



京都府立医科大学附属病院広報誌

# かもがわ

vol.  
**43**  
2025.1

特 集

—冬の病について—

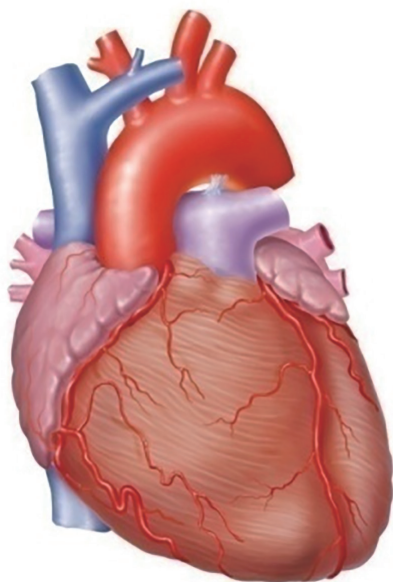


## CONTENTS

- ▶ 特 集：循環器内科、脳神経内科、小児科
- ▶ 健康・医療の豆知識
- ▶ 病院で働く人々：診療放射線技師 小谷 静也

# 循環器内科

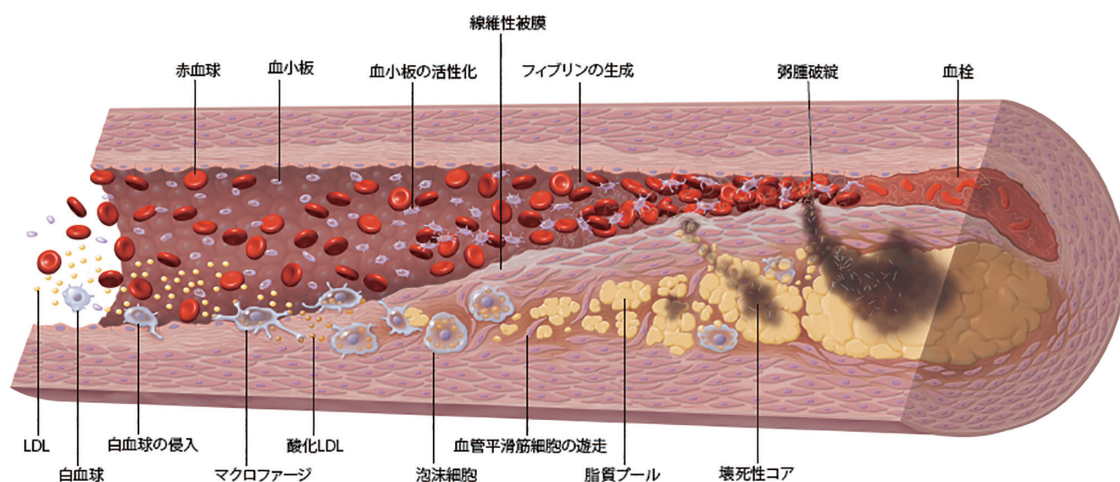
冬季には、急性心筋梗塞の発症が増加しています!!



心臓に血液を送る冠動脈がつまってしまうと、急性心筋梗塞をきたします。

その原因の7割は、図のように血管の内側が傷ついたところに悪玉コレステロール（LDL）がたまって、最終的には血栓ができてしまうことで起こります。

冬に急性心筋梗塞の発症が多い原因として、血圧の上昇が、挙げられます。特に暖かい屋内から寒い部屋や屋外に移動する際の血圧の急激な変動（ヒートショック）には注意が必要です。このヒートショックストレスが心臓の負担を増やすことや、寒さで心臓の血管（冠動脈）が過剰に収縮し血流不全に陥ることも心筋梗塞の一因であると考えられています。



一般には、急性心筋梗塞の症状として、20分以上続く強い胸痛が知られていますが、胸の軽い違和感や全く症状を認めない方も増えています。特に高齢の方や糖尿病、心臓の手術の既往のある方は、急性心筋梗塞でも特徴的な症状を示さないことが多いので、急に胸付近の具合が悪くなった時などは、疑った方がいいと考えます。一旦血管が詰まってしまうと心筋が壊死してしまうので、できるだけ早くカテーテル治療で血流を再開させることが重要です。その時は、迷わず救急車で受診しましょう。

また、心筋梗塞を起こしやすい因子（冠危険因子）は高血圧、糖尿病、喫煙、家族歴、高コレステロール血症ですので、日ごろからのコントロールが重要です。いざとなったらどうするかを考えつつ、日々の健康に心がけたいです。

循環器内科 的場 聖明

# 脳神経内科

## 冬に多い脳卒中 ― 血圧上昇には注意 ―

脳卒中は脳の血管の病気で、血管が詰まることによる脳梗塞、血管が破れることによる脳出血に大きく分けられます。脳卒中は一瞬のうちに命に関わるだけでなく、後遺症が生活の質に大きな影響を及ぼす病気です。

寒さが厳しくなる冬は、脳卒中、特に脳出血が多く発生する季節です。冬に脳卒中が多くなる最も大きな要因が血圧の上昇です。寒い環境では血管が収縮し、血圧が通常よりも高くなりやすくなります。血圧が高くなると血管が破れて脳出血を起こす危険が高まります。脳出血予防のためには血圧をしっかり下げておく必要がありますし、高血圧自体は脳梗塞の最大の危険因子でもありますので脳梗塞予防においても同様に重要です。



血圧が普段から高めの方は、家庭用血圧計を使って定期的に測定し、自分の血圧の傾向を把握しましょう。上腕で測定する血圧計を使用し朝（起床1時間以内、朝食前）、夜（就寝前）に測定しましょう。普段の生活習慣にも目を向け、血圧上昇を防ぐために塩分を控えた食事を心がけることも大切です。家庭での血圧の目標値は75歳未満では125/75mmHg未満、75歳以上では135/85mmHg未満です。血圧高値が続く場合には医師に相談しましょう。

冬場の血圧上昇を防ぐために、特に気を付けるべきポイントは以下の2点です：

### 1. ヒートショックの予防

ヒートショックとは、急激な温度変化により血圧が急激に変動し、心臓や血管に大きな負担がかかる状態を指します。これを防ぐためには、次の対策を行きましょう：

- ・部屋間の温度差を最小限に抑える。
- ・脱衣所や浴室は入浴前に暖めておく。
- ・浴槽の温度は40℃以下に設定し、熱すぎる湯に浸からない。

### 2. 早朝の屋外での活動に注意

早朝は人間の血圧が最も高くなる時間帯であり、寒さによる血圧の上昇が重なることで危険が増します。次の点に注意してください。

- ・朝食前の早朝のウォーキング、ジョギングは避ける。
- ・朝食をとり（食後に血圧はさがります）、血圧治療を受けている方は薬をしっかり服用後、日が昇ってから運動に出かける。



これらの対策を日常生活に取り入れることで、冬場における脳卒中のリスクを効果的に減らすことが可能です。特に高血圧の方や脳卒中のリスクが高い方は、血圧管理を徹底し、生活環境の温度差や日常の行動に注意を払いましょう。

脳神経内科 尾原 知行

# 小児科

冬に注意が必要なこどもの病気は、『感染症』です。

感染症とは、ウイルスなどの病原体がヒトの体内に入り増殖することで、熱・鼻水・咳・嘔吐・下痢など様々な症状が引き起こされる病気のことです。

冬には感染症が流行します。理由としては、空気が乾燥しているためウイルスの水分が蒸発して軽くなり、空気中の浮遊量が増えること、気温が低く体温が低下して免疫力が低下することが挙げられます。こどもは大人に比べ免疫力が低いいため、特に注意が必要です。

ここでは、冬に流行する感染症の特徴とその予防・対処法について解説します。

## 1. インフルエンザ

### 特徴と症状

インフルエンザは、発熱、咳、喉の痛み、筋肉痛や倦怠感などの症状を引き起こします。乳幼児では嘔吐や下痢がみられることもあります。まれに重症化して肺炎や脳炎を引き起こすことがあるため、注意が必要です。

### 予防と対策

こまめな手洗い、適切なマスクの使用、十分な睡眠と栄養も予防に役立ちます。また、流行期前（10～12月頃）に予防接種を受けると免疫が高まり、発症や重症化を防ぐことが期待されます。18歳以下の方では、従来の皮下注射による予防接種のみならず、鼻にスプレーをするタイプの予防接種も認可されました。

## 2. マイコプラズマ

### 特徴と症状

マイコプラズマは、咳が長引くことが特徴の感染症です。発熱を伴うことが多く次第に痰がからまない乾いた咳が増えていきます。小学生でも肺炎になることがあるため、発熱や咳が長引く場合は医療機関を受診してください。

### 予防と対策

飛沫感染を防ぐため、咳エチケットやマスク着用が大切です

## 3. RS ウイルス

### 特徴と症状

おとなでは一般的な風邪症状しか引き起こしませんが、こどもの場合、特に2歳以下の乳幼児では重症化しやすい感染症です。初期は鼻水や咳といった軽い風邪症状ですが、症状が進むとゼーゼーとした喘鳴や呼吸困難が現れます。重症化のサインは、息をするのがしんどいため横になって眠れない、母乳やミルクを飲むことができないなどです。このような状態になったら、早急に医療機関を受診することが必要です。

### 予防と対策

接触感染が主な感染経路のため、手洗いやアルコール消毒が重要です。予定日より早く生まれた乳幼児や、心臓などにご病気がある乳幼児の場合は、重症化の軽減が期待できる抗体製剤の注射薬が適応になる可能性がありますので、かかりつけ医にご相談ください。

## 4. ノロウイルス

### 特徴と症状

ノロウイルスは、嘔吐、下痢、腹痛を引き起こす胃腸炎の原因となります。少量のウイルスで感染するため、非常に

感染力が強いのが特徴です。ノロウイルスに汚染されたカキなどの二枚貝からの感染が多く報告されています。また、ノロウイルス感染者の嘔吐物や排泄物からも容易に感染します。集団生活をしている園児や小学生で特に感染が広がりやすいです。

### 予防と対策

カキなどの二枚貝は、十分に加熱してから食べましょう。感染者の嘔吐物・排泄物を扱う際は、マスク・手袋をすること、処置の前後に十分な手洗いをするのが重要です。嘔吐物や排泄物が付着した周囲の環境や衣服の消毒には次亜塩素酸が有効です。アルコール消毒は無効ですので注意してください。

## 5. ロタウイルス

### 特徴と症状

ロタウイルスは、乳幼児が特にかかりやすい急性胃腸炎の一種です。感染すると、激しい嘔吐と水様性の下痢、高熱を伴うことがあります。脱水症状を引き起こしやすく、重症化すると点滴治療が必要になる場合があります。

### 予防と対策

感染者の嘔吐物・排泄物からの経口感染が主な原因です。そのため、感染者の嘔吐物・排泄物を扱う際は、マスク・手袋をすること、処置の前後に十分な手洗いをするのが重要です。ノロウイルス同様アルコール消毒は無効であり、次亜塩素酸による消毒が有効です。重症化の予防にはロタウイルスワクチンが有効です。定期接種として公費負担があり、生後6週以降から接種可能で、乳児期に接種することが推奨されています。

### 最後に

近年、上記の感染症が、冬に限らず一年を通して流行するようになっていきます。原因ははっきりしていませんが、国際的な人の往来の増加（2023年は約2,500万人が日本を訪れたと報告されています）や気候変動の影響などが一因と考えられています。

感染症から子どもを守るためには、冬に限らず普段から以下の基本的な予防策を徹底することが大切です。

1. **手洗い・うがい**：石鹸を使い、指の間や爪の周りもしっかり洗うこと。
2. **適切な湿度管理**：加湿器を使い、室内の湿度を50～60%に保つ。
3. **バランスの良い食事**：免疫力を高めるため、野菜や果物を積極的に摂取する。
4. **十分な睡眠**：規則正しい生活リズムを心がける。
5. **混雑した場所を避ける**：感染症の流行期には可能な範囲で人混みを避ける。

小児科 大内 一孝



京都市立医科大学附属病院と京都大学医学部附属病院が共同で誘致！

## ドナルド・マクドナルド・ハウス 京都 (略称：京都ハウス)

お家から遠く離れた病院に入院・通院している

子どもとそのご家族のための「第二のわが家」



「京都ハウス」の整備のため、皆様からのあたたかなご寄附をお待ちしております。

**ご寄附の方法**  
(ふるさと納税制度適用可)

クレジットカード、ゆうちょ銀行、郵便局からの払い込み及び銀行等からの振り込み  
(QRコードを読み込んでください。)



場所：京都市上京区御車道通清和院口上る東側梶井町 447 の一部  
建物規模：延べ床面積約 1,200 m<sup>2</sup> (ベッドルーム 18 室、共有スペース)  
利用対象者：京都市立医科大学附属病院、京都大学医学部附属病院等に  
入院・通院する患児とその家族 (1 人 1,000 円 / 日)  
募金目標額：4 億円 (総費用 8 億円)

ドナルド・マクドナルド・ハウス 京都開設募金委員会  
<https://kyoto-house.jp/>  
〒602-8566 京都市上京区河原町通広小路 上る 梶井町 465  
(京都府立医科大学内)  
公益財団法人京都府医学振興会  
(Tel: 075-212-5466 E-mail: kyoto-h@koto.kpu-m.ac.jp)

臨床工学部 連載企画  
vol. 7

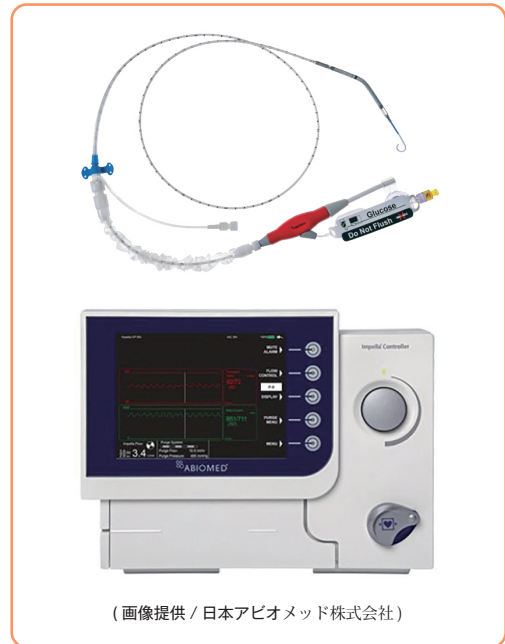
## 医療機器の豆知識

## 「小さな傷で心臓を補助します」

急性心筋梗塞や重症心不全で心臓の働きが低下し、全身へと十分な血液を送ることができなくなった時、補助循環装置という機械が使われ、心臓の働きをサポートします。

補助循環装置にはいくつか種類があり、より強力に心臓をサポートするためには太い管を血管内へ挿入する時もあります。ですが、当院では太い管を使わなくても強いサポートができる補助循環装置を導入しています。それが IMPELLA（インペラ）です。

IMPELLA は細いカテーテルの先端部分にモーターが入っていて、それを心臓の中へ挿入する事により、心臓に代わって血液を全身へ送る事ができる補助循環装置です。IMPELLA が作動している間、心臓は血液を送る負担から解放され休む事ができます。それにより心臓の回復の手助けをする事ができます。

栄養管理部 連載企画  
vol. 26

## 栄養の豆知識

## 「冬のあったか料理と塩分」

冬になると鍋料理がおいしいですね。最近は、様々な鍋の素があり便利で簡単に鍋料理を楽しめるようになりました。しかし、商品によっては塩分が1人前4g以上となり、1日の食塩摂取量の目標量（男性7.5g未満、女性6.5g未満）の半分以上になります。常に塩分過多な状態は高血圧の危険因子の1つであり、脳や心臓の血管系の病気の引き金にもなりかねません。

そこでここでは美味しい鍋料理で健康を維持する秘訣をお話します。鍋の素はポン酢で食べるよりも塩分が管理しやすいメリットがあります。商品の栄養成分表示を見て、1人前の栄養価を把握するようにしましょう。たとえスープを薄めても全部飲んでしまえば塩分は多くなってしまいます。ですから、雑炊で鍋汁を全部食べてしまわないように注意しましょう。

煮込み方にも注意が必要です。煮込まずにさっと煮て食べるとよいです。もし塩気が足りない



と感じたら唐辛子、生姜、山椒など薬味を使用し、すだちや柚子など柑橘類を加えると美味しく楽しめます。おでん

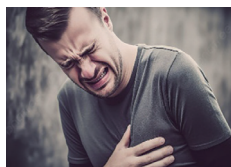
の場合、練り物は塩分が多いので、食材そのものに塩分が含まれていない大根やこんにゃく、厚揚げ、卵なども入れましょう。また、残った鍋やおでんを保存する時は、具材と煮汁を分け、塩分がしみ込みすぎるのを防ぎましょう。

鍋は一つの料理で肉や魚のたんぱく質、野菜やキノコのビタミン・ミネラルなどいろいろな栄養素が摂れる便利な料理です。美味しく食べて寒い冬を乗り切りましょう。





## 冬の心筋梗塞は夏の 1.5 倍



### 心筋梗塞とは

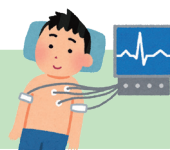
心臓を動かすために酸素や栄養を心筋へ送る冠動脈という血管があります。それが閉塞して心筋が酸素不足になり壊死している状態です。

この診断に必要な心電図、超音波、血液検査の3つの『検査』を紹介します。



### 心電図

心臓が拍動するときに発する電気信号を波形として記録し、心臓の状態を記録できます。心筋の動きやダメージの有無もある程度把握でき、診断の手がかりとなります。



### 心臓超音波（心エコー）

エコー（超音波）をあてて、画像や動画として調べる検査です。

心臓の大きさや壁の厚さ、動き、弁の状態を調べ心臓の動きや機能を把握します。



### 血液検査

ダメージを受けた心臓の細胞から流出する酵素を測定することで心筋虚血の評価をすることができます。



心臓病には様々な疾患があります。今回は、心筋梗塞でよく使われるお薬について紹介します。

| お薬の種類    | 作用                                | 注意点                        |
|----------|-----------------------------------|----------------------------|
| 抗血小板薬    | 血小板の働きを抑えて血管のつまりを防ぎ、心筋梗塞の再発を予防します | 血が止まりにくくなるので、怪我に注意しましょう    |
| 降圧薬      | 血圧を下げて、心臓への負担を減らし、心臓を守る働きがあります    | めまいやふらつくことがあります            |
| β遮断薬     | 心臓が動きすぎないように整えます                  | 血圧が下がりすぎたり、めまいやふらつくことがあります |
| 脂質異常症治療薬 | 血中のコレステロールを減らして、動脈硬化を防ぎます         | 足がつったり、力が入りにくいことがあります      |

ステント治療を受けられた場合は、ステントに血小板がくっつき血管がつまりやすくなるため、抗血小板薬を継続して服用する必要があります。

紹介したお薬ですが、服用を続けることで心筋梗塞の再発予防につながります。そのため自身の判断で中断せずに、必ず医師の指示通りに服用しましょう。気になる症状があれば、主治医または薬剤師にご相談ください。

令和7年4月1日より 附属病院駐車場駐車料金の改定について

平素より当院の運営にご理解、ご協力いただき、深く感謝申し上げます。令和7年4月1日（火）より、駐車料金を下記のとおり改定いたします。

|                                                                                      |                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| 外来患者さん                                                                               | 1台1回につき <b>600円</b> 福祉割引制度あり※<br>(提携駐車場：最大駐車料金が600円)                                       |
| その他の方<br>・入院患者のお見舞いに来られた方<br>・診断書の作成依頼、領収証明書の発行依頼、診察料の後日納入、カルテの開示請求など、診療以外の目的で来院された方 | 1台1回につき<br>1時間30分以内： <b>600円</b><br>1時間30分超： <b>200円</b> /30分加算<br>(提携駐車場：各駐車場の料金体系に応じた金額) |

※福祉割引制度：外来患者さんのうち、身体障がい者手帳などをお持ちの方は駐車料金を無料化いたします。対象となる方および必要書類はホームページ等をご覧ください。

※その他、入院・退院当日に付き添う方および病院からの依頼・要請により来院された方についても割引制度がございます。詳細についてはホームページ等をご覧ください。

駐車場の維持管理には多額の費用がかかり、その費用は診察等を受けられたすべての患者さんの医療費等からご負担いただいております。継続的な駐車場運営のため、駐車場ご利用の皆様に、駐車場使用料としてその費用の一部の負担をお願いするものです。

また、本院の駐車場は駐車可能台数が限られているため、入庫するまでに時間がかかる場合があります。

混雑緩和のため、公共交通機関をご利用いただきますようお願い申し上げます。

なにとぞご理解を賜りますようお願い申し上げます。

ホームページ URL： <https://www.h.kpu-m.ac.jp/doc/aboutus/access.html>



病院で働く人々 case 8

常にチャレンジャー

医療技術部放射線技術課 診療放射線技師

こたに しずや  
小谷 静也

学生時代から変わらないもの

今年入職6年目の小谷さんは、血管造影検査やCT、一般撮影を担当する、当院の診療放射線技師。もともと物理や機械関係が好きで、それに関連する道に進みたいと思っていたところ、現在の診療放射線技師という職を見つけたそう。進学した大学ですますこの分野に興味を持ち、最先端の医療に携わりながら研鑽を積みたいと当院に入職しました。

目標は高く

「どこまで気持ちよく検査を受けてもらえるかというのが技師の腕の見せ所だと思っています。撮影室に入っていただくところから、撮影を行うまで。同じ患者さんはいないので、オーダーメイドの工夫をして、スムーズに検査が終われば、うれしいし、楽しい。」と、とても生き生きと話してくれた小谷さん。年次が上がるにつれて任される仕事も増え、周囲の期待に応えられるようになってきたと手ごたえを感じている今、次の目標は、チーム医療にもっと貢献できるようにレベルアップすることなんだとか。

指名ナンバーワンを目指す

『撮ってもらってよかった。次もお願いしたい。』そんな風に言われるような技師になることを目標に、撮影の技術を磨くだけでなく、勉強会を企画したり、病院のイベントに参加したり…。「とにかく今は、たくさんいろいろなことにチャレンジしてみたい。もっともっと勉強したい。」と話す小谷さん。どんな経験も無駄になることはない、そう信じて。

weekly schedule

|           |         |
|-----------|---------|
| Monday    | 一般撮影    |
| Tuesday   | 血管造影検査  |
| Wednesday | CT/一般撮影 |
| Thursday  | CT      |
| Friday    | 血管造影検査  |

