



脳卒中 心臓病



患者さんとその家族を支える

取材協力: 栃木県保健福祉部健康増進課

栃木県は循環器病の年齢調整死亡率*が高く、脳卒中は全国で男性ワースト4位、女性ワースト2位、心疾患は男女ともにワースト5位、急性心筋梗塞は男性ワースト15位、女性ワースト8位、大動脈瘤及び解離は男性ワースト6位、女性ワースト4位(2015年調べ)となっている。厚生労働省から、都道府県における循環器病対策を推進するためのモデル事業実施医療機関として選定された獨協医科大学病院では、誰もが相談できる「脳卒中・心臓病等総合支援センター脳卒中相談窓口・循環器(心臓・血管)相談窓口」を開設している。

* 年齢調整死亡率
年齢構成の異なる地域間で死亡状況の比較ができるように年齢構成を調整した死亡率。

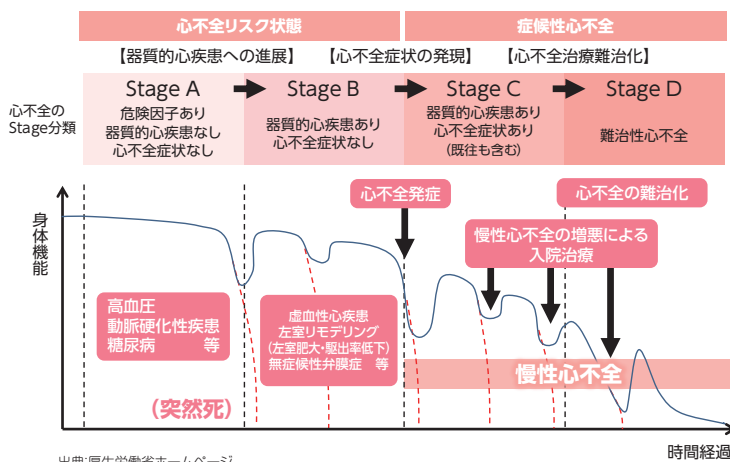
循環器病

循環器病とは心臓と血管の病気のことで、具体的には心血管疾患と脳卒中のこと。どちらも命に関わる病気で、発症を自覚したり、家族の異変に気づいたりしたらすぐに救急車を呼ぶことが大切。

再発を繰り返すことで弱っていく「心不全」

「心不全」とは、心臓病(心臓の構造や機能の異常により生じる病気)の1つ。心臓病には他に、冠動脈疾患(虚血性疾患)、心臓弁膜症、心筋症、不整脈、先天性疾患などがある。

心血管疾患から心不全への臨床経過のイメージ



心不全発症後は、良くなったり悪くなったりを繰り返すことで徐々に身体機能も衰えていく。発症前の「隠れ心不全」の可能性もあるので、健康診断等で定期的に検査をすることが有効。

心臓病・脳卒中予防で 気をつけること

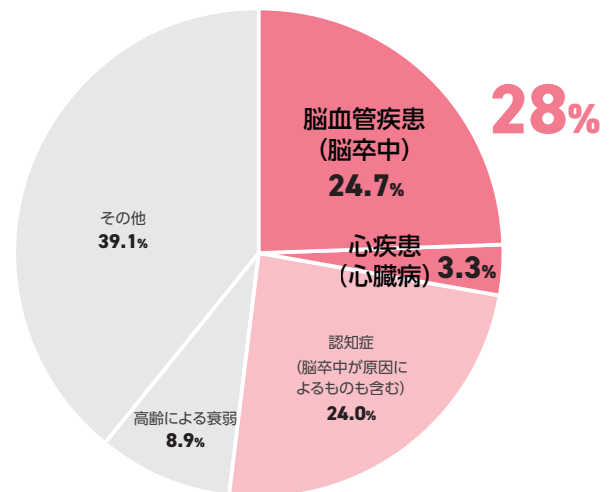
- 禁煙 節酒
- 減塩(酢、レモン、胡椒、山椒などを活用/麺の汁は飲み干さない)
- 適度な運動(心不全悪化の症状があるときは医師の指示に従う)
- 標準体重を目標にする(標準体重=身長mの2乗×22)
- 我慢せず受診

栃木県の状況

県民の死亡原因のおよそ25%が循環器病という結果が出ている。また、冬季(12~3月)の死亡増加率が25%(国土交通省「住宅の断熱化と居住者の健康への影響に関する調査の中間報告」と全国で最も高く、明け方の冷え込みなど本県の気候、高断熱住宅普及の課題等が指摘されている。

要介護5(寝たきり)の主な原因は「循環器病」

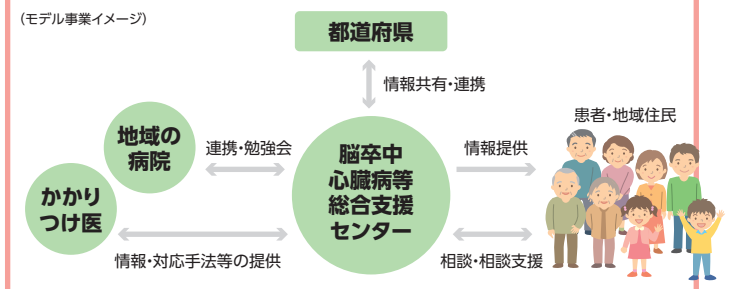
「脳卒中」は、脳梗塞、脳出血、くも膜下出血の3つのタイプに分けられる。



「要介護5」の認定を受ける方の28%は、循環器病が原因。生活習慣の改善などの予防が不可欠。

厚生労働省「令和元年(2019年)国民生活基礎調査より作成」

悩みを抱える患者さんとその家族を支援



獨協医科大学病院
Dokkyo Medical University Hospital

受付時間: 8:00~13:00
診療時間: 9:00~16:30
休診日: 日曜・祝日・第3土曜日
年末年始(12/29~1/3)
開学記念日(4/23)

〒321-0293
栃木県下都賀郡壬生町大字北小林880
TEL.0282-86-1111(代表)
<https://www.dokkyomed.ac.jp/hosp-m/>

DOKKYO MEDICAL SCOPE
— 最新の今を語る —

獨協医科大学病院の医師が心臓・血管疾患・脳卒中について、図や写真を用いて詳しく説明する動画を配信中です。

CHECK

- ・脳卒中相談窓口
- ・重症心不全
- ・脳卒中の外科治療
- ・超急性期の脳梗塞治療
- ・現在の最新高度心臓治療etc.

随時更新中 ▶

獨協医科大学病院 脳卒中・心臓病等 総合支援センター(心臓病) の取り組み



心臓・血管内科/循環器内科 教授・診療部長 豊田 茂

経歴

1993年	獨協医科大学 医学部 医学科卒 獨協医科大学第一内科(現・心臓・血管内科/循環器内科)入局	2013年	獨協医科大学病院 地域連携・患者サポートセンター 副センター長(～現在)
1999年	獨協医科大学 大学院修了	2021年	獨協医科大学 心臓・血管内科/循環器内科 教授(～現在) 獨協医科大学病院ハートセンター 副センター長(～現在)
2000年	獨協医科大学 第一内科 助手	2022年	獨協医科大学 先端医学科学研究センター センター長(～現在) 獨協医科大学病院 臨床研究管理センター長(～現在)
2006年	獨協医科大学 第一内科 講師		
2011年	獨協医科大学 第一内科 准教授		



※取材のため、特別な配慮のもとマスクをはずして撮影。

行政や医療機関と連携

循環器病とは、心臓と血管の病気を指し、病気の発症場所により心血管疾患と脳卒中に分かれます。発症すると将来にわたって後遺症を患う可能性が高く、患者さんとその家族は大きな負担を抱えることとなります。厚生労働省は、都道府県における心臓病や脳卒中の患者さん及びその家族への情報提供・相談支援等に対する総合的な取り組みを推進しています。その一環として、脳卒中・心臓病等総合支援センターモデル事業を2022年度から開始し、当院は事業を実施する医療機関に選定されました。

また、循環器病への対応は栃木県や県内の医療機関との連携も重要なため、情報交換・共有の場を定期的に設けています。発症した患者さんへの対応は病院間の連携が重要です。超急性期、急性期、回復期、維持期(生活期)の各段階において、各病院が担う役割が異なります。県内外の医療機関と連携して、当院では超急性期・急性期の治療を行い、治療後は回復期のリハビリを専門とする医療機関にスムーズに転院できるよ

う連携体制を構築しています。更に退院後に通院する診療所等とも連携することで、患者さんの状態に合わせた対応が途切れなく提供できるよう体制を整えています。

心臓病や脳卒中は救急車到着までの対応が生死を分けますが、日本では一般の方に救急措置の方法が浸透しているとは言えません。自身や家族の発症を早期に気づき、取るべき行動を子どもの頃から学べる環境を整えるには、行政との連携が欠かせません。また予防についての知識も身につけて欲しいです。現在、県内の小・中学生向けに脳血管障害・心疾患予防啓発動画を作成しています。

患者さんと家族を支える

日々多くの患者さんが心臓・血管内科/循環器内科を受診します。心不全が原因で入院を繰り返す方もいますが、発症するごとに身体機能は徐々に弱っていきます。食生活など、日々の生活を改善することで発症を抑える効果も期待できますが、診察で生活指導を行うことは難しいのが現状です。また、心臓病は外見に症状が現れにくいので、服薬の状況や息切れなどの症状に周囲の理解が追いつけなかったり、異変が起きても気付いてもらえなかったり、辛い思いをする方が多いです。こうした悩みを相談する場として、脳卒中・心臓病等総合支援センターをご利用ください。相談に値するか不安という内容でも構いません。ご本人やご家族だけで悩み、頑張りすぎて事態が深刻化する前に、一步踏み出して、ご相談ください。症状や生活が少しでも良い方向に向かうようサポートします。

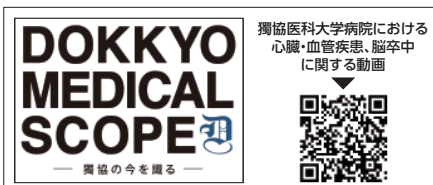
日々の予防とかかりつけ医

心臓病は高齢者の病気と思われていましたが、近年発症年齢が下がってきており、20代で搬送される方も増えています。定期健診で思わしくない数値が出た際に「いつものこと」と放置せ



ず、数値改善に取り組みしましょう。20～30代のうちから予防を心掛けることが、将来の健康につながります。

心臓病や脳卒中予防に限らず、自分自身の平常時の脈や血圧の数値を知っておくことは、健康管理や異常に気付くための指標となります。最近ではスマートウォッチなど脈や心拍数が測れる便利なデバイスがありますので、そのようなものを活用するのもよいでしょう。おかしいと感じたら迷わず「かかりつけ医」を受診してください。いつでも相談ができる「かかりつけ医」を近所を持つことを皆さんに推奨しています。飲酒の量を調整する、禁煙する、適度に運動するなど日々できることもぜひ継続してください。





脳卒中・心臓病等の悩み・困り事は無料の相談窓口へ

相談までの流れ

- **患者さんまたはその家族**
↓
- **相談窓口**
社会福祉士と精神保健福祉士の国家資格を持つ医療ソーシャルワーカー(MSW)が対応。予約制で医師に直接相談も可能。
※セカンドオピニオンを得る場ではありません。
- **MSWが相談内容を確認**
MSWは相談内容について、医師・看護師・薬剤師・管理栄養士・リハビリテーションスタッフなど各専門職に確認。公的医療保険制度や各種サービス、困りごとについて、相談者の条件に適合するものを確認。
- **MSWから患者さんまたはその家族に回答**
※内容により、専門職から直接回答する場合もあります。

獨協医科大学病院

脳卒中・心臓病等総合支援センター

「脳卒中相談窓口・循環器(心臓・血管)相談窓口」

※獨協医科大学病院は脳卒中・心臓病等総合支援センターモデル事業に採択された医療機関。



誰にでも起こる可能性がある脳卒中と心臓病。発症後、患者さんとその家族はさまざまな悩みを抱えることになる。獨協医科大学病院の「脳卒中・心臓病等総合支援センター」では、手足の麻痺や失語症、高次機能障害等の脳卒中の後遺症、循環器病の後遺症に悩む患者さんとその家族が社会生活を円滑に営むため、社会参加・就労支援・経済的支援を含めた支援や福祉サービスについて、医療ソーシャルワーカー(MSW)が社会福祉の観点から対応。相談内容により、医師や看護師、薬剤師、管理栄養士、リハビリテーションスタッフなどの専門職が協力することで幅広い支援が可能な体制が整っている。

相談無料

脳卒中相談窓口・循環器(心臓・血管)相談窓口

受付: 月~土曜 9:00~16:30(第3土曜および休日除く)
 対象: どなたでも利用可
 (紹介状不要/獨協医科大学病院の受診歴不要)
 〒321-0293 栃木県下都賀郡壬生町北小井880
TEL.0282-87-2185 FAX.0282-87-2067
Mail: noushinsoudan@dokkyomed.ac.jp
 来院に限らず、TELやFAX、メール等での問い合わせ可。
 来院の場合は事前連絡が必要。



獨協医科大学病院 脳卒中・心臓病等総合支援センター

検索

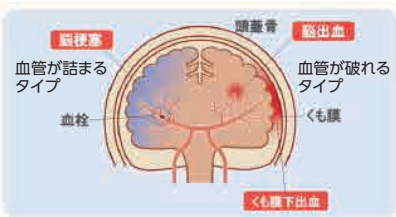
相談受付フォーム



3月4日に市民公開講座をオンラインで開催しました。講座内容の一部をご紹介します。

「知って欲しい!脳卒中の話!」

講師:脳卒中センター 竹川宏英教授



脳卒中(脳血管障害)…脳の血管が急に破れたり詰まったりして脳の血液循環に障がいきたし、さまざまな症状を起こす病気。

脳卒中予防十か条 (日本脳卒中協会監修)

- ① 手始めに **高血圧** から 治しましょう
- ② **糖尿病** 放っておいたら 悔い残る
- ③ **不整脈** 見つかり次第 **すぐ受診**
- ④ 予防には **タバコ** を止める 意思を持って
- ⑤ **アルコール** 控えめは **薬** 過ぎれば毒
- ⑥ 高すぎる **コレステロール** も 見逃すな
- ⑦ お食事の **塩分・脂肪** 控えめに
- ⑧ 体力に 合った **運動** 続けよう
- ⑨ 万病の 引き金になる **太りすぎ**
- ⑩ **脳卒中** 起きたら **すぐに 病院へ**

番外編 **お薬は 勝手にやめずに 相談を**

- **おかしいと感じたらすぐに119番。3.5時間以内に病院へ。**

危険因子

- 高血圧
- 糖尿病(血糖値が高い)
- 脂質異常症(コレステロールが高い)
- メタボリックシンドローム
- 心房細動(不整脈)

自宅で血圧測定

- 毎日定時に測定。(起床後と就寝前の2回)
- 座って1~2分待ち、落ち着いてから測定。
- 2回測り平均値を、測定時間と心拍数と共に記録。朝の血圧が高いと脳卒中の危険性が3倍上がる。

脈の測り方



- ① 片側の手首を外側に回して手のひらを返す。
- ② 手首を少し曲げて、手首のシワを確認。
- ③ 手首のシワの位置に薬指の先が来るように、人差し指・中指・薬指の3本を当てる。指先を少し立てると脈がよく触れる。
- ④ 親指の付け根の骨の内側で、脈がよく触れる所を見つける。
- ⑤ 15秒程度脈拍に触れて、間隔が規則的か確かめる。不規則に感じたらさらに1~2分継続。

「知って欲しい!心臓病の話!」

講師:心臓・血管内科/循環器内科 豊田茂教授



心臓病…心臓が悪いために、息切れやむくみが起こり、だんだん悪くなり、生命を縮める病気。

心臓が悪い原因:心筋梗塞・高血圧・心筋症・先天性心疾患・不整脈・弁膜症

慢性心不全

体全体のバランスがとれ、状態が安定している。

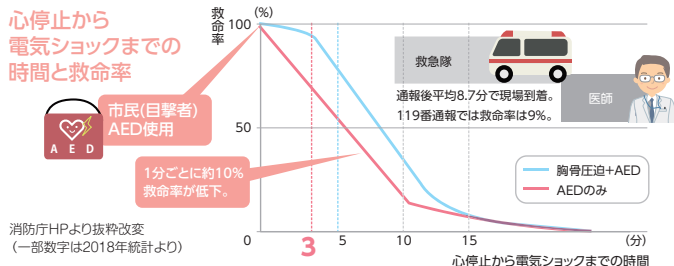
急性心不全

安定した状態から急激に悪化する。

心不全セルフチェック

- 生活習慣病罹患患者・喫煙者・抗がん剤投与や放射線治療を受けた方
- 心臓病と言われた
- 血縁関係のある家族に心臓病や突然死をした人がいる
- 息切れ・胸痛・胸部不快感・動悸
- かがみ込むと苦しくなる
- 夜間の咳、横になると息苦しく起きると楽になる
- 夜間の尿量の増加
- 体重の増加(2~3kg以上)
- 手足がむくむ
- 手足が冷え、慢性的な疲れを感じる

心停止から電気ショックまでの時間と救命率



- **もしもに備えて胸骨圧迫とAED使用方法を知っておこう。生存を左右する「発症後最初の10分」に関わるのは側にいる方だけです。**