No.4 田島 隆之さん 陽子さん



今回は、JR・地下鉄大阪メトロ「大正駅」すぐに店舗を構えられ、どこか懐かしい雰囲気味わえる立ち飲み屋『大正サロン 髭とボキン』代表の田島隆之さんにお話を伺いました。

なぜ大正区で開業されたんですか？

夫婦で飲食店を開くことが目標でもありましたが、「いい場所があればすぐにでも」という気持ちでした。そんな折りイベントも多く賑わいのある大正で駅から徒歩15秒という好条件の場所を見つけ開業を決意しました。

なぜ立ち飲み屋を？

夫婦の出会いの場所にもなるのですが、二人とも前職は立ち飲み屋で勤務していましたが、そこで学んだことを活かして、立ち飲みならではのお客様との距離が近いアットホームな雰囲気と、ふらっと気軽に寄ってもらえる、そんな場所をつくりたいと思いました。

店名の由来は？

ユニコーンの曲名ですか？

はい。大正駅前には非常に多くの飲食店が密集していますので、少しでも覚えてもらいやすいような名前にしたくて、ユニコーンさんのインパクトのある曲名から頂きました。

お店のコンセプトは何ですか？

大正駅前なので大正時代に寄せてレトロな喫茶店の雰囲気どこか懐かしさを感じてもらえるような立ち飲み屋になればいいなと考えました。料理やドリンクもおいしい意味でお客様を裏切れるような驚きと味を提供できるように、日々奮闘しております。

どんな料理が人気ですか？

定番のメニューも多くあるのですが、常連様によく召し上がっていただいているのは、日替わりのおばんざいです。日替わりで6種類ありますので、毎日来店されても飽きないよう工夫をこらしております。週末限定のお魚（お造り）メニューも人気です。

今後の目標は？

もう1店舗京セラドーム前に「peke pon man」(ペケボンマル)というお店をしているので、そちらをもっと知ってもらって「髭とボキン」と

もどもどとみなさまに愛してもらえようがんばります！

大正区の方へのメッセージ

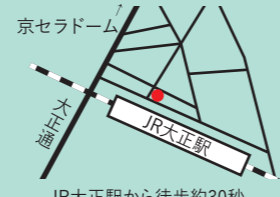
夫婦とも大正区の出身ではないよそ者ですが、温かく受け入れていただき非常に感謝しております。今年で5年目となり、みなさまのやさしさに甘えるだけでなく、全ての方が楽しんでいただけるような場所をつくっていきますので、どうぞ末永くよろしくお願ひいたします。



大正サロン
髭とボキン

大阪市大正区三軒家東1-5-13

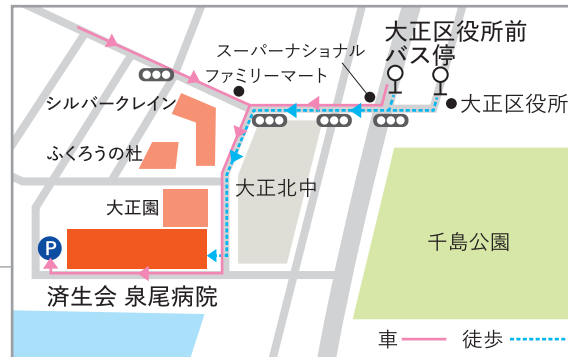
@hige_to.boin
@peke_pon_maru



JR大正駅から徒歩約30秒



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.381〕 令和7年4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

