



CHIBUNEXT 004号 2024.2  
 社会医療法人愛仁会 千船病院  
 大阪市西淀川区福町3丁目2-39  
 TEL 06-6471-9541

寒い季節にみられるヒートショックに注意!

冬に心筋梗塞が多いというのは、何となく御存知だと思いますが、冬場における温度差が原因の一つと考えられています。交感神経の働きによって、暖かいところでは血管が緩んで血圧は下がり、寒いところでは血管が収縮して血圧は上がります。これは環境の変化に合わせて体温を一定に保つためです。

この時期、寒い外から帰宅すると、早くあったかい風呂に浸かりたいですね。お風呂の温度は何度くらいに設定していますか？40度から42度くらいでしょうか。入浴の際に注意していただきたいのは湯船の温度より浴室や脱衣所の温度なのです。



循環器内科医長  
 濱田 晶子

温度の急激な変化で血圧が上下に大きく変動する等によって起こる健康被害。これがヒートショックとよばれるものです。失神、心筋梗塞や不整脈、脳梗塞などを起こし、特に冬場、また高齢者に多いのが特徴です。

さらに、暖かい湯船につかると血管が拡張するため、急上昇した血圧が反対に急低下してしまいます。この急激な血圧低下で一時的に脳内に血液が回らなくなり、失神を起してしまうことがあります。湯船での失神で意識がないまま溺れて亡くなるケースも少なくありません。

暖かいリビングから寒い脱衣所に移動し衣服を脱ぐと、急激に体表面全体の温度が下がり、その刺激により、血管が収縮し血圧が一気に上昇します。この血圧の急上昇が、心筋梗塞、脳卒中を起こすといわれています。



**ヒートショックを予防するには：**

- ・お風呂に入るとき、脱衣所と浴室を暖かくしておきましょう。お風呂の温度は38〜40度に設定しましょう。42度以上は血圧が高くなり危険です。朝は血圧が上昇します。寒い冬、朝に外出する時はより防寒対策が必要です
- ・入浴前後や就寝前、起床時にコップ一杯の水を補給しましょう
- ・アルコールは適量に。また、入浴前の飲酒は避けましょう

日頃から血圧管理は大事ですが、高血圧の方は特に冬場、家でも血圧チェックしてくださいね。

千船病院連携医療機関

当院は地域医療支援病院として、開業医の先生方と相互に協力・連携を図り、患者様が安心と満足を得られる医療を提供できるよう、サポートしています。



森川 病院

☎06-6471-5258

📍西淀川区姫島1-22-7

医師名 森川 司朗 先生

【診療科目】 内科・胃腸科・外科

【ホームページ】

[https://nishiyodo-med.or.jp/medical\\_institution/morikawa/](https://nishiyodo-med.or.jp/medical_institution/morikawa/)



診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
16:30~19:00	●	●	●		●	



波津 診療所

☎06-6475-5067

📍西淀川区姫島1-18-12

医師名 波津 静 先生

日本内科学会総合内科専門医

日本内科学会内科認定医

【診療科目】 内科・アレルギー科・呼吸器内科・血液内科

【ホームページ】

<https://www.hazushinryosho.com/>



※2024年4月より第一水曜日のみ休診

診療時間	月	火	水	木	金	土
10:00~13:00	●	●	●	●	●	●
17:00~20:00	●	●		●	●	

みてアート2023参加!



2023年11月4日に「みてアート2023」に出席させていただきました。千船病院ロータリーにてチョークペイントを開催しました。お子様を中心に153名の方にご参加いただき、好きなキャラクターや球団名、座右の銘(?)など、それぞれ思い思いに描いてお楽しみいただきました!

# 産科外来 産前教室再開！



コロナ禍で中止していた産前教室『かるがもクラス（沐浴クラス）』を2024年2月10日（土）に再開しました。

感染拡大以降は、対面での産前教室が開催できなかったかわりに、助産師より“沐浴クラス”“分娩クラス”“母乳クラス”の3本の動画を、理学療法士より“妊婦さんの体操教室～産前腰痛・肩こり予防～、栄養士より“妊娠中・授乳中の食事と栄養”の動画を千船病院ホームページにて公開していました。

かねてより産前教室は人気があり、早期の再開を望むお声を頂いていました。2023年5月にCOVID-19が5類になったことを受けて、院内で調整を行っておりましたが、このたび当院通院中の妊婦さんとそのご家族に向けて、まずは“沐浴教室”から再開することとなりました。順次、“分娩教室”“母乳教室”も再開していきます。

沐浴教室は、出生時の赤ちゃんと同じ重さの人形を使って沐浴槽で練習を行うため、「赤ちゃんがいる生活をイメージできた」「パパとして自覚が出てきた」と大変好評を頂いていました。今後、ますます選んで頂ける分娩施設となれるよう患者サービスを充実していきたいと考えています。

看護部 院内助産・産科外来看護科  
科長 濱田 恵美子

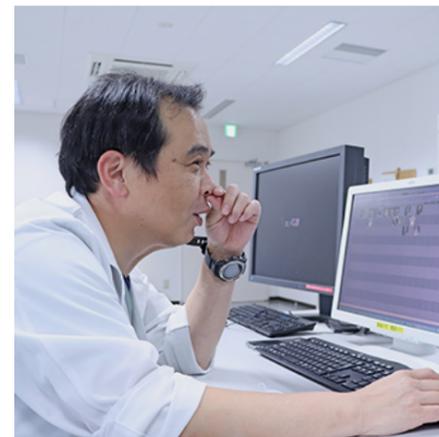


肝癌を中心に仕事をして参りましたが、肝癌は他の多くの悪性腫瘍と異なり、背景に慢性肝疾患が存在します。

## 昨今の肝疾患

1998年に京都府立医科大学を卒業後、救急病院や、大学院、地域医療などを経て、当院消化器内科にお世話になることになりました。内科一般病院、消化器内科など経ておりますが、専門は肝臓病で、特に肝癌治療を中心にまいりました。

2023年10月からお世話になっております高島英隆と申します。1972年高知県生まれの、大阪府育ちです。



消化器内科医長  
高島英隆

肝疾患は早期発見で  
飲み薬で治療可能な  
時代に

近年の肝疾患の方の動向は、ウイルス性肝疾患の治療薬の開発により大きく様変わりしました。C型肝炎は内服薬でほぼ治療できるようになり、またB型肝炎も核酸アナログにより、コントロール可能な疾患になりました。新規の治療対象者が減少していることは明らかですが、本人も認識されていないC型肝炎の方や、B型肝炎の方はまだ少なからず存在します。何らかの機会にウイルス検査をした際、陽性の方は当科に受診して頂きたく存じます。

C型肝炎は、ウイルス保持者であれば全員治療対象であり、内服薬による治療を受けて頂く事になります。また治療後も肝発癌の危険性は下がるものの存在し、定期的な血液検査や画像検査が必要で、一方、B型肝炎は全例治療介入する疾患ではなく、現役世代の方の治療介入時期や、治療法の判断は慎重に行います。これらのウイルス性肝疾患の減少により、我が国でも欧米よりやや遅れて、非アルコール性脂肪性肝疾患（NAFLD）が注目されるようになりました。この疾患は代謝性疾患である糖尿病、脂質異常症、肥満、高血圧などと密接に関連している脂肪肝です。これらの疾患をお持ちの方は、本邦では2000万人いると想定されます。この疾患の難しいところは、どの方が単純な脂肪肝ではなく、肝炎を伴い、かつ肝硬変、肝癌などを発症する方かの要因が複雑で、見極めるのが非常に困難である点です。現在は肝生検のみが確定診断のできる検査ですが、超音波検査やMRI検査を用いて肝臓で線維化（硬化）が起きているか肝硬度を測定する方法もあり、その簡便な有用性から新しい超音波機器には徐々に同機が搭載されているものが増えて

こういったことから、発癌前に罹患リスクが高い方を絞り込む方法が重要であり、当科のみでなく全科での診療が望ましい疾患が、昨今の肝疾患の主なものになりつつあります。

専門に行ってきた肝疾患に関する知識も役立てつつ、当科を受診される皆さまの診療に積極的に携わってまいりますので、宜しくお願ひ致します。

※核酸アナログとは、B型肝炎ウイルス（HBV）が「核酸」という体内に豊富にある物質を使って増えていく過程で、「核酸」が使われるのを邪魔して増えないようにする飲み薬を用いた治療

