



診療の実力差 命に関わる

「医師によって、こんなに実力差があるとは思いませんでした」。関東地方に住む80歳の男性Aさんは、そう語る。

異変が起きたのは2016年11月のこと。日中、街中を歩いていたら、体がふらついた。歩くと倒れそうなので、立ち止まって我慢していたら、5分ほどで回復した。

ただ、今までに感じたことがない不快感だったので不安が募った。翌月、自宅近くの総合病院を受診し、脳のMRI(磁気共鳴画像)検査を受けた。結果を聞くため翌年1月初め、病院に行った。担当医は、ほとんど問診をせず、「異常はありませんでした。様子を見

ましよう」と言った。

その3日後、Aさんは再び、体のふらつき、不快感に襲われた。3分ほどで症状は治まったが、「これはおかしい」と思った。しかし、先日受診した病院には不信感があり、長女に相談した。

勧められた関東地方の大学病院を1月下旬に受診。医師から40分ほどかけて問診を受けた。この中で症状や高血圧の持病などを詳しく説明し、前の病院で受けたMRI検査の結果も提出した。医師から「入院する必要はある」と言われ、ベッドが空いた3日後に入院した。

改めてMRI検査を受けた結果、脳の血管が細くなり、血流が一時的に低下する「一過性脳虚血発作(TIA)」だと分かった。放置すると、脳梗塞を発症する危険性がある。血液をさらさらにする薬の投与などを

を受け、10日後に退院。以後、症状はなく、元気に暮らす。

脳卒中や心臓病などの「循環器病」の診療は医師によって実力差がある。救急医療体制や医療機関の連携などの要因によって「命の地域格差」も生まれる。全国どこでも同じレベルの診療が受けられるようにすることなどを目的に「循環器病対策基本法」が昨年12月に施行された。

日本人の年間死亡者(18年)は、死因第2位の心臓病と第4位の脳卒中を足した循環器病が約32万人で、がんの約37万人に次ぐ。

医科診療の国民医療費(17年度)、介護が必要になった原因(16年)を見ると、いずれも循環器病が全体の約2割を占めてトップだ。深刻さを増す循環器病の対策のあり方を考える。

(このシリーズは全5回)

厚生労働省の循環器病対策推進協議会の初会合(今年1月、東京都内)



厚生労働省の循環器病対策推進協議会の初会合(今年1月、東京都内)

循環器病対策基本法 国が行う基本施策として①循環器病の予防推進②患者の搬送と受け入れ体制の整備③患者の生活の質の向上—など8項目を明記する。患者や医療関係者らでつくる協議会が現在、基本計画を策定中で、それに基づいて施策が実行される。

過去記事は「ミシシドクター」



過去記事は「ミシシドクター」

カツオとタマネギの梅みそサラダ

時間の目安 10分/熱量 178kcal/塩分 1.2g (1人分)

きょうのひと皿

***材料 2人分**
 カツオ(刺し身用) 1/2~1/3さく(150g) / 新タマネギまたは紫タマネギ 1/2個(100g) / ベビーリーフ 1パック(50g) / 梅の果肉(梅干しをたたいたもの) 大さじ1/2杯

- *作り方**
1. タマネギは縦に(辛い場合は横に)薄切りにする。塩、砂糖各少々を入れた冷水につけ、水気を拭く。
 2. ベビーリーフは洗って水気を拭く。
 3. 梅の果肉と、水、みそ、みりん、酢、オリーブ油各大さじ1/2杯、コショウ少々を混ぜる。
 4. カツオの水気を拭いて薄切りにして(1)(2)と盛り、(3)をかける。



タマネギを塩と砂糖を加えた水にさらすと、短時間で辛味が抜け、水っぽくなりません。梅の塩分が薄めの時は、梅を多めに大さじ1杯分使います。

40代男性会社員。勝負事に興味がありません。小中学生の頃に球技の経験がありますが、「どついても勝ちたい」という気持ちでがんばる気持ちはありません。

客に不要なものをノルマのために売り込むことには反感を覚えます。組織内の順位や勝った負けたの争いにも価値を見いだしません。

心不全 多職種で支える



心臓リハビリテーションの一端で自転車こぎを行う患者ら (広島大学病院提供)

循環器病の中で緊急の課題の一つが心不全対策だ。心不全とは心臓のポンプ機能が低下し、血液をうまく送り出せない状態を指す。心不全患者は現在約120万人いると言われる。高齢化で増加が続きとみられる。病院で患者を受け入れきれなくなり、国民医療費の膨張も懸念される。感染症の急拡大になぞらえて、関係者は「心不全パンデミック」と呼ぶ。こうした事態を回避するための取り組みが始まっている。

広島市にある広島大学病院の「心不全センター」。心不全を患う市内の空憲久さん(72)は、特段の理由がない限り週1、2回通う。運動療法や生活指導によって病状の悪化や再発などを防ぐ「心臓リハビリテーション」を受けるためだ。

空さんは65歳の頃、別の病院で「心房細動」と診断された。不整脈の一種で、脳の血管が詰まる脳梗塞を引き起こす恐れがある。予防のために薬の服用を始めたが、心不全が進んだ。そこで昨年11月、心不全センターがある広島大学病院に通うことになった。

センターでは、最初にストレッッチ体操を行い、30分ほど室内自転車をこぐ。見守る理学療法士が、空さんの心電図や血圧、脈拍などを測定するモニターを見ながら、「もう少しゆっくりこいでください」などと指導する。休憩後にはウェイトトレーニングも行う。自己管理のため、血圧や脈拍などの数値を記入する「心筋梗塞・心不全地域連携パス手帳」をリハビリ前に提出する。「坂道で息切れることがある」と記すと、看護師から「体重を増やさないように」などと助言が書かれて返ってくる。空さんは「多くの人に支えられ、安心してリハビリができる」と話す。

管理栄養士、薬剤師ら多職種の専門家が連携して患者を支えるのが目的だ。毎週水曜に検討会を開き、一人ひとりの患者に合った方法について情報共有を図る。火・木曜の午前中には通常、患者向けの「心臓病教室」を開いている。自宅でできる運動療法や心臓病の薬、おいしい減塩食などを講義形式で紹介する。

センター開設前後の3年間を比較すると、心不全患者とその予備軍の年間入院回数は2回から1回に、1回の入院における在院日数は30日から8日に、1人あたりの診療報酬上の年間医療費は25.9万円から76万円に減った。

広島大学病院の循環器内科医、北川知郎さんは「心不全は『治す』のではなく、『管理』すべき病気。症状を悪化させないように患者さんを支えていきたい」と話している。

過去記事はヨミドクターで

QRコード

初夏のコブサラダ

時間の目安 20分 / 熱量 325kcal / 塩分 0.7g (1人分)



- ＊材料 2人分**
- ゆで卵 1個 / 枝豆 70g / キュウリ 1/2本
 - プチトマト 6個 / アボカド 1/2個 / クレソン 2本
 - 鶏むね肉 1/2枚 / ニンニク すりおろし 小さじ 1杯 / チリパウダー 小さじ 1/2杯
 - クミン 小さじ 1/4杯 / 牛乳 大さじ 1と1/2杯 / レモン汁 小さじ 1杯

- ＊作り方**
- ゆで卵は小さめの一口大に。枝豆はゆでて、さやから出す。
 - キュウリは1cm角に切る。プチトマトは四つ割りにする。アボカドも同じくらいの大きさに切る。
 - 耐熱皿に鶏むね肉をのせ、酒大さじ1杯をふり、ラップをして電子レンジ(600W)で2分加熱する。冷ま

- 皿に(1)(2)(3)を盛り付ける。クレソンも添える。
- マヨネーズ大さじ2杯、トマトケチャップ同1杯、ニンニク、チリパウダー、クミン、牛乳、レモン汁を合

きょうのひと皿

40代の元看護師。新型コロナウィルスを巡り、気持ちが混乱しています。遠方に住む義理の両親を介護するため、今年退職しました。主人

きず 者たちが必死で働いていて、姿をテレビで見たり、団体から復帰協力の呼びかけメールをもらった。親を介護するため、今年退職しました。主人

6/9(4)

医療ルネサンス

No.7300

循環器病対策を急げ ④

5



藤田医科大学栗田記念病院の回復期リハビリテーション病棟（病院提供）

回復期リハビリ質が重要

左手足は動くだろうか。これからの生活はどうなるのだろうか。三重県鈴鹿市の北沢一巳さん(39)は不安にかられた。2017年10月に脳出血で倒れ、自宅近くの病院で約2週間、治療を受けた。藤田医大七栗田記念病院(津市)に転院することになったが、左半身のまひはあまり改善していなかった。

「若いスタッフが多く、明るい雰囲気」。転院時の第一印象だ。リハビリテーション科准教授の岡崎英人さんは、北沢さんを診察して、「年齢が若く、脳出血も大きくないので回復する可能性が高い」と判断。運動機能の改善を重点としたリハビリ計画を立てた。

在宅復帰に向けて集中的に行うのが「回復期リハビリテーション」だ。同病院は回復期リハビリテーション病棟を3病棟計150床持っており、全国有数の規模を誇る。人材も豊富だ。院内にリハビリ担当の医師が9人いるほか、起立や歩行などの基本動作

の訓練を行う理学療法士

(PT)47人、身の回りの動作ができるように指導する作業療法士(OT)43人、失語症患者らの訓練を行う言語聴覚士(ST)21人を抱える。

回復期リハビリは1日最大3時間まで受けられる。平日だけでなく、土日・祝日も取り組めるのが、この病院の特徴の一つだ。

質の向上にも努める。回復期リハビリテーション病棟協会は毎年、医師やPT、OTらのリハビリスタッフ、看護師など、職種別の研修会などを開催している。同病院は職員を講師として、あるいは受講者として多数参加させている。

北沢さんは大学時代、砲丸投げで中国・四国大会3位に入ったほどのスポーツマン。リハビリに前向きに取り組んだ。PTから「十分にリハビリができてます

よ」と励まされ、あきらめずに続けた。

約2か月後に退院。現在、月1回通院して症状を診てもらっているが、装具なしでゆっくり歩き、左手で茶わんなどを持てるようになった。延期された東京パラリンピックに砲丸投げで出場する目標を立て、自宅を体を鍛えている。「症状を何とか改善させたいというスタッフの熱意が後押ししてくれた」と感謝する。

同協会によると、PT、OT、STを合計したりリハビリスタッフの数を病院ごとに見ると、100床当たり30〜100人程度と大きな差があるという。協会副会長で藤田医大七栗田記念病院長の園田茂さんは「スタッフ数が足りず、十分なリハビリを提供できない病院もある。スタッフの知識と技術を高め、質の高いリハビリを提供することが重要だ」と訴えている。



*過去記事はヨミドクターで

ご意見・情報を 〒100-8055 読売新聞東京本社医療部 FAX03(3217)1960 iryou@yomiuri.comへ

くらし 家庭

きょうのひと皿

3色あんこ玉

時間の目安 20分/熱量 38kcal/塩分 0.0g (1個分)



- *材料12個分
こしあん80g/白あん160g/抹茶小さじ1/2杯/棒寒天1/2本
- *作り方
- 1. こしあん、白あんはそれぞれ手で丸められる硬さになるまで電子レンジ(600W)で加熱し、水分をとばす。白あんは半量に抹茶を混ぜて緑色にする。
- 2. 3色それぞれを4等分して丸い団子にする。

- 3. 寒天は水に10分つけて戻し、水気を絞ってから鍋に水100ccとともに入れ、煮溶かす。砂糖大さじ2杯も加えて溶かしたらガーゼでこす。再び鍋に戻し入れて加熱し、とろりとするまで煮る。
- 4. (2)を(3)につけてスプーンですくい取り、バットに並べ、固まるまで冷ます。

あんこ玉は寒天にくぐらせて一度取り出し、乾いてから再び寒天にくぐらせるとしっかりコーティングされます。

赤堀博美

6/10(水)

初期症状 経験者が語る



循環器病対策推進協議会委員として活動する川勝さん(3月、東京都内)

横浜市に住む会社員、川勝弘之さん(64)は脳梗塞を覚悟してから今年で16年になる。「予防意識を薄れさせてはいけない。そのためには病気の知識の啓発が大切です」。3月、東京都内で開かれた国の施策を検討する「循環器病対策推進協議会」で、委員の一人として力強く訴えた。

自宅で寝ていた川勝さんは2004年9月26日午前4時頃、のどが渇いて目を覚ました。ベッドの端に座り、両手をついて体を起こそうとしたが、左腕に力が入らない。立ち上がろうとすると、左足を置いた床が「抜けた」ように感じ、そのまま左前方に倒れた。

隣に寝ていた妻(61)が家族が抱き起こしてくれた。すると、自分で立つことができず、しかも、どこも痛くなく、頭痛もない。本人も家族も「疲れたのかな。治って良かった。様子をみよう」と思った。

しかし、川勝さんは違和感を覚え始めた。「大丈夫」と言おうとしても、言葉が「かたまり」として口から出て行かず、消えてしまうように感じた。家族も言葉を理解できていなかった。「やはり、おかしい。すぐに救急車が呼ばれた。病院に着いた時、倒れてから30分ほどたっていた。MRI(磁気共鳴画像)検査などの結果、右脳の細胞が直径3・5センチほどの大きさで死んでいた。脳の血管が詰まる脳梗塞だ。倒れる2年前に高血圧を指摘されていた。倒れた日は水分の摂取量が少なく、血液が固まりやすい状態にあったとみられる。

血圧管理などの治療と厳しいリハビリが続いた。2か月後、左の手足が若干不自由だったが退院できた。闘病生活で気づかされたのは、多くの人が脳卒中の正確な知識を持っていない現実だ。「脳卒中は頭痛が付き物」と思いがちだが、脳梗塞や脳出血では頭痛が起

きない人も多い。「様子をみよう」が命取りになる。そこで勤務する会社内で、そして社外でも、自らの体験を語るようになった。15年春、鹿児島市での講演会。60歳代の女性が突然、「川勝さんの講演を聞くのは4回目。おかげで私は助かった」と語り始めた。職場の机に両手をついた時に左腕の力が入らず、「川勝さんが話していた脳梗塞の症状だ」と思った女性は、すぐに同僚の車で病院に行き、治療を受けた。幸い後遺症もなく、仕事に復帰できたという。

「脳卒中の初期症状を知っていれば、救える命、生活が助かる家族が増えるはず」。日本脳卒中協会副理事長も務める川勝さん。病気の啓発が自分の使命と深く心に刻み込んでいる。(調査研究本部 坂上博) (次は「意思決定・私と人生会議」)

過去記事は「ミッドドクター」

60代半ばのアルバイト女性。新型コロナウイルスの影響で、収入がなくなりました。年金の受給年齢に達してはいますが、将来も入りに 働けるか不安です。 働けるか不安です。 働けるか不安です。

ふわふわすり身のパン揚げ

時間の目安 30分 / 塩分 0.7g / 熱量 88kcal (1個分)



動画はこちら

きょうのひと皿

*材料10個分
むきエビ120g / はんぺん1/2枚 / サンドイッチ用食パン3枚 / 青ジソ4枚 / レモン適量

*作り方

1. エビは酒小さじ1杯をふり、もみ込む。フードプロセッサーに、はんぺんと一緒に入れてよく混ぜる。
2. (1)に砂糖小さじ2杯と塩少々も入れてよく混ぜる。10等分して丸める。
3. 食パンは1cm弱の角切りにして、(2)の周りに付ける。
4. 160度に熱した揚げ油で、きつね色になるまで揚げる。青ジソ、くし形に切ったレモンを添える。



みじん切りにした後、すり鉢で練ってもいいです。丸める時は、手に水をつけると丸めやすくなります。周りに付けるパンは小さめに切った方が、付けやすくなります。