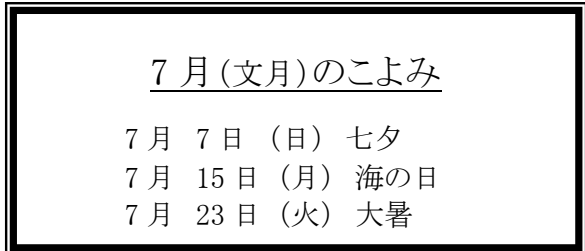


令和 元年 7月 1日 発行
KKR 札幌医療センター
〒062-0931
札幌市豊平区平岸1条6丁目3-40
電話 (011) 822-1811
<http://www.kkr-smc.com>

(2019-7号)



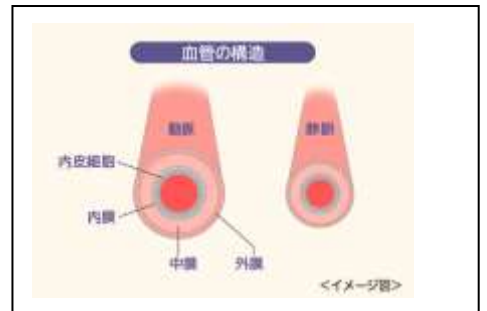
ストップ「血栓症」!

診療部長 辻野 一三

みなさんは「血栓症」という言葉を聞いたことはありますか?少し聞きなれないかもしれませんが、「心筋梗塞」や「脳梗塞」などが代表的な血栓症、と聞くとああそうかと思われるかもしれません。さて、この「血栓症」の原因は一体何だと思いますか?この疑問に対して1800年代にドイツのウィルヒョウ先生が3つの要素が重要と提唱しました。それは、①血管の異常、②血液の異常、③血流の異常です。実際、これらの要素を防ぎ、改善することは血栓症を予防したり、再発を防ぐことに役立ちます。では、それぞれに対する具体的な予防・改善策を一緒に考えてみましょう!

① 「血管」を大切に!

血管の一番内側には「内膜」という薄い膜があり、血液が詰まらないためにとっても重要な役割を持っています。しかし「内膜」はとても痛みやすく、様々な理由で必要な物質を作れなくなったり、剥がれてしまったりします。その理由の代表選手は、高血圧、糖尿病、高脂血症、タバコ、などです。健診や病院ではこれらに注意しましょう、きちんと治療しましょう、と言われるすよね。これは血管を若く保ち血栓症にならないためにとっても大切なのです!



② 「血液」をさらさらに保ちましょう!

血液は液体成分と細胞成分の2つの成分からできています。このどちらも「血栓」に深く関係しています。液体の成分・細胞の成分両方をさらさらに保つためには、血管を大切にすると同様、血糖やコレステロール、また血圧にも注意することが大切です。そして、脱水にならないための適度な水分補給も大切です。「じゃ、ビールで水分補給だ!」と思われる方もいらっしゃるかも知れません。でも、実はアルコールには利尿作用があり脱水になる恐れが・・・というわけで飲みすぎに注意して、適度な量をおいしく飲みましょう!



③ 血流がいつも滑らかであるために

血液にはスムーズに流れていると固まりにくく、流れが停滞すると血栓を作りやすい、という性質があります。例えばエコノミークラス症候群では、足の血流が淀んだ結果血栓ができてしまいます。これを防ぐためには長時間同じ姿勢であることを避ける、血液の異常と同様適度な水分補給をするなどの対策が有効です。体操や歩行など、緩やかな運動も血液が自然に流れ、血栓症を予防することに大きな効果がありますよ!



血栓症にならない、あるいは繰り返さないように以上のことに注意して、健やかな日々を過ごして行きましょう!

患者サポートセンターのご紹介

患者サポートセンター 平山 さおり

KKR 札幌医療センターをご利用いただきありがとうございます。

今回は、患者サポートセンターの紹介をさせていただきます。患者サポートセンターは、以前は「地域連携・がん相談支援センター」という名称で活動していましたが、2017年5月に機能を拡大して患者サポートセンターと名称変更しました。

患者サポートセンターは、病院の窓口となる部門です。地域の診療所や病院との連絡調整をしている『地域連携室』、社会制度や介護のことなどを含めてあらゆる相談に対応する『医療社会事業相談室』、入院から退院までを支援する『入退院支援室』、在宅医療を支援する『在宅看護室（訪問看護たんぼぼ）』、がん患者とご家族の不安や悩みに対応する『がん相談』、あらゆる相談を適切な担当者に結びつける『総合相談』、診断書や各種書類の手続きをする『文書係』など、多様な業務をしています。

職員は、医師、看護師、社会福祉士、事務員からなり、約20名で構成しています。

当院は、地域がん診療連携拠点病院、地域医療支援病院としての機能をもつ急性期総合病院です。かかりつけ医や、検診センターからの紹介には、地域連携室が速やかに対応して、安心して検査・治療を行なえるように準備をします。入院治療が必要になった時には、入退院支援室が、安全に安心して入院治療が受けられるようにお手伝いをします。また、退院後も適切な環境で安心して療養できるように、退院支援担当者が入院直後から相談にのっています。時には、自宅で安心して療養するために、介護保険制度を利用して訪問看護や福祉用具の貸与等の準備をしています。

当院は急性期総合病院としての役割を担っておりますので、病状が安定した方は近隣にある連携医療機関（かかりつけ医）での診療をお願いしています。かかりつけ医には、治療経過をお伝えして安心して診療を継続できるようにしています。また、当院での検査・治療が必要になった場合には、すみやかに対応できるような体制を整えております。地域連携室では、このような相談も行なっております。

当院を利用してくださっている患者さんご家族の方が、安心して療養できるようにスタッフ全員で対応しています。何か相談したいこと、困っていることがありましたらお気軽に患者サポートセンターのスタッフに声をかけてください。

こちらからも、地域住民の方に信頼される病院をめざして、職員全体で取り組んでいきます。

当院は「敷地内全面禁煙」となっております