

四季

2019.9.15

vol. **44**

S h i k i

P2~5 【紙上クリニック】
下肢静脈瘤とは？

P6.7 **春のビジネスパーク2019に参加して**

P8 【介護老人保健施設 赤岩荘】
**新設加算「栄養スクリーニング」の
取り組みについて**

P9 **グループホーム エバグリーン**

P10.11 【栄養科だより】
油の知識を学ぼう



下肢静脈瘤とは？

下肢静脈瘤とは、足の静脈が浮き出ている状態を言い、静脈に存在する弁が壊れ、逆流した血液が脚にたまるために起こります。はじめのうちは静脈が太くなり、目立つだけですが、ひどくなると脚がむくむ、重く感じる、疲れやすい、寝ている時に足がつるなどの症状が出現します。さらに進行すると、皮膚が茶色に変色したり、湿疹や皮膚炎、潰瘍などが起こります。

静脈瘤は「伏在型」、「側枝型」、「網目状」、「クモの巣状」に分類され、それぞれ治療法が異なります。

下肢静脈瘤は良性の病気ですが、放っておいても自然に治るものではないため外見が気になる、脚の症状があって困っている・辛いなど、日常生活に支障を感じたら、まずは専門医の診療を受けてみてください。



放射線科部長
橋本 毅

【所属学会・認定等】

日本医学放射線学会放射線診断専門医
日本インターベンショナル学会専門医

伏在型静脈瘤

手術
が
必要



伏在型静脈瘤は表在静脈で最も太い伏在静脈（大伏在静脈、小伏在静脈）におこる静脈瘤です。

側枝型静脈瘤

軽症
タイプ



側枝型静脈瘤は伏在静脈の分枝におこる静脈瘤です。

網目状静脈瘤

軽症
タイプ



網目状静脈瘤は青く細い血管が見えることが特徴です。

クモの巣状静脈瘤

軽症
タイプ



クモの巣状静脈瘤は赤く細い血管がクモの巣のように皮膚にひろがって見えます。

静脈瘤になりやすい方

下肢静脈瘤は長時間の立ち仕事に従事する人に多く見られます。また遺伝性もあるため、親兄弟に“静脈瘤”の方がいる場合も要注意です。妊娠や出産をキッカケにしてできることもあります。

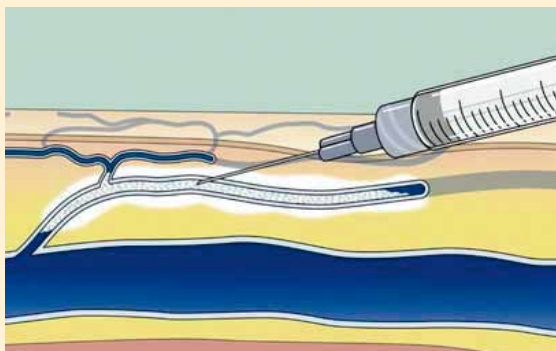
下肢静脈瘤のおもな治療法(表1)

1. 保存的治療；生活習慣の改善、弾性ストッキングの使用にて症状の改善、進行を防ぐ
2. 硬化療法；注射で静脈内に直接硬化剤を投与する治療法
3. 手術療法；高位結紮術、ストリッピング術が代表的



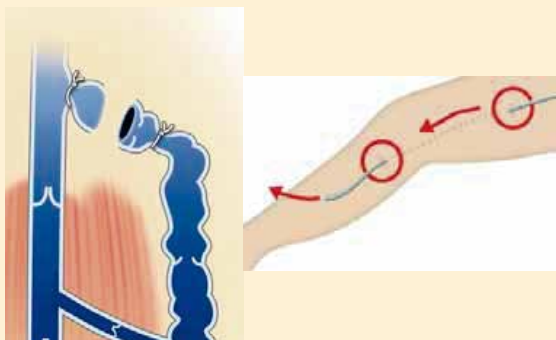
1 保存的治療

皮膚を切ったり注射をしない治療です。最も代表的なものが「弾性ストッキング」による治療で他の治療と組み合わせて実施されることもあります。



2 硬化療法

注射で静脈瘤を治す治療法です。細い静脈の治療に向いています。



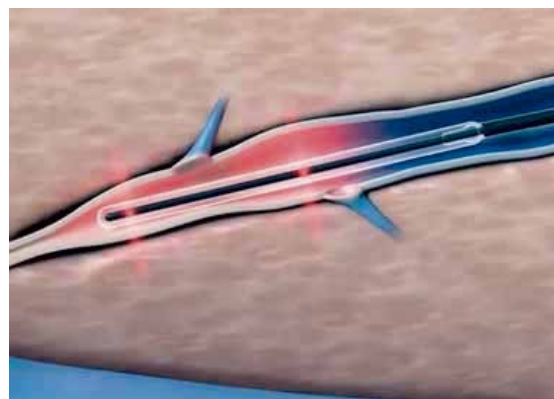
3 手術療法

静脈瘤となった静脈を切って縛る「高位結紮術」や皮膚を切って静脈を引き抜く「ストリッピング手術」が代表的です。

光生会病院ではレーザーを用いた血管内焼灼術を行っています

2011年度から血管内焼却術が保険で実施できるようになりました。これは静脈の中にカテーテルを通して、レーザーもしくは高周波を用いて、血管内部から血管壁を焼いて、その血管をふさぐ手術です。焼いた静脈には血栓が形成され、その後は縮み、体組織に吸収され消えていきます。血管内焼灼術は小さな傷で施行でき、さらに局所麻酔と静脈麻酔で行うため、当日に帰宅することが可能です。

現在、日本で承認されているレーザー機器は世界でも最新鋭の世代であり、良い治療成績が期待できるため、下肢静脈瘤の標準的な治療法となっています。ただし、現在のところ血管内焼灼術を行うことのできる血管は限られているため、他の治療法との組み合わせが必要となることがあります。



血管内治療

近年保険適用となった最新の治療法です。レーザーや高周波を使用し静脈を閉塞させる「血管内焼灼術」という治療法です。

表1) 下肢静脈瘤に対する治療法の比較

治療法	保険	静脈瘤のタイプ
保存的治療	△	軽症例、術後の再発予防
硬化療法	○	くもの巣状、網目状、側枝型
手術療法	○	伏在型
血管内治療	○	伏在型

治療法	麻酔	入院	傷
手術療法	全身または下半身の麻酔	3日から1週間	大
血管内治療	局所(+静脈麻酔)	×(日帰り)	ほとんど無し

か し じょう みゃく りゅう
下 肢 静 脈 瘤

血 管 内 レーザー 治 療

当院では

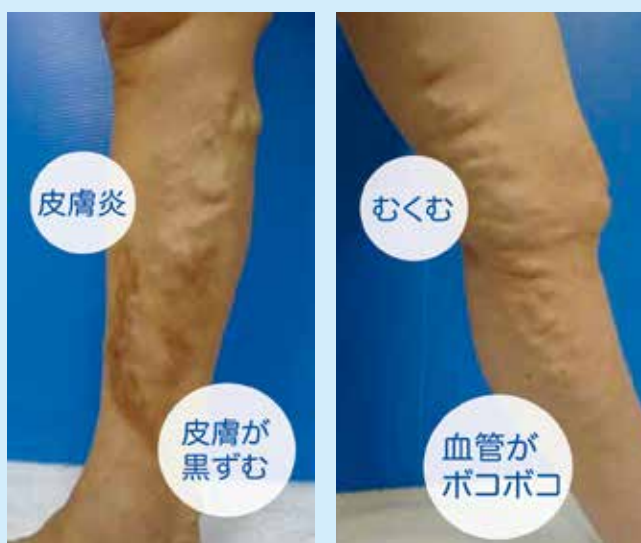


**保険適用の (波長1470nm)
血管内レーザー治療**

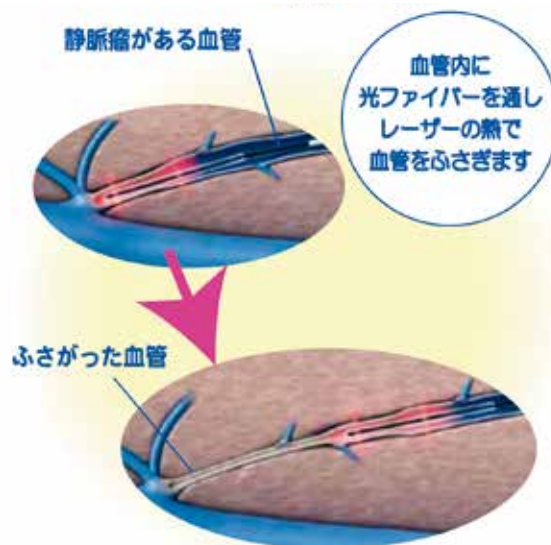
を実施
しています!

こんな症状はありませんか?

もしかすると、下肢静脈瘤かもしれません!



レーザー治療のイメージ



下肢静脈瘤は
エコー検査で
すぐ分かります。

まずは医師に
ご相談ください。

レーザー治療の良い点

- ① 手術部位の傷跡がほとんど残りません
- ② 日帰りで手術が可能です
- ③ 術後の痛みや皮下出血が少ないです

従来の治療(血管を引き抜く手術や血管を縛る結紮術)に比べて体に優しい治療です。

春のビジネスパーク2019

に参加して

医療技術部 統括部長 伊藤 智章
(診療放射線技師)

ビジネスパークとは？

ビジネスパークは2008年、豊橋市の子ども関連施設である、こども未来館「ここにこ」の開館をきっかけに、「地域の子どものためになることを」という想いからスタートしたものです。

民間企業や行政などで働く社会人が、中学校や高校、専門学校などに出向き、働くことの意義や職業選択などを子どもたちに伝えることで、『具体的な職業観を養ってもらうこと』や『将来の職業を考える機会を与えること』により地域への愛着や地元就職への意識を形成しようという事業です。今では、豊橋市のキャリア教育の1つとして、重点的に取り組まれています。

同時に、企業の方にとっては、普段のお客様ではない中学生や高校生に『わかりやすく伝えるプレゼンテーション能力の向上』や『自身の仕事を見つめ直すきっかけ』など研鑽の場としても活用されています。



ビジネスパークではどんな授業をするの？



- 1 今のお仕事を選んだ理由
- 2 どんなお仕事をしているのか？
- 3 社会でどんな役割を担っているのか？
- 4 お仕事でやりがいを感じる場所
- 5 働くことの喜び

地域で働く皆さん(大人)が、職業の内容や地域における職業の役割、働くことの意義などを中高生に伝えます。

授業を通じて、若者が将来を考えるきっかけを作り、夢の実現に貢献することで、未来の地域活性につなげることを目指しているものです。



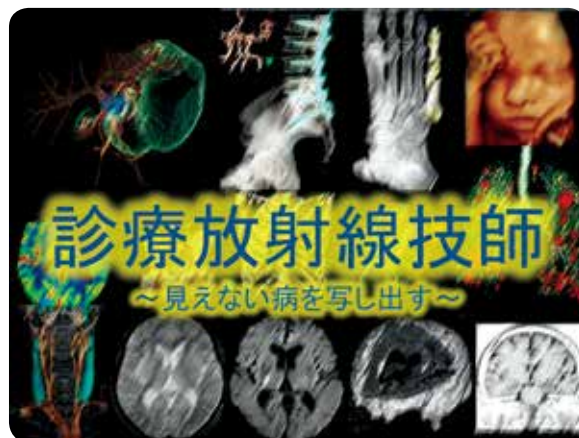
豊橋商工会議所HP引用(<https://www.toyohashi-cci.or.jp/person/bizpark.php>)



私が行った授業は？

私は診療放射線技師について右図のようなタイトルで市内の中学校にて、PowerPointを用いたプレゼンテーション形式で50分間の授業をさせていただきました。

普段なかなか見ることの出来ない裏方の要素が強い診療放射線技師という職業の役割についてかみ砕いてお話をしました。



授業は基本的にQ&A方式の参加型で行い、検査装置の説明や検査画像を多く提示することで我々の職業への興味と理解が深まるようにと考えて構成しました。

授業当日まで上手く伝えられるかととても心配していましたが、想像していた以上に生徒さん達が積極的に授業に参加してくれたため、無事授業を終えることが出来ました。

ビジネスパークに参加してみた

普段、中学生の皆さんの前で授業を行うことなど当然ありませんので、とても貴重な経験となりました。われわれ診療放射線技師は日々、患者様や検診受診者様に対して、限りある時間の中で必要な情報を正確に伝えることで必要な検査への理解と協力を得て初めて安全で正確な検査が迅速に行えます。今回のビジネスパーク講師参加はこのような基本であり重要な伝える力について真剣に考えるきっかけとなり、今後もより一層自己研鑽に努めなければならないと再確認するよい機会となりました。

また、今回授業を受けていただいた生徒の皆さんが将来の選択をする際に悩んだとき、氷山の様に見えないところに目立たないが大切に情熱が持てる多くの職業が存在することを思い出し、少しでも選択の助けになることができたのなら幸いに思います。

追記)氷山は見えている部分が約1割で、約9割が海の下だそうです。

新設加算「栄養スクリーニング」の 取り組みについて

通所施設では管理栄養士が雇用されていない施設もありますが、赤岩荘では2名管理栄養士が在籍しています。管理栄養士がいない施設では、低栄養リスクのある方が3～4割いらっしゃる事が調査でわかりました。そのような課題から栄養改善加算が設立されました。

目的

通所利用者の低栄養問題が大きくなる前に把握をし、より適切なケア(栄養改善)に繋げる。

どのような方が対象か？

通所サービスを利用されている方が対象です。



どのような内容をチェックするのか？

- ① BMI^{※1}が18.5を下回っていないか
- ② 半年間に体重の減少が3%以上または、半年間に体重の減少が2～3kgでないか
- ③ 血清アルブミン値が3.5 g/dl以下でないか
- ④ 食事量が75%以下ではないか



※1：BMIとは…Body Mass Indexの略。大人の体格(身長・体重のバランス、「肥満」や「やせ」など)を示す目安になるものです。
体重(kg)÷身長(m)÷身長(m) 例)身長150cm 体重45kg $45 \div 1.5 \div 1.5 = 20$

※管理栄養士以外の介護スタッフでも上記内容をチェックし、対象者の栄養状態をケアマネジャー(介護支援専門員)に文書で共有した場合に算定することができる加算です。

赤岩荘でも4月から毎身体重を測り取り組んでおります。この10月で半年前と比較し減少率を出すことができました。中には著しい体重減少が認められる利用者様もいらっしゃいます。低栄養問題が大きくなる前に栄養改善で適切なケアを行い未然に防ぐことが介護予防に繋がると思います。

また、栄養改善加算は要件が緩和され、私達施設管理栄養士や病院管理栄養士が近隣の通所施設に出向き取り組むことが可能となりました。栄養のことについて相談されたい時は是非ご連絡ください。



グループホーム エバグリーン

エバグリーンは豊橋市の東部・多米町ある平成14年開設の長い経験を持つ3ユニットのグループホームです。近くには高野山真言宗赤岩寺(せきがんじ)があり、春には桜、初夏は新緑、秋には紅葉が鮮やかに四季折々の景色を楽しめ、季節の変化を感じることができます。



多米ウォーキングイベント

地域社会との関わりが大事であるとの考えから、積極的に地域の行事にも参加しています。



芋掘り会

施設の中庭には畑があり野菜などを育てています。秋にはさつまいもの収穫を一緒に行って、皆で美味しく頂いております。



天気の良い日に外出をし季節の変化を肌で感じたり、好きな物を食べに出掛けたりとリラックスできる生活を支援させていただきます。

グループホーム(認知症対応型共同生活介護)とは…

認知症高齢者が家庭的な雰囲気の中で、ゆったりと穏やかに過ごせる施設です。

職員が24時間体制で常駐し、入居者の生活をサポートします。

少人数の単位で過ごし、家事や趣味など出来る範囲で行い、日々の暮らしを楽しむ生活を送ることによって、認知症の進行を和らげる効果があると言われています。



地域密着型サービス

グループホームは地域密着型サービスです。地域の利用者にきめ細やかなサービスを提供し、認知症になっても可能な限り住み慣れた自宅に近い環境で生活していくことができるようにするため、これまでの生活圏域内で提供されるサービスのことを言います。

運営は東三河広域連合(豊橋市・豊川市・蒲郡市・新城市・田原市・設楽町・東栄町・豊根村の8市町村)で行っているため、その地域に住んでいる人が利用できます。

施設見学や入所に関するご相談等あればエバグリーンまでご連絡ください!

TEL.(0532)62-4434

栄養科
だより

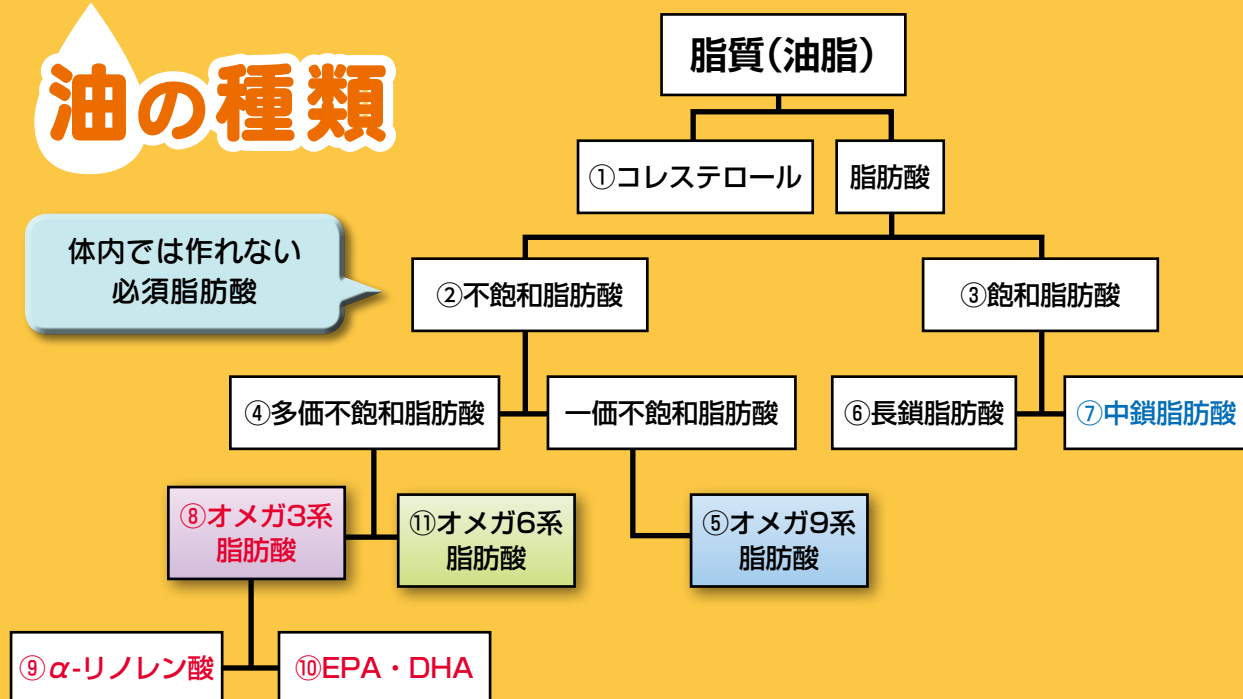
油の知識を学ぼう

脂質(油脂)は三大栄養素のひとつであり、ヒトが生命を維持するために欠かせない存在です。脳組織の多くが脂質から成りますし、細胞膜の主要な構成成分は脂質です。また、脂質は脂溶性ビタミン(ビタミンA・D・E・K)やカロテノイドの吸収を助けます。

あぶら(油・脂)や脂肪というネガティブなイメージになりがちですが、そうではなく、良質な脂質を適量摂ることは、ヒトが生きていくために必須のことです。ただし脂質のエネルギー価は、その種類に関わらず、炭水化物やたんぱく質の2倍以上と高いため、どんなに良いものであっても適量を守ることがやはり重要です。

油の種類

体内では作れない
必須脂肪酸



常温で液体のものを「油」、固体のものを「脂」と呼びます。植物性油脂の多くは油、動物性油脂の多くは脂です。油脂は「コレステロール」と「脂肪酸」が結合して成り立っており、脂肪酸は、脂に含まれている「飽和脂肪酸」と油に含まれている「不飽和脂肪酸」の二種類に分かれます。不飽和脂肪酸は、構造の違いにより「一価不飽和脂肪酸」と「多価不飽和脂肪酸」に分かれます。多価不飽和脂肪酸には「オメガ6系」と「オメガ3系」があり、オメガ3系の代表的な脂肪酸は「α-リノレン酸」です。また、α-リノレン酸は体内に入ると、DHA・EPAへと代謝されます。

入院栄養指導(栄養相談)

10:00～12:00 14:00～16:00
日祝も行っております
上記時間以外是要相談

外来栄養指導

10:00～12:00 14:00～16:00
月～金 土曜午前のみ

① コレステロール

多く含む食品は卵、魚卵、内臓ごと食べる魚

② 不飽和脂肪酸

マグロ、イワシ、さんま、さばなどの魚類やオリーブ油、ごま油などの植物油に多く含まれている

③ 飽和脂肪酸

常温で固まるのが特徴で過剰摂取すると高脂血症や動脈硬化を招くおそれがある

④ 多価不飽和脂肪酸

食事などで体外から摂取する必要がある

⑤ オメガ9系脂肪酸 適度に摂りたい

オリーブ油、アーモンド油に含まれるオレイン酸など酸化しにくいので調理油によい

⑥ 長鎖脂肪酸

とり過ぎるとコレステロールになり、動脈硬化を促進する。牛肉、豚肉の脂身、バター、ラードなど

⑦ 中鎖脂肪酸 適度に摂る

肝臓でケトン体になり変えられ、エネルギーとして利用される。素早く分解されエネルギーになりやすいため体脂肪として蓄積されにくい
パーム油、ココナッツオイル(中鎖脂肪酸60%以上の低温圧搾のものがよい)、MCTオイル



⑧ オメガ3系脂肪酸 毎日摂りたい

摂取量の目安は1日2g(小さじ1杯)

血液中の中性脂肪を低下させたり、不整脈を予防したり、血液中の血栓をできにくくするなど脳梗塞、心筋症、などの予防にもなる



⑨ α-リノレン酸(オメガ3系脂肪酸)

オメガ3系は高血圧や心疾患の予防、アレルギー反応の緩和などに有効といわれている。酸化しやすいため、冷暗所に保管し、加熱調理にはつかわない。えごま油(しそ油)、亜麻仁油、ヘンプシードオイル、くるみなど基本的に熱や光に弱く酸化しやすいため、加熱調理には向かず、賞味期限も短い。この弱点を克服したオイルとしてインカインチ(サチャインチ/アマゾングリーンナッツ)オイルがあり、他のオメガ3系オイルに比べ保存性に優れている



⑩ EPA・DHA(オメガ3系脂肪酸)

脂肪の多い青魚、さば、さんま、ぶり、はまち、いわし(缶詰でもOK)など



⑪ オメガ6系脂肪酸

オメガ6系の代表的な脂肪酸は「リノール酸」で、胡麻油・麻の実油・グレープシードオイルなどがある。コレステロールの低下や代謝の促進などの効果が期待されているが、過剰摂取によるリスクも指摘されており、現代の食生活においてはどちらかというと摂りすぎないように注意が必要。適切なバランスを保ちながら摂ることが大切

油の注意点

1 熱・空気・光を避ける

オメガ3などの油は、熱が加わったり、空気に触れると、どんどん酸化して体に悪い油になってしまいます。酸素と結びつきボロボロにさびていく釘といっしょなのです。油が酸化する条件には、“熱、空気、光”、があります。ふたを開けた段階で酸化が始まります。油は、細胞膜の材料となっています。酸化した油をとり続けると細胞膜が固くなり、生きている細胞は、「悪いものを出して必要なものを取り込む」という、新陳代謝ができなくなるのです。やがて、細胞膜が正常に構成されなくなり機能が低下します。すると、肌はカサカサ、血管は固くなって動脈硬化に。脳は、情報の伝達ができなくなり、認知機能が下がってしまいます。

2 油の保管場所

熱・光に弱い油ですから、冷蔵庫に保管するのがよいです。オリーブオイルは白く固まってしまうますが、品質は変わりません。少し待てば、すぐ戻ります。暗くて温度が低く酸化を防げる台所のシンク下もお勧めです。

3 油の使いまわしをしない

天ぷらなどを揚げた油を次回に使わないようにしましょう。



みなさまの輝くいのち、守ります。

年に1度は健診を

～いつもと変わらない

何気ない日常が1日でも長く続くように。～

健診に関するご質問・お問合せは

総合健診センター

〒440-0045 豊橋市吾妻町137 フリーダイヤル.(0120)-613-266

TEL.(0532)61-3000 FAX.(0532)61-2962 メールアドレス kenshin@kouseikai-hp.or.jp

消化器疾患の早期発見・

早期治療を ～豊富な実績に基づく確実な検査～

消化器内視鏡検査に関するご質問・お問合せは

消化器内視鏡センター

〒440-0045 豊橋市吾妻町137

TEL.(0532)61-3166代表 FAX(0532) 69-3635



光生会病院 TEL.(0532)61-3166

総合健診センター TEL.(0120)613-266

消化器内視鏡センター TEL.(0532)61-3166代表

地域医療連携室 TEL.(0532)61-3213



赤岩病院 TEL.(0532)62-2105

医療病棟

介護医療院

回復期リハビリテーション病棟



介護老人保健施設 赤岩荘

TEL.(0532)66-1123

グループホーム エバグリーン

TEL.(0532)62-4434

交通の
ご案内

