

# きらきら星

市立旭川病院だより



旭川生花商組合から贈られたポインセチア（2021.12.9撮影）

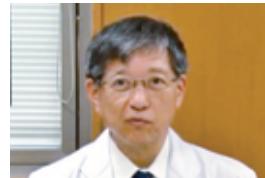
目 次	静脈にできる血栓について ..... 2 在宅医療・介護ガイドブック「かかりつけ薬局・薬剤師」 ..... 4 産後ケアをご紹介します！ ..... 6 ごみ減量・資源化に関する啓発パネル展 ..... 7 市立旭川病院 看護師の「活動」紹介 ..... 8
--------	---

## きらきら星について

市立病院があるのは金星町。  
金星はヴィーナス（美の女神）です。皆さんに  
きらきら輝いてほしいとの願いを込めました。

# 「静脈にできる血栓について」

市立旭川病院 統括診療部長 村上達哉



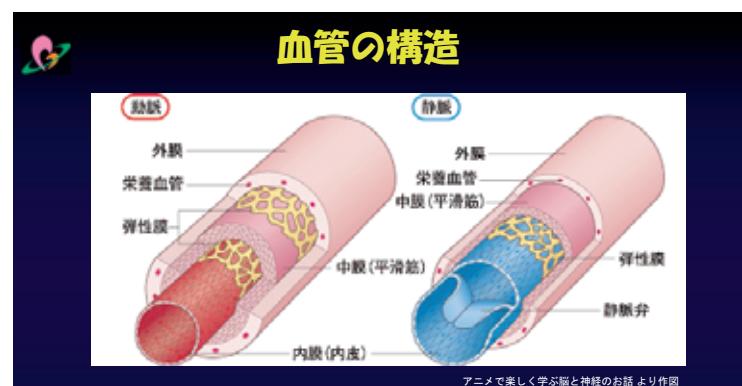
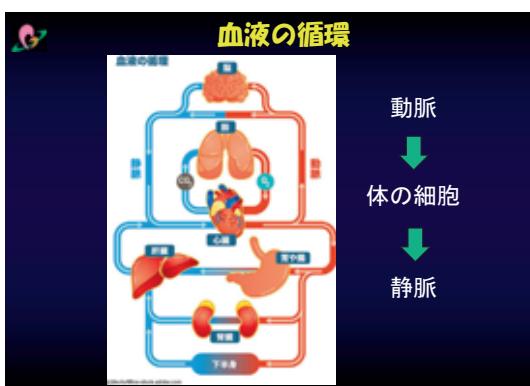
「静脈にできる血栓について」

地域のケーブルテレビ「ポテト」の番組に当院医師が出演して病気の解説をしています。昨年10月の放送では、胸部外科村上達哉医師が静脈にできる血栓について解説しており、今回は紙面でその内容の一部を紹介させていただきます。ポテトでの放送は終了していますが、市立旭川病院の公式YouTubeチャンネルではいつでもご覧いただけます。(視聴時間約30分)



## 1 血管の構造と止血のしくみ

心臓から出た血液は、動脈を通って身体の細胞・臓器に届き、血液内の酸素がそこで使われます。その後二酸化炭素の多くなった血液が静脈に入り、心臓に戻り、次に心臓から肺に送られます。肺では二酸化炭素と酸素が入れ替わり、きれいな血液になって心臓に戻ってきます。



血管は三層構造になっており、内膜の内側はなめらかで血液が付着しにくい構造になっています。静脈には血液の逆流を防ぐ「弁」がありますが、動脈はありません。

出血したときは、まず血管が収縮することで少し出血が抑えられ、その後一次止血といって血小板が寄ってきて血の塊が形成されます。次に凝固因子が集まり二次止血されますが、そのままではどんどん固まって血管が詰まってしまうため、これを溶かす纖維素溶解（線溶）を経て止血治癒がなされるものです。

## 2 血栓症とは？

普通は血管の中に血の塊はないのですが、血の塊ができる病気を血栓症といいます。動脈にできる血栓は、血の流れが速いところにできるもので血小板が多い血栓です。静脈では、血の流れが遅いところに凝固因子が多い血栓ができます。

血栓ができる要因について、かなり前にウィルヒヨウ氏が示した「血栓形成の3大要因」が今でも用いられています。

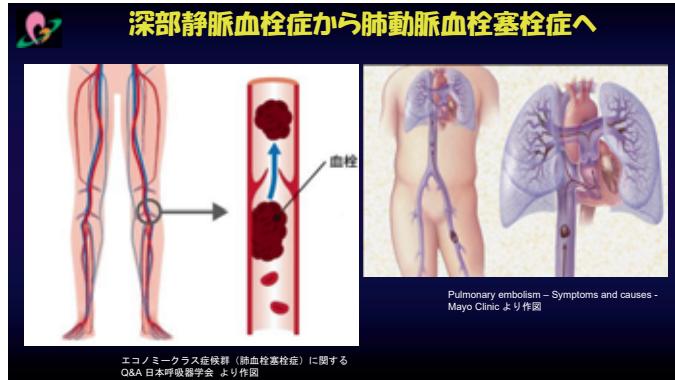
- (1) 血流の停滞：血液の流れが滞っている
- (2) 血管内皮障害：血管の内側の壁に傷がある
- (3) 血液凝固能の亢進：血液が固まりやすい

## 3 静脈血栓塞栓症について

静脈の中にできる血栓が原因となって静脈血栓塞栓症（VTE）が発症します。

これには、深部静脈血栓症（DVT）と肺動脈血栓塞栓症（PE）があり、深部静脈血栓症から肺動脈血栓塞栓症に進展していきます。下肢で形成された深部静脈血栓が血流に乗って下大静脈から右心房、右心室、肺動脈に流れると肺動脈血栓塞栓症（肺梗塞）になり、時に致命的となります。

# 「静脈でできる血栓について」



静脈血栓塞栓症を引き起こす原因（危険因子）は、生まれつきの要素（先天性因子）は少なく、見られるのはほとんど後天性因子です。

- (1) 血液の停滞する原因：長期臥床、肥満など
- (2) 血管内皮障害を起こす原因：各種手術、カテーテル検査・治療など
- (3) 血液凝固能の亢進する原因：悪性腫瘍、各種手術など

また、静脈血栓塞栓症の危険因子には強さに違いがあり、骨折や外科的な大きな手術が強い危険因子になります。

航空機ではエコノミークラス症候群が話題となりますが、地震・災害時の車中泊などでも起こりますので注意が必要です。

深部静脈血栓症の症状は、ある日、ある時、突然出現します。



## 4 診断と治療

静脈血栓塞栓症の診断では、固まった血液の分解産物の一つである「D-ダイマー」の有無を検査します。D-ダイマーが陰性であれば血栓症の可能性はありません。陽性であれば血栓症の可能性がありますが、血栓が必ず存在するとは言えません。

確定診断のためには、静脈エコーや造影CTなどの画像検査を行います。

静脈血栓塞栓症の治療では、血液をサラサラにする抗凝固療法が発達してきており、薬による治療で終わることが多くなりました。そのため、以前は多かった手術もいまは少なくなっています。

深部静脈血栓症は、血栓の部位により少し治療が違ってきます。外来で薬物治療することが多くなりましたが、点滴注射や手術が必要となれば入院になります。血液の塊が心臓に近い側に多い状態ですと入院を要します。

抗凝固薬ですが、ワーファリンのほか、新しい抗凝固薬に「DOAC（ドアク）」があります。DOACは利点の多い薬ですが、薬価が高くなっています。



## 5 予防

静脈血栓塞栓症の予防のため、旅行などで長時間座つて移動する場合には、座ったままでもかかとを上げたり、曲げた膝を上に高く上げるなどのエクササイズを時々行うとよいでしょう。また、朝晩に寝た姿勢のままベッドの中で、足首の曲げ伸ばしや両手足をブルブル震わせるエクササイズも手軽にできます。

足に現れるむくみ、痛み、皮膚の色の変化といったサインを見逃さないように注意してください。



## 6 市立旭川病院胸部外科診療概要

胸部外科の外来は、月曜から金曜までの平日です。ただし、水曜は除きます。

新患の受付は午前11時までとなっており、受診を希望される場合は事前にお電話をお願いします。

心臓手術では、冠動脈バイパス術を人工心肺下または心拍動下で行っています。弁形成術・弁置換術も行っています。

大血管手術では、胸部・腹部大動脈の手術やステントグラフト手術(\*1)を行っています。また、末梢血管手術(動脈、静脈)や静脈血栓塞栓症、リンパ浮腫などの診療を行っています。

(\*1) ステントグラフト手術：針金状の金属を編んだ金網(ステント)と人工血管(グラフト)を組み合わせた器具をカテーテル操作により血管内に挿入する動脈瘤の治療方法。

「元気のミカタ教えて！Doctor」(令和3年10月放送)

制作・著作旭川ケーブルテレビ株式会社

## 在宅医療・介護ガイドブックについて

旭川市・旭川市医師会は、介護が必要な状態になっても住み慣れた地域で暮らし続けることができるよう、在宅で受けられる医療や介護のサービスを紹介して理解を深めていただくために、「在宅医療・介護ガイドブック～住み慣れた地域でいつまでも～」を発行しています。今回は、このガイドブックの中から「かかりつけ薬局・薬剤師」及び「訪問薬剤管理指導」に関する部分をもとに、その内容をご紹介します。

市立旭川病院も医療と介護の連携事業に協力しており、このガイドブックの配付にも携わっています。ご希望の方にはお渡しできるように正面玄関の棚に配置していますので、お手にとってご覧ください。

(地域医療連携課)



# かかりつけ薬局・薬剤師は決めましたか？

薬剤師は、医薬品全般について、幅広い知識を持つ「薬」の専門家です。複数の医師から処方された薬の管理や飲み合わせが確認でき、服薬方法、副作用などについて分かりやすく説明します。また、市販されている薬やサプリメントなども含め、薬や健康に関する困りごとなども安心して相談でき、アドバイスをします。服薬を支援し、健康等に関する相談をいつでも気軽にできる「かかりつけ薬局・薬剤師」を決めておくことをお勧めします。



## かかりつけ薬局・薬剤師が行う、「訪問薬剤管理指導」とは。

在宅で療養を行っている患者さんであって、通院が困難な方に対して、処方医の指示に基づいて作成した薬学的な管理計画に基づき、患者さんのご自宅を訪問して、薬歴管理、服薬指導、服薬支援、薬剤の服薬状況・保管状況及び残薬の有無の確認などを行い、訪問結果を処方医やケアマネジャー等に報告・連携し、在宅での生活を支援します。

なお、医療保険・介護保険制度に基づき、居住環境や保険負担割合により、金額が異なります。

### ● 薬の飲み忘れ・服薬管理

同じタイミングで服用する数種類のお薬を一包化(一回分にまとめる)して飲み忘れを防ぎ、お薬ボックス・お薬カレンダー等のツールを使用することで、患者さんご自身や施設の方がスムーズに服薬・管理できるようにサポートします。

また、処方内容や服薬状況を確認し、必要な場合は医師などと連携して、安心・安全な在宅療養を目指します。

### ● 薬の効果・副作用をチェックする

食事や睡眠、排せつ、運動機能等の体調をチェックし、お薬による効果や副作用等を確認します。

複数の医療機関から様々な薬が処方されている場合や、市販のお薬、健康食品やサプリメントを併用していると、期待される効果が弱まったり、副作用のリスクが高またりすることがあります。このように、お薬の重複や飲み合わせ、食品との相性によって体調に大きな影響を及ぼす場合があるため、薬剤師の視点で十分なチェックを行っています。



お  
問  
合  
せ  
先

訪問をしてくれる薬局をさがしている場合は、下記の相談窓口にお気軽にご相談ください。

**一般社団法人 旭川薬剤師会**

TEL:0166-29-2422 URL:<http://www.ahmic21.ne.jp/yakuzaishi/>

※在宅医療・介護ガイドブック～住み慣れた地域でいつまでも～

令和2年2月発行：旭川市、旭川市医師会 をもとに作成

在宅医療・介護ガイドブックについて



# 産後ケアをご紹介します！



2020年から開始した産後ケアをご紹介します。

産後ケアとは、出産後にお母さんの身体の回復と心の安定を促進して健やかに子育てを行っていけるように支援するものです。

わかりやすく表現すると、“育児の事、なんでも相談に乗りますよー”“ちょっと赤ちゃん預かりますから少し休んでください”という感じのものです。

当院で出産された方もそうでない方もお気軽にご利用いただけます。

- ♥コロナ禍で里帰りができない手伝ってもらえない
- ♥ワンオペ（一人で）育児をしている
- ♥育児は手伝ってもらえるけど、たまにはおしゃべりしながらゆっくりした時間を過ごしたい
- ♥母乳や育児の事で相談に乗ってもらいたいけど、どこに行ったらいいの？
- ♥誰かに赤ちゃんを見てもらってぐっすり眠りたい



などなど、産後1年までご利用いただけます。

産後ケアを上手に利用しながら育児を楽しむママ達が増えてくれれば嬉しいです。

病棟助産師が対応していますので、お困りのママの気持ちに寄り添って専門的なアドバイスもできます。ぜひ、ご利用ください。お待ちしております。



もう一つのご紹介は**フォトスポット**です。

当院で出産されたママから、「産後って結構忙しくてバタバタしてて、実は出産のお祝い返しに使う写真とかあんまりないよね～。特に産まれたての頃の写真ってちゃんと撮れてるのが意外とないんです。」という声を頂きました。

# 産後ケアをご紹介します！ ごみ啓発パネル展

そこで、病棟のベビー室にフォトスポットを作つてみました。季節ごとに飾り付けを変えています。

当院で出産して入院中であれば、写真はご自由にお撮りいただけます。

映えスポットとしてママ達からも好評です。SNSにアップしているママもいますよ。病棟の担当助産師が毎回知恵をしづつ楽しみながらデコレーションしています。

「こんなデコレーションはどう？」などご意見あればお待ちしています。

(東病棟3階ナースステーション)



## アトリウム ごみ減量・資源化に関する啓発パネル展

当院の外来棟1階アトリウムでは、健康情報のパネル展や院内コンサート、写真展など様々な催しを行っています。

1月には、旭川市環境部廃棄物政策課により、ごみの減量・資源化の意識向上と行動の定着・持続を目的としたパネル展が開催されました。

ごみの排出量は昭和60年をピークに減少傾向ではありますか、今後のためにも環境への負担を軽減する取組が必要です。パネル展では、ごみの正しい分別や食品ロスを減らす取組、3R(リデュース、リユース、リサイクル)についてなど、ご家庭で行っていただきたい内容が紹介されました。



アトリウムは広く地域住民の皆様に展示スペースとしてご利用いただくことができますので、ご希望の方はお問い合わせください。

(経営管理課管理係)

# 市立旭川病院 看護師の「活動」紹介

市立旭川病院では看護師が行っている「サービス」や「活動」の一部を、看護師へのインタビュー方式でYouTubeにも配信しています。

## 担当看護師の挨拶

当院の病棟看護師は交替制勤務をしており、時間によって担当看護師が変わります。どの時間帯でも、患者さんが困らないように担当看護師が交替した時点で患者さんの元を訪れ、自分が担当看護師である事をお伝えしています。

外来では毎日何百人の患者さんが受診されており、入院病棟と同じ様に、一人一人の患者さんと会う事ができないため、看

護師の顔だけでも知つていただこうと診察開始前にはスタッフ全員で挨拶をしています。少しでも安心して過ごせるよう努めています。



## 外来患者さんの電話サポート

予約日以外の受診に迷ったことはありませんか。

市立旭川病院では一部の外来で電話サポートを行っています。通院治療を行っている患者さんの体調の変化や、コロナ禍で受診する事をためらっているなど、困った時に相談にのっています。顔が見えない状況でも安心して過ごせるように可能な限りサポートをさせていただきます。



## 看護専門外来

特定分野の熟練した看護技術や知識を有し、専門性の高い資格を取得した看護師を「認定看護師」といい、一部の認定看護師はその専門性を活かして患者さんをサポートするために看護専門外来を開設しています。



現在「リンパ浮腫外来」「糖尿病ケア外来」「スキンケア外来」「アピアランスケア外来」と4つの専門外来があり、その他にも「精神科」「がん化学療法看護」「緩和ケア」「慢性心不全看護」などの認定看護師も状況によって外来患者さんのサポートを行っています。

看護師は、病院の中で人数が多く、患者さんの一番近くの存在ですので、お気軽に声をおかけください。マスクの下はいつも笑顔です。