

はあと

メディカルインフォメーション

第126号

2025年10月31日

発行：東京臨海病院

東京都江戸川区臨海町 1-4-2

電話 03-5605-8811 (代表)

FAX 03-5605-8113

発行責任者：臼杵 二郎

編集：広報委員会/総務課

ドクターメール

心臓弁膜症

診療総部長
循環器内科部長

野本 和幹



心臓弁膜症とは

心臓には左右の心室の出口と入口に合計四つの弁があり、血液の逆流を防いで一定方向に循環させる働きをしています。心臓弁膜症は、何らかの原因で弁の機能異常をきたし血液の流れに異常を生じる病気です。無症状の人も多く、健診の心雑音で見つかることもあります。診断には心臓超音波検査が有用で弁膜症の程度や心臓の機能を計測することができます。超音波検査は身体への負担も少ないため繰り返し検査することができます。弁膜症の中でも頻度の多いものを二つ紹介します。

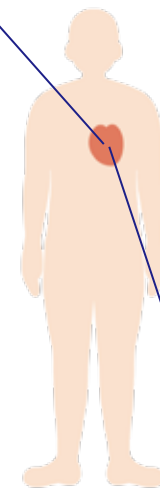


大動脈弁狭窄症

大動脈弁狭窄症は大動脈弁が石灰化、癒着して弁の動きが制限され、左心室から大動脈への血流が障害される病気です。高齢者に多い動脈硬化によるものや、3枚あるはずの半月弁が先天的に2枚しかない二尖弁などが主な原因です。近年、人口の高齢化による動脈硬化症が増加しています。



大動脈弁狭窄症



僧帽弁閉鎖不全症

僧帽弁は左心房と左心室の間にある弁です。僧帽弁閉鎖不全症は、何らかの原因で弁が完全に閉じることができなくなり、血液が左心室から左心房に逆流してしまう病気です。原因は弁自体が変性してしまう「器質性」と心筋梗塞や拡張型心筋症によって左心室が大きくなって弁が引っ張られて閉じなくなってしまう「機能性」があります。

僧帽弁閉鎖不全症



心臓弁膜症の治療

弁膜症の治療法は、症状をやわらげる薬物治療と手術により弁を修復（弁形成術）したり、人工弁に取り換える（人工弁置換術）方法があります。近年、心臓手術は低侵襲で行われることが多く、MICS と呼ばれる傷口が小さく身体に負担の少ない手術が施行されています。

高齢者や手術のリスクが高い患者さんにはカテーテルでの治療が可能で、大動脈弁狭窄症に対する経カテーテル大動脈弁置換術（TAVI）、僧帽弁閉鎖不全症に対する MitraClip® 留置術が日本でも行われています。すべての患者さんに施行できるわけではないので専門医にご相談ください。

弁膜症は、病状が進行すると全身倦怠感、動悸、息切れ、呼吸困難などの症状が現れます。さらに悪化すると心不全にいたる可能性もある病気です。早期に見つけて症状の変化や聴診などの診察、心臓超音波検査での評価を定期的に行うことが重要です。



※MitraClip®はイバルブ・インコーポレーテッドの登録商標です。

■「令和 7 年度大規模地震時医療活動訓練」に参加しました

実施日：令和7年9月5日（金）・6日（土）

訓練想定：日本海溝・千島海溝周辺海溝型地震により、北海道・青森県・岩手県・宮城県に甚大な被害が発生

参加機関等：内閣官房、内閣府、警察庁、消防庁、厚生労働省（DMAT 事務局含む）、国土交通省、海上保安庁、防衛省、
国立研究開発法人防災科学技術研究所、国立研究開発法人宇宙航空研究開発機構、日本赤十字社、
東日本高速道路株式会社、北海道、青森県、岩手県、宮城県、石川県 等

【訓練における当院の役割】

DMAT 本部の要請により、病院救急車で9月5日（土）午前9時に岩手県岩手山 SA に設置された参集拠点本部に参集。
→参集拠点本部の指示により、青森県八戸市内の YS アリーナ八戸に設置された DMAT 活動拠点本部に移動する。→活動拠点本部から八戸市立市民病院での医療支援を指示され移動。病院内でトリアージされた重症者の搬送調整を行う。→重症者の陸路での搬送指示を受け、八戸赤十字病院まで移動し、当院の訓練は終了。二日間の走行距離は 1,200 km 以上！



全国から DMAT のみなさんが「岩手県岩手山 SA」に参集！



当院 DMAT 左より、中村（看護師）、稲毛（事務次長）、佐藤（救急科部長）、佐久間（外来師長）



青森県八戸市内 YS アリーナ八戸に設置された DMAT 活動拠点本部にて活動

■ アリオ葛西店のイベントに参加しました

9月6日（土）、アリオ葛西店のイベント「みらいたんへようこそ！」の葛西消防署ブースに参加しました。

当日は、身体計測や血圧・血糖測定、健康相談などを行い、多くの皆さまにご参加いただきました。ありがとうございました。



守ろう！

せき

咳
エチケット

- ① 咳・くしゃみをする時は、人がいる方を向かずに1メートル以上**離れて**から。
- ② 咳・くしゃみが出る時はすぐに**マスク**をつけましょう！
- ③ マスクがない時は、**ハンカチやティッシュ**を口にあてましょう！
- ④ 鼻水・痰がついたティッシュは**すぐゴミ箱へ！**

鼻をかんだあとなどはすぐに手を洗いましょう。



咳エチケットにご協力お願いいたします。マスクは【1 階 コンビニ】で販売しております。

■ 世界糖尿病デーイベント開催のお知らせ

毎年 11 月 14 日は、国連、WHO により糖尿病予防啓発活動の一環として「世界糖尿病デー」に制定されています。糖尿病の初期には自覚症状がありません。定期的な検診と早期の治療が重要です。ぜひ、キャンペーンにご参加いただき、糖尿病のことを知ってください。以下の内容でキャンペーンを行いますので、お誘い合わせのうえ、お気軽にお越しください。

■ 日 時 / 11 月 11 日 (火) 9:00 ~ 12:30

■ 場 所 / 1 階エントランスホール

■ 内 容 / 各種測定、健康相談、ミニ講座各種 (各 20 分程度)、

各種展示 (ポスター掲示、カロリー調整食の展示、清涼飲料水の砂糖含有量 など)、
体験コーナー (バランス食組み合わせ体験コーナー、糖尿病合併症体験 など)、
スタンプラリー (各コーナーにすべてご参加いただいた方 (先着 50 名) には、
健康お役立ちグッズのプレゼントがあります。)



参加費
無料



ICT times Vol.64

インフルエンザについて

今年もインフルエンザが、流行シーズン入りしました。

インフルエンザに感染すると、発症直前 (2 日前) から発症後 3~7 日間程度ウイルスを排出し、ウイルス量は発症 2 日目頃がピークとなります。発症から 3 日程度経過すると、ウイルスは減少するので症状が収束し、発症から 5 日程度で解熱していきます。

インフルエンザの感染様式は飛沫感染とするのが一般的です。飛沫感染は、直径 5 μ m 以上の飛沫が、短時間浮遊、落下することにより伝播し、咳・くしゃみ・会話・気管吸引などの処置時に感染します。基本的には吸い込むことで感染が成立しますが、顔や手指に付着した飛沫が口・鼻・目などの粘膜に触れることで感染する接触感染の性質も持っています。

厚生労働省によると、人は 1 時間に平均 23 回も顔を触る傾向にあるとのこと。そうすると、無意識においても有効な感染対策をとっておく必要があります。まず思い浮かぶのはワクチンで、発症予防や重症化予防に有用です。しかし、ワクチンで感染自体を防げるわけではないので、日頃からの手指衛生・咳エチケットに気をつけることが重要といえます。

これら対策の基本となるのは体調管理にあるのは言わずもがなです。食事・運動・睡眠といった規則正しい生活習慣を整え、免疫力が低下しないように、冬を過ごしていきましょう。



■ 休診のお知らせについて

当院ホームページにて、お知らせを掲載しております。ご来院の際ご確認をお願いいたします。また、医師の急な都合により、休診情報を掲載できない場合がございますので、あらかじめご了承ください。



病院ホームページ

★詳しくは病院ホームページをご覧ください <http://www.tokyorinkai.jp/>

■ 「東京臨海病院公式 Facebook」

東京臨海病院では Facebook ページで、病院の院内・院外活動について情報発信を行っています。



Facebook

■ 看護部Instagramのフォローをお願いします！



看護部 →



産婦人科病棟 →



【11・12月の土曜診療日】 11月8・22日、12月13・27日

■受付時間■午前8時~午前10時30分 原則として予約診療はいたしません。

いはびり小話

～運動以外の生活習慣を見直そう～

定期的な運動は体重の増加を防ぎ、健康を保つのに重要とされています。しかし、「体重は減らしたいが、運動は苦手」、「時間がなくて、運動は続けられない」と言う人が多いです。

今回は、何気ない日々の生活の活動量『**非運動性熱産生 (NEAT)**』を高めることで、健康増進につながるということについてお話します。

非運動性熱産生 (NEAT) とは

「NEAT」は、Non-Exercise Activity Thermogenesis の略称で、『非運動性熱産生』と呼ばれます。非運動性とは、運動以外の身体活動を指し、熱産生とは、消費エネルギーのことを意味します。つまり運動によらない生活活動で消費されるエネルギーのことです。具体的には以下の活動になります。

例) 調理・洗濯・部屋掃除などの家事、買い物、階段昇降、通勤通学、子供の送迎、読書、テレビ視聴、勉強、リモートワーク、事務作業など



座る時間は 30 分未満に努めましょう

座っている時間と健康の関わりを調べると、肥満ぎみの人ほど座っている時間が長く、肥満でない人と比べ、1日あたり2時間以上も長く座っていることが報告されています。また、30分以上連続して座っている会社員はメタボリックシンドロームの発生率が高く、一方で連続して座っている時間が30分未満の会社員は、メタボリックシンドロームの発生率には有意な差はなかったことがわかっています。デスクワークをする際は、30分以内に1度は立ち上がり、背筋を伸ばして、気分転換をしましょう。

NEAT を増やす日常生活での工夫例

NEAT を増やすポイントは、座っている時間を短くすることです。「座るより立つ、さらに歩くこと」を意識し行動することで、自然に NEAT を増やすことになります。まずは①～③のことを試してみましょう。

- ① 立った姿勢で新聞・テレビを見る、スマホ・パソコンを操作する、ズボン・靴下を履く。
- ② 電車やバスを使うときは、座席に腰掛けず、乗降する改札口から遠い車両・車内に乗る。
- ③ エレベーターは、上りは利用するが、下りは階段を使う。

編集後記

先日まで暑い日が続いておりましたが、最近ではすっかり肌寒い季節となってきました。9月には世界陸上が34年ぶりに東京で行われました。この日のためにと猛練習を重ねてきた選手の方達が、メダルを目指して一生懸命に打ち込んでいる姿はとても感動し励まされます。それと同時に私も日々の生活をもっと頑張らねばと襟を正す思いになります。

これからどんどん寒くなってきて、体調を崩しやすい時期となってきますが、みなさまどうぞお体に気を付けてお過ごしください。



診療実績

2025年9月の当院の実績は以下のとおりです。

病床数：400 床
医師数 (2025年9月1日現在)：80 名
外来延患者数：13,203 名
入院延患者数：7,185 名
手術件数：242 件