



愛知三の丸クリニック だより 第34号



2022年2月

健康トピックス

院長 飯田 将人

息切れと動悸外来について

2019年に循環器病対策基本法が施行され、脳卒中や心臓病による死亡を減少させることが政策の課題となりました。

高齢化に伴い、これらの病気が増加して健康寿命を短縮（介護が必要）することが大きな社会問題となっています。

- ① 脳卒中には脳梗塞（脳血管が詰まる）と脳出血があります。
- ② 心臓病には虚血性心疾患、心不全、大動脈瘤があります。
- ③ 虚血性心疾患は心臓へ栄養を送り込む冠動脈が詰まる病気で、狭心症（部分閉塞）と心筋梗塞（完全閉塞）です。



とくに高齢化に伴い心不全が増加していますので、医療が追い付かない「心不全パンデミック」が問題になっています。

心不全は、何らかの理由で体が必要とする血液を心臓が送ることができない状態です。

その原因として、虚血性心疾患、弁膜症、不整脈、心肥大があります。

心不全の多くは、生活習慣病（高血圧、糖尿病、コレステロール）に加齢や喫煙、飲酒、睡眠や運動不足が加わって、心臓や血管が障害されることが背景となっています。

自覚症状は息切れや動悸です。

心不全は早期の段階で発見して、血圧や血糖の管理、生活習慣の改善などで進行を防止することが大切です。

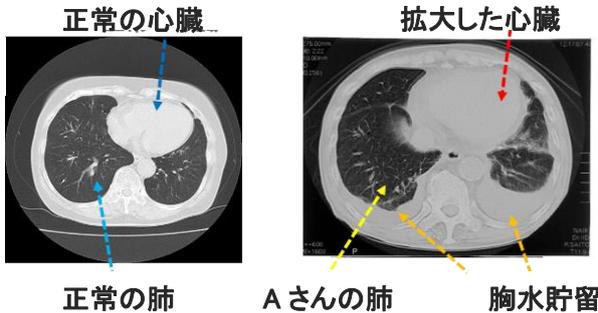


特に以下のような方は注意してください!!

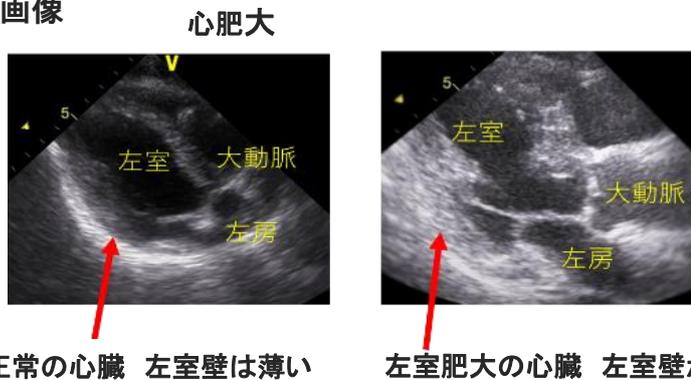
- 高血圧、コレステロールが高い、糖尿病など生活習慣病がある
- 喫煙、運動不足、飲酒が多い（ビールなら1日1ℓ以上）、睡眠不足（6時間以下）
- 家族に脳梗塞や心臓病が多い
- 60歳以上

外来では心電図や超音波のような簡便な検査を行い、心臓の動きや脈の乱れ、血管の硬さを調べ、心臓病の有無を評価します。
肺の病気が想定される場合は、胸部CTを撮ります。
必要であれば、専門病院へ紹介します。

胸部CT画像



心エコー画像



心エコー



不整脈の心電図



物忘れ相談外来について

物忘れは65歳前後から自覚されることが多いと思います。担当医は脳神経の専門ではありませんが、長年の病院勤務時代に主として70歳以上の方の心臓病を診療していた経験から、高齢者の心臓病には認知症の合併が多いと感じていました。

その理由は、50～60歳台からの生活習慣病（高血圧、糖尿病、飲酒、栄養不足、喫煙など）が心臓病の原因となっていて、認知症の基礎因子と共通するからと思われます。

物忘れは、アルツハイマーのように治療困難な病気だけではなく、加齢に伴う軽度のものや、生活習慣病による改善が期待できるものもあります。

早期に気が付くことで、少しでも進行を遅らせるか、予防することが大切です。

外来では、簡便な検査で物忘れの程度、生活習慣と動脈硬化の評価を行います。

簡単な問診で記憶の程度を評価、脈波検査で動脈硬化、頸動脈超音波で動脈硬化の程度、心電図と心臓超音波で不整脈や心臓病を調べます。

必要やご希望に応じて病院の脳神経の専門医に紹介します。

重篤な認知症を治療する外来ではなく、専門医へ橋渡しする、または、認知症の予防策をともに考える外来です。



特に以下のような方は受診してください!!

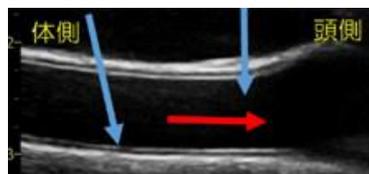
物忘れが気になるが専門医や病院にかかるのはためらう。

専門病院での精査を希望されて紹介状がほしい。

この記事を読んでいる方のご家族も受診できます。

正常例

滑らかな内膜 血流の方向



LDL コレステロール 110mg/ml

プラーク(コレステロールの沈着)



LDL コレステロール 150mg/ml

硬く盛り上がったプラーク



LDL コレステロール 170mg/ml



頸動脈エコー



血管脈波



コラム

英国保健医療機構 (National Health Service=NHS) のホームページより

英国では、生活習慣を是正することにより認知症が減少したという報告があります。

生活習慣病以外に認知症になりやすい問題点として

① 難聴 ② うつ病 ③ 社会的な孤独 ④ 一日中なにもせず座っている

認知症の発症を完全に防ぐことはまだ困難ですが、認知症を少しでも予防する方法として心臓（血液循環）にとって良いことは脳にも良い（what's good for your heart is also good for your brain）ことから

① バランスのとれた食事 ② 定期的に運動
③ 飲酒を控える・禁煙 ④ 血圧と体重を適切に維持する・・・ことです。

当クリニックの特徴

- 専門医による外来があります。
 - 【循環器内科】 高血圧、不整脈、慢性心不全
 - 【呼吸器内科】 気管支喘息、肺気腫など
 - 【一般血液内科】 コレステロール、尿酸、貧血など
 - 【内分泌内科】 糖尿病、甲状腺疾患など
 - 【歯科・歯科口腔外科】 歯科健診も実施
 - 【外科】 【眼科】 【皮膚科】
- 専門分化した複数の医師が勤務しています。
- 生活習慣病（高血圧、糖尿病、コレステロールの異常）などの慢性疾患に特化しています。
- 皆さんの健康管理を重視しています。

愛知三の丸クリニックの診療科目と診療時間

【診療科目】 内科、外科、眼科、皮膚科、小児心療科、歯科・歯科口腔外科

【診療時間】 (都合により担当医師が変更となる場合があります。)

2022年1月1日現在

診療科目	時間	月	火	水	木	金	
内科	午前	(血液) 杉崎 (循環器) 飯田	(内分泌) 川口 (循環器) 田中	(血液) 下川 (循環器) 飯田	(循環器) 石黒 (消化器) 岡田 (循環器) 飯田	第2・4週 (内分泌) 浅井 (血液) 緒方	
	午後	第2・4週 (呼吸器) 中畑 (血液) 緒方 (循環器) 飯田	(呼吸器) 前田 (血液) 緒方	(血液) 下川 (循環器) 飯田	(循環器) 松波 (血液) 杉崎	(呼吸器) 渡辺 (血液) 杉崎	
外科	午前	—	—	—	鈴木	—	
	午後	—	鈴木	—	—	—	
眼科	午後	小口	—	—	鶴田	—	
皮膚科	午後	—	—	—	第1・3週 池谷 第2・4週 植田 第5週 清水	—	
小児心療科	午前	—	川村	—	小野	栗山	
	午後	—	—	—	—	—	
歯科 歯科口腔外科	午前	ふさやま					—
	午後	総山					—

【診療受付時間】 午前：8時50分から11時00分まで

午後：12時50分から15時30分まで(眼科は15時00分までの受付です。)

※小児心療科は完全予約制となっております。

【その他】 休診日については、院内掲示もしくは当クリニックホームページでご確認ください。

URL：<https://www.sannomaru-hp.jp/>

予約受付専用電話

052-961-7012

健康診断・人間ドック専用電話

052-950-0500

なお、歯科の予約は、**052-950-0560** で承ります。

編集後記

愛知三の丸クリニックだよりの感想や取り上げてほしいテーマ等がありましたら、下記メールアドレスにご連絡ください。今後の参考にさせていただきます。
E-mail aichi-sannomaru-hp@oregano.ocn.ne.jp

愛知三の丸クリニック

住 所 名古屋市中区三の丸3-2-1
電 話 052-961-7011(代表)