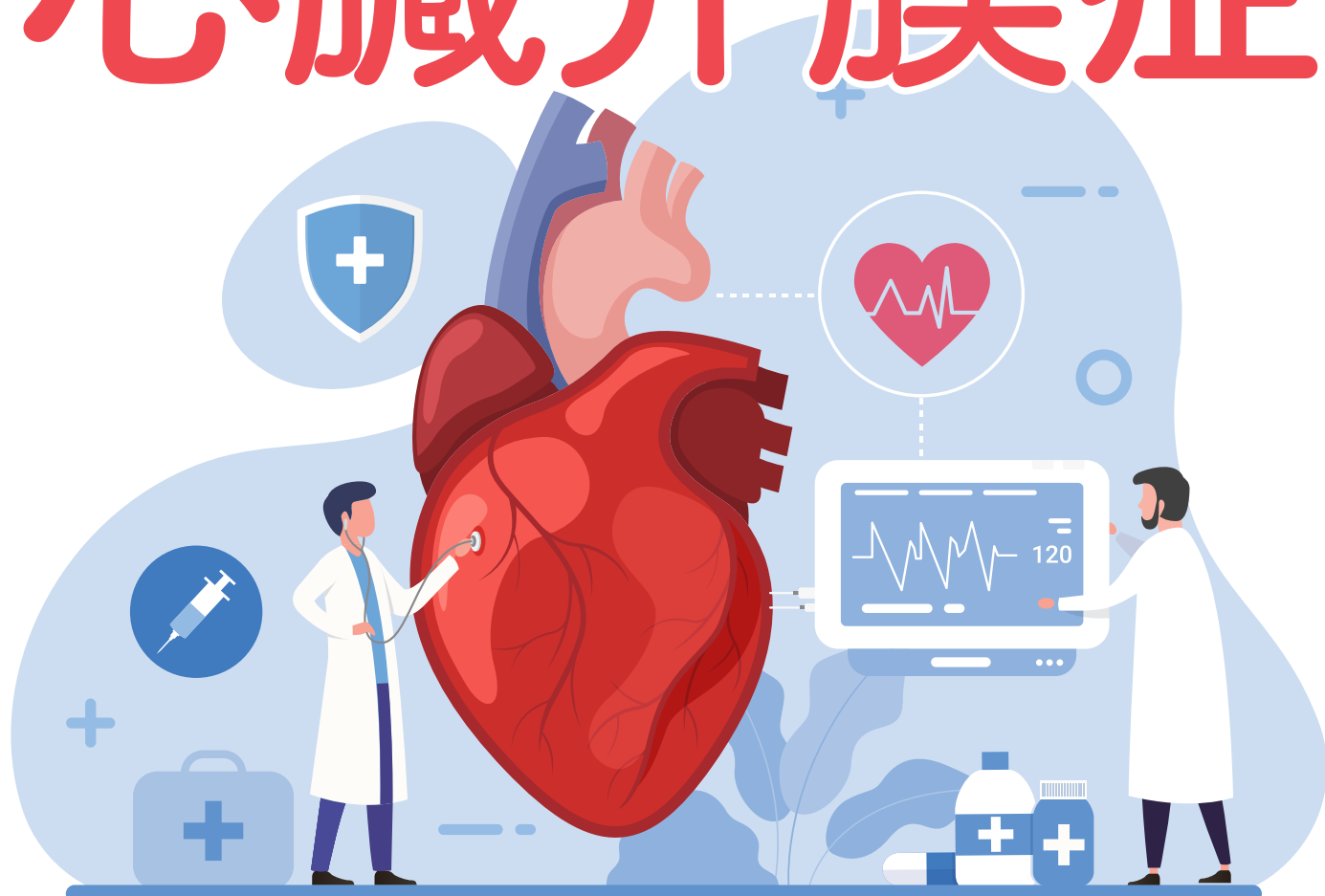


気になるその症状、年齢のせいじゃないかも!?

心臓弁膜症



contents | **特集** 心臓血管外科「心臓弁膜症と低侵襲治療」

お役立ちコラム

- 作ってみよう! 簡単レシピ「減塩から揚げ」
- 知って納得 お薬Q&A「気温が暑くなり、熱中症が心配です」
- おうちで簡単ストレッチ「腰痛予防のストレッチ」

突撃!! ほすぴたりすの病院探検

「ひみつのヒーロー!?自動おそうじロボに密着」

長野中央クリニックのご案内

心臓弁膜症と低侵襲治療

心臓弁膜症とは？

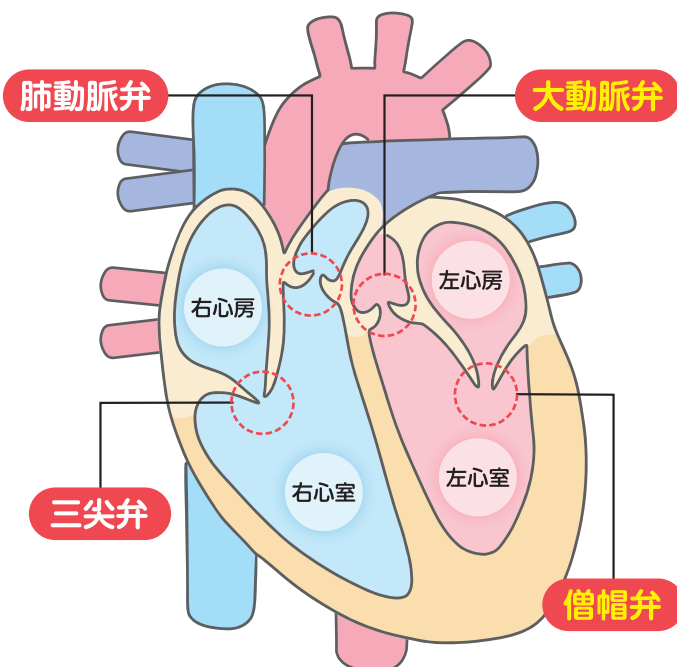
心臓の中にある「弁(バルブ)」がうまく働かなくなる病気です。

心臓は全身に血液を送り出すポンプのような役割を果たす重要な臓器で、1日およそ10万回、休まず拍動しています。

心臓の内部は4つの部屋にわかれ、各部屋にはドアのような役割を果たす4つの弁があります。

弁は血液が通るときに開き、通り終えとしっかりと閉まることで血液が逆流しないようにコントロールする役割があります。

心臓弁膜症は、この弁が正常に動かなくなることとで起こる病気で、主に2つの種類があります。



① **狭窄** 弁が開きにくくなり、血液の流れが妨げられる状態

② **閉鎖不全** 弁がきちんと閉じずに、血液が逆流してしまう状態

どの弁にも起こりますが、なかでも「大動脈弁」と「僧帽弁」に多く起こると報告されています。

心臓弁膜症の症状

心臓弁膜症の症状は加齢にともなう変化とよく似ているため、症状に気づきにくい特徴があります。症状に気づかずそのまま放っておくと心不全につながる場合も…。

当てはまる項目が一つでもあればかかりつけ医に相談しましょう

“年のせい、じゃないかも!?”

- ☐ 早足で歩くと、胸が痛むことがある
- ☐ トイレに行くだけで、胸がドキドキする
- ☐ 階段を上ったり家事をするときに息切れがする
- ☐ 外出するのが以前より億劫に
- ☐ 息切れやむくみ、胸の痛みや動悸がある



心臓弁膜症の低侵襲手術

胸を開かずに行う「切らない TAVI」と、わき下 5~8 cm 程度の切開で済む「小さく切る MICS」長野中央病院はこの二つの低侵襲心臓治療を同一施設で実施できる、北信エリアでわずか2施設しかない医療機関の一つです。高齢で開胸手術が負担となる大動脈弁狭窄症の方にはTAVI、働き盛りで早期復帰を重視される弁膜症の方にはMICSと、患者さんの年齢・リスク・生活背景に合わせた手術を行っています。

弁膜症の低侵襲治療 ①

TAVI

Transcatheter Aortic Valve Implantation

経カテーテル大動脈弁植え込み術

経カテーテル大動脈弁植え込み術(TAVI)は、太ももの付け根などの血管から細い管(カテーテル)を入れて、大動脈弁まで生体弁を運び、留置するため、身体への負担がきわめて小さく回復も早いのが特徴です。そのため①80歳前後の高齢者、②心臓・肺・腎などの基礎疾患で全身麻酔が難しい方、③再開胸や骨粗鬆症などで従来の開胸手術リスクが高い方に特に適した治療です。

弁膜症の低侵襲治療 ②

MICS

Minimally Invasive Cardiac Surgery

小切開心臓手術

小切開心臓手術(MICS)は、胸骨を大きく開かず肋骨の間から手術器具を挿入することで、心臓にアプローチする新しい低侵襲手術です。身体への負担が従来の開胸手術より大幅に少なく、術後の回復が比較的早いのが特徴です。そのため①胸骨切開に抵抗がある方、②術後の痛みや傷跡が気になる方、③早期退院や社会復帰を希望する方に特に適した治療法です。

心臓血管外科部長
やまき ふみたか
八巻 文貴
医師



心臓血管外科
とよだ やすゆき
豊田 泰幸
医師



入院日数、回復期間の比較

治療法	入院日数	特徴
TAVI 経カテーテル大動脈弁植え込み術	約5~7日	開胸不要、回復が早い、高齢者向け
MICS 小切開心臓手術	約7~10日	傷が小さく、出血が少ない、回復が比較的早い
従来の開胸手術 (人工弁置換術)	約10~14日	確実な治療法だが、回復に時間がかかる

自覚症状がない弁膜症。 早期発見のために年1回の定期健診を

80歳以上の方は自己判断せず 疲れやすいと思ったら受診を

「心臓弁膜症」はなかなか自身では気づきにくい病気です。特に高齢者の方は加齢による体調不良だと思い込んで発見が遅れてしまうこともあります。極端な話、自覚がないまま病状が進み、突然死につながる場合もあります。「いつもよりちょっと疲れやすいな」という場合、若い方は気のせいであることも多いですが、高齢の方は「弁膜症」を疑ってみてもいいかもしれません。ご自身では気がつきづらいことも多いので、年に1回は健診を受けていただくことをおすすめします。

あなたの答えをあなたとみつける

当院では「TAVI（経カテーテル大動脈弁植え込み術）」や「MICS（小切開心臓手術）」といった、患者さんの負担が少ない「低侵襲治療」を推奨しています。「TAVI」は人工弁を装着する治療法です。若い方の場合、人工弁の劣

化が早く10年ほどで取り替えないといけないため、あまり積極的にはおすすめしていません。比較的若い年代の方には傷を最小限でおさえられる「MICS」を提案することもあります。ただ、一概には言えませんので、患者さん一人ひとりの症状を見て、その方に適した治療法をご提案するようにしています。

“治療できなかった人に手が届く” ——それがTAVIの意義

当院では2021年よりTAVIを導入しました。従来なら外科的手術が難しいとされて諦めていた患者さんでもTAVIであれば治療が可能な場合もあります。

TAVIの大きなメリットは胸を開かないので手術の時間も入院日数も少ないことです。特に、高齢の患者さんでは、年齢が上がるにつれ全身麻酔や開胸手術のリスクが高まり、これまでは「年齢的に難しい」と治療を見送らざるを得なかったケースも少なくありませんでした。しかしTAVIは、身体への負担が少ないため、90歳を超えるよう

な高齢の方でも適応となる場合があります。

TAVIは決して“すべての患者さんに使える魔法の治療”ではありませんが、治療の選択肢が増えることで、より多くの患者さんに適切な医療を届けることができます。今後も適応をしっかり見極めながら、患者さんにとって最良の医療を提供していきたいと思います。

多職種が連携し最適な医療を提供

手術には、循環器内科医師、心臓血管外科の医師や看護師、臨床工学技士、臨床検査技師など、一つの手術に10～15人くらいのチームで対応しています。手術前にカンファレンスを行い、患者さんの情報を共有して手術にのぞんでいます。弁膜症は薬では治らないので、進行してきたところでタイミングよく適切な治療を行うことが重要で

す。予防法としては生活習慣に気をつけること。どの病気にも言えることですが、適度な運動とバランスの良い食事を心がけることが大切です。



TAVIの手術では多職種が連携して治療を行っています



お話を
伺った先生

低侵襲治療部門
心臓血管外科部長

いそむら しょうご
磯村 彰吾

医師

私が大事に
していること

いい仕事をするには、コミュニケーションも大事だと思うので、病棟の飲み会などにはなるべく参加するようにしています。日頃の業務ではゆっくり話せない医師やスタッフと、仕事の話だけでなく、プライベートな話題も交えながらお互いを知ることができる絶好の機会。職場の一体感も生まれ、普段の業務にも良い影響を与えていると思っています。

my favorite

趣味という趣味がないのですが、温泉が好きですね。温泉から倒れてうちの病院へ運ばれてくる患者さんが多いので、パトロールも兼ねて行っています(笑)。温泉に行ったときはサウナも必ず入って、リフレッシュしています。



県内でも先駆けて当院にTAVIを導入。TAVI指導医としての資格を持ち、低侵襲治療に力を入れています

心臓弁膜症外来

心臓弁膜症の患者さんが適切な治療を受けられるように
心臓弁膜症外来を開設しています。

予約制

診療日時
毎週水曜日
13:30～

担当医

心臓血管外科
磯村彰吾医師

受診
方法

受診を希望される患者さんは
当院の主治医または、かかりつけの
医療機関にご相談ください。



作ってみよう！ 簡単レシピ 減塩から揚げ

カレー粉で風味を増した塩を、揚げた後にまぶすことで、塩味を直接感じることができるので、満足感が得やすくなります。また、後から味を入れることで味が決まりやすくなります。



調理師 篠崎 将吾

カレー塩の鶏から揚げ

【作り方】

- ① 鶏肉は一口大に切り、片栗粉をうすくまぶす。
- ② 揚げ油を170℃に熱し、①を入れ、色よくカリッとするまで揚げる。
- ③ 【A】を混ぜ合わせておく。
- ④ ②が揚げたら油をよく切り、③をふりかけ、味をなじませる。
- ⑤ 器に盛り、くし切りにしたレモンを添える。

ワンポイント
粉をよく落とすことで
きれいに揚げられます



材料 (2人分)

鶏もも肉… 1枚200g
片栗粉……………適量
揚げ油……………適量
レモン……………1/2個

カレー粉 ……小さじ 1/2 ガーリックパウダー ……小さじ 1/4
塩……………小さじ 1/4 こしょう……………少々
※市販のカレー粉に塩が含まれている場合は、
加える塩の量を調整してください

●調理時間 20分
●カロリー(1人分) 270 kcal
●塩分(1人分) 0.8g

おうちで簡単 ストレッチ お題目 腰痛予防の ストレッチ

やなぎさわ しゅんこ
理学療法士 柳澤 純子

悩んでいる方も多い腰痛ですが、MRIやレントゲンなどで原因を特定できる腰痛は約15%で、残りの85%は原因不明の腰痛であるといわれています。普段意識しない骨盤周りの筋肉を動かすことで腰痛予防をしていきましょう。

注意

息を止めずに行う。
痛みが出ない範囲で行う。

1 猫背 (骨盤を後ろに倒す)

浅めに椅子に座り、背中を丸め、猫背になるようにしましょう。背中を前後に動かすのではなく、その場でつづれるようなイメージです。この時、骨盤を起点にして行うことを意識して下さい。



1

2 座ったまま前屈

浅めに椅子に座り、片方の膝を伸ばした状態にします。もう片方は膝を直角に曲げ、この状態で、背筋を真っすぐにし呼吸をしながら前屈をします。脚を左右入れ変えて各10秒行います。背中が丸まらないようにしましょう。



3 腰を捻る

両膝を前方に向けたまま、手は両腰に当てて体を左に捻ります。10秒くらいかけてゆっくりと行いましょう。反対側も同様に行います。



1

2

「お薬Q&A」



気温が暑くなり、熱中症が心配です。
経口補水液をよく飲みます。
注意することはありますか？



一日の目安量が決まっています。
飲み過ぎには注意が必要です。

経口補水液は「飲む点滴」とも呼ばれ、脱水時に水分や電解質を効率よく補給できる飲み物です。熱中症対策としても注目されています。熱中症が、飲み過ぎには注意が必要です。
成人の目安量は1日1〜2本(500〜1000ml)、幼児は1本程度とされています。1本あたりに含まれる食塩は約1.46g(梅干し1個分)、カリウムは約390mg(バナナ1本分)です。特に高血圧、



腎臓病、糖尿病のある方は成分の影響を受けやすいため、薬剤師に相談のうえで使用しましょう。
消費者庁も、がぶ飲みによる健康被害や効果のない使い方を避けるため、表示をよく確認して適切に使用するよう呼びかけています。正しい知識で、暑い季節を元気に乗り切りましょう。

薬剤師 宮沢 雅輝



ひみつの
ヒーロー!?
自動おそうじ
ロボに密着



今日は病院の中で、ちょっと不思議なものを見つけたんだ！
なんと…じぶんで動いておそうじしてくれるロボットが、病院の中をスーッと走ってる!?カーベットの土を静かに移動しながら、ホコリやゴミをしっかり吸い取ってくれる、すごいヤツなんだよ。しかも、ちゃんとルートを覚えて、決まった時間にしゅっぱつ！まるで、影のおそうじヒーローだね！
もちろん、ロボットだけじゃなくて、人の手による丁寧な掃除も続けられていて、うまく使い分けながら、気持ちよく過ごせる空間づくりをしているよ。実はこのロボットを使いこなしたり、毎日いろんなお仕事で病院をささえてくれている人たちがいるんだよ。その名も…「ワーカーズコープ」だ。

「ワーカーズコープ」の皆さん！
「ワーカーズコープ」ならではの掃除業務だけでなく、物品・検体の運搬や駐車場での案内、回転ドアの対応、食器洗浄や配膳業務、そして売店の運営まで、病院のみんなが安心して過ごせるように、毎日がんばってくれているんだ。
ロボットと人、両方の力で、病院はいつもきれいでスムーズ。これからも、たくさんの人とちよっと未来的なロボットたちが力を合わせて、みんなを支えてくれるんだね！
「ワーカーズコープ」の皆さんは、どの現場でも明るくて丁寧。病院にとって、本当に欠かせない存在だよ。これからも一緒に、安心して過ごせる病院づくりができるといいなと思っているよ。

長野中央クリニックのご案内

2025年4月1日より長野中央病院の外来機能の一部を移転した長野中央クリニックを開設しました。紹介状のない初診の患者さんは長野中央クリニックへ、紹介状をお持ちの方や健診二次精査をご希望の方は長野中央病院をご利用ください。

	診療科	受付時間	診察時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	内科	8:30~11:30	9:00~12:30	●	●	●	●	●	●
	小児科	8:30~12:00	9:00~12:30	●	●	●	●	●	●
	整形外科	8:30~10:00	9:00~10:30	●	●	●	~11:30	●	—
午後	内科	14:20~16:00	14:30~16:00	—	●	—	—	●	—
	小児科	14:20~17:00	14:30~17:15	●	●	●	●	●	—
				—	—	13:30~ 予防接種	13:15~ 乳児健診	13:30~ 予防接種	

診療のご案内

内科

予約
不要です

- 発熱やかぜ症状、体調不良の方はクリニックにお越しください。火・金曜日は、午後も診療を行なっています。
 - 各種予防接種（公費・私費）も実施しています。公費の高齢者肺炎球菌、带状疱疹の予防接種、国保特定健診も行っています。
- 各種予防接種は予約制で実施していますので、まずはお電話ください。

小児科

原則完全
予約制です

- 高校生までが対象です。
- 発熱やかぜなどで受診の場合は、当日WEB予約してから来院ください。長野中央クリニックのホームページから予約をとるか、「デジスマ診療」アプリを登録して予約すると、次回から簡単に予約できます。※クレジットカードや保険証の登録は不要です、スキップできます。
- 小児の各種予防接種・乳児健診・定期受診の場合は、電話で予約してください。



WEB予約は
コチラ

整形外科

木曜日以外
原則予約制です

- 月・火・水・金曜日に受診希望の場合は、電話で予約をお取りください。
- ※木曜日のみ受付時間が11:30までです。予約も不要です。
- 土曜日は休診です。（仕事でのケガ（労災）、交通事故での受診の場合は、長野中央病院へお越しください。）



新診療所 長野中央クリニック



長野市大字鶴賀東鶴賀町1906
長野中央介護センターつるが2階

代表電話 026-234-3726

小児科直通 026-234-3504



©長野中央病院

LINEスタンプになりました

長野中央病院公式マスコットキャラクター「ほすぴたりす」がLINEスタンプになりました。



長野医療生活協同組合

長野中央病院
Nagano Chuo Hospital

〒380-0814 長野市西鶴賀町1570
TEL: 026-234-3211 FAX: 026-234-1493
<https://www.nagano-chuo-hospital.jp/>

紙面内の写真は、感染対策を行ったうえで表情が伝わりやすいように一時的にマスクを外しています。