

# アポイント



ドクターのリレー講座  
知っていますか？  
下肢静脈瘤のこと  
心臓血管外科  
相川 志都



密着！！  
訪問看護の  
おしごと

Vol.76  
2020.7



緩和ケア病棟  
紹介動画を作成



自宅でできる  
ストレッチ

- ・エントランスに  
車止めポールを設置
- ・地域の皆様からのご支援

新型コロナウイルス  
感染拡大防止のため  
マスク着用、手洗い  
消毒、定期的な換気  
を心がけましょう。



「銀河の中心が見えるよ」 医事外来課 北条剛史



# ドクターのリレー講座



## 知っていますか？ 下肢静脈瘤のこと

心臓血管外科  
あいかわ しづ  
相川 志都



### 下肢静脈瘤ってどんな病気でしょうか？

足の静脈がぼこぼここぶ(こぶ)のような病気で、瘤になる静脈の場所などにより、いくつかのタイプに分かれます。通常症状が出るのは伏在型静脈瘤です。

### 下肢静脈瘤のタイプ



- A: 伏在型静脈瘤：浅い静脈の幹になる大・小伏在静脈に逆流がある
- B: 側枝型静脈瘤：伏在静脈に逆流がなく、その先の枝になる静脈のみに逆流がある
- C: 網状・クモの巣状：1-2mm、<1mmといった細い静脈が皮膚に浮かび上がって見える

### 原因はなんなのでしょうか？

静脈は体で酸素や栄養を使った後の血液が心臓にゆっくりと還っていくための血管で、手足の静脈は所々に弁があり、逆流しないように防いでいます。特に足の静脈は、足を下ろしている時間帯は重力に逆らって流れるため、弁の調子が悪くなり逆流するとその影響が強く、静脈がよどむ(うっ滞)ようになります。うっ滞の強い状態が続くと静脈が徐々に瘤化し、いろいろな症状につながっていきます。

### どんな症状が出るのでしょうか？

足のだるさ(下肢倦怠感)、攣りやすさ、むくみ(浮腫)、瘤の部位の痛みや痒み、などがあります。皮膚に近い浅い静脈で起こる病気なので、皮膚にも炎症が起こることがあり、湿疹や色素沈着・皮下脂肪の炎症(うっ滞性皮膚炎)、ひどくなると潰瘍(うっ滞性潰瘍)などに至ることがあります。時に、瘤化した静脈内に血栓ができることがあります。血栓性静脈炎と呼ばれ、深部静脈血栓症(足の深いところを通る静脈に血栓が出来る)と比べ肺塞栓症を起こすことは稀ですが、血栓のできた部位は腫れて痛みを伴うことが多いです。

### 下肢静脈瘤の症状



- E・F: うっ滞性皮膚炎
- G: うっ滞性潰瘍
- H: 血栓性静脈炎

### どんな人に多いのでしょうか？

一般的には女性が男性に比して多く、妊娠出産もリスクとなります。加齢、立ち仕事・すわり仕事などの生活環境、血縁に静脈瘤の方がいる方、肥満の方などにも多いといわれています。

### 検査はどんなことをするのでしょうか？

伏在静脈の逆流の有無は外からは分からず、外来時に血管の超音波検査を行います。併せて深部静脈に血栓がないか調べます。

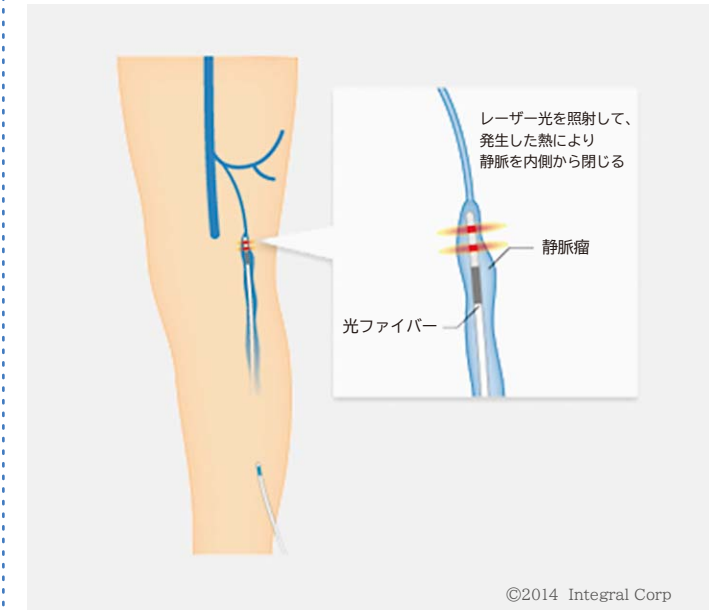
### 治療はどんな方法があるのでしょうか？

命にかかわることは少ないですが、残念ながら自然に治ることはありません。まったく症状がない方は、そのまま経過観察となることもありますが、症状が強い場合は治療を考えます。

治療の基本は、症状の原因となる静脈のうっ滞を和らげることです。最初の治療は圧迫療法で、通常は医療用弾性ストッキングを着用します。足首にかかる圧迫圧を基準にふくらはぎにかけて段階的に圧が弱くなるようになっており、圧の強い足首から弱い膝方向へ血液を押し戻す手伝いをしてくれます。静脈瘤では弱圧(20mmHg前後)から中圧(30mmHg前後)のストッキングを着用します。つまり通常の靴下よりもきついことが効果につながりますが、その分サイズの調整、脱ぎ履きのコツをつかむことなどが重要となり、当院では外来時に必要性の説明とともにその指導をしております。静脈逆流を止める治療ではないため、圧迫療法のみを行う場合は継続が必要です。

伏在型静脈瘤に対する手術はいくつかの種類がありますが、どれも静脈うっ滞の原因となる伏在静脈の逆流を止めることを目的としています。現在当院で最も多く行われるのは血管内焼灼術です。膝下の大伏在静脈もしくは下腿背側の小伏在静脈に

針を刺し、先端からレーザーが出る機械を通します。対象の血管を中からレーザーで焼灼し閉塞させることで、逆流を止めます。伏在型静脈瘤に伴う下腿の側枝瘤も特殊な器具を用いて3mm前後の創部で切除が可能です。手術は局所麻酔で行いますので、術後すぐに歩いたり、お食事をとったりできます。手術後1カ月ほどは弾性ストッキングの着用が必要です。



### 最後に

下腿の筋肉は静脈を押し流すポンプの役割をするため、適度な運動、立ち仕事の軽減もしくは立ち仕事でもできる足首運動、体重管理などを組み合わせ、下肢静脈瘤の悪化を予防していくことも大事です。それでも気になる症状がある場合には、当院へご相談ください。症状やご希望に合わせ、治療法を検討してまいります。

血管内焼灼術(片足)は、1泊2日の入院が必要です。保険適用で患者自己負担額(3割負担)は約6万円です。





密着!!

# 訪問看護のおしごと

在宅ケア事業では、病院や診療所に通院することが困難で、自宅療養している方のお宅を看護師やリハビリスタッフが訪問し、ご自宅での生活を支えています。  
また、ケアマネジャーによるケアプラン作成などのサービスを提供しています。  
現在、つくば市内に2か所、常総市に1か所の訪問看護事業所と、居宅介護支援事業所があります。  
今回は、訪問看護スタッフのお仕事の一部をご紹介します。

## 朝のミーティング



本日の訪問スケジュールの調整や、緊急訪問(夜間)などの申し送りをを行い、訪問先へ向かいます。



## 中心静脈栄養が必要な利用者さん宅への訪問



点滴を24時間実施している利用者さんです。点滴のラインと針を交換します。利用者さんは、スタッフと楽しそうに会話をしていました^^



体調の確認をします。生活状況を一緒に振り返り、困ったことなどを丁寧に聞き取ります。

## 医療的ケアが必要なお子さん宅への訪問



週に1度の訪問日です。家族にお話を聞きながら体調を確認します。聴診器をあてて肺の音を確認しています。これからお薬を吸入して、痰を吸引します。



痰がとれて、肺の音もスッキリ! 「よく頑張ったね。」と、声をかけながら呼吸状態を確認します。



訪問時の利用者さんの様子を記入し、在宅診療の医師や他の在宅サービスのスタッフと共有します。何か心配なことがあれば当事業所に連絡をもらえるよう、記録を残します。

## タブレットで記録



2018年よりクラウド型の業務支援システムを導入。訪問の合間に利用者さんの情報を入力することにより、リアルタイムに情報共有ができるほか、時間の有効活用にも繋がっています。

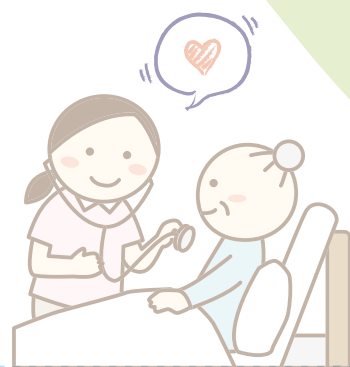


訪問看護ふれあい



訪問看護ステーション いしげ

訪問看護ふれあい  
サテライトなの花





## 緩和ケア病棟 紹介動画を作成

ひさなが たかゆき  
緩和医療科 診療科長 久永 貴之

緩和ケア病棟(PCU:Palliative Care Unit)への入院・転院を考えている患者さんやご家族のなかには、どんな場所なのかと不安に思われる方もいらっしゃると思います。これまでは実際に緩和ケア病棟を見学していただくことで、その不安を解消して参りましたが、新型コロナウイルスの影響により入院前の見学が難しくなりました。そのような理由もあり、緩和ケア病棟がどのような場所か事前に知っていただくことで、必要な時に安心して入院できるように本動画を作成しました。

“緩和ケア”は決して緩和ケア病棟のみで提供されるものではありません。緩和ケアは、がんの全ての時期に渡り、がん治療の主治医や地域の医療機

関と連携の上で、外来や一般の病棟、自宅等で提供されるものです。緩和ケア病棟では、特に症状が強い場合など、入院での専門的な治療やケアが必要な患者さんに入院していただいています。近年では人生の最期の時期を過ごされるだけでなく、症状が落ち着き自宅に退院される患者さんも増えています。

日頃、緩和ケア病棟と縁がなく、どのような場所かをご存じない方も本動画を通して緩和ケア病棟について知っていただくきっかけとなれば幸いです。

病院ホームページや、下記QRコードより動画の閲覧が可能です。



緩和ケア病棟の様子を5分程度の動画にまとめています



## アートの“ちから”で想いを伝える

新型コロナウイルス感染症の影響による面会制限のため、患者さんご家族がお互いの気持ちを伝え合うことができない日々が続いています。特に緩和ケア病棟では、ご家族と過ごす時間が取れないことが課題となっていました。そこで、アーティストのゴ布林博士(小中 大地さん)と共に、患者さんと家族をつなぐアートキット「気持ちゴ布林をつくろう!」を、感染症対策に注意を払った上で緩和ケア病棟内に設置しました。ハート形に切り取った画用紙にシールやペンで顔を作り、メッセージを書いて患者さんの待つ病室に届けます。この企画は、面会制限解除の日を迎えるまで、進めていく予定です。



## 肩こり予防のためのタイプ別ストレッチ

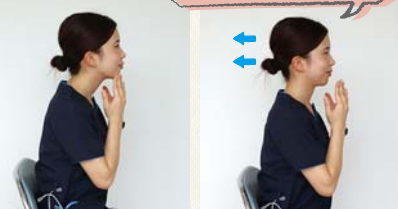
パソコンやスマホを使うとき、つい猫背になっていませんか。猫背で長い時間過ごすると一部の筋肉が硬くなり、肩こりに繋がる可能性があります。猫背の姿勢は大きく3つのタイプに分けることができます。タイプに応じたストレッチで肩こり予防を行いましょう。

### 首猫背



後頭部の筋肉を伸ばしましょう

手の位置は変えずに!



- 顎に手を添える
- 顎を後ろに引く
- 引いた位置で3秒保持

### 背中猫背



背筋を縮めて腹筋を伸ばしましょう



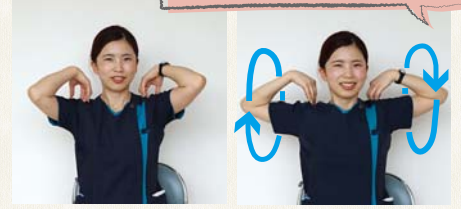
- 左右の手と肘を合わせる
- 肘は開かず背中を反らす

### 巻き肩猫背



肩甲骨を寄せて胸筋を伸ばしましょう

肩甲骨を動かすイメージで!



- 肘を曲げ手を肩に近づける
- 横で円を描くように前に、後ろに肘を回す
- 肩甲骨が上下左右に動くのがポイント



リハビリテーション療法科 作業療法士 田所 鮎美

ストレッチは力み過ぎると痛みや不快感がでる場合があります。最初は無理のない範囲から行い、徐々に回数を増やしていきましょう。また首・腕・手にしびれが出る場合は中止してください。まずは気持ちいいと感じる程度からはじめてみましょう!



## 地域の皆様からのご支援

新型コロナウイルス感染拡大が続く中、  
近隣の企業や個人の皆様より医療物資のご寄付や、  
お弁当、飲み物など食品の差し入れを数多く  
いただきました。この場を借りて御礼申し上げます。



詳しくは、右記QRコードより  
公式HPをご覧ください



## エントランスに車止めポールを設置



### その効果は？



近年、増加傾向にあるアクセル踏み間違い事故の被害軽減のため、正面玄関ロータリーに車止めポールを設置しました。ポールを設置したことにより、安全性が保たれるだけでなく、ロータリーに車を停めてしまう方も減少し、玄関前での患者さんの乗降もスムーズに行えるようになりました。引き続き、玄関前の安全で円滑な利用に、ご協力をお願いいたします。



公益財団法人 筑波メディカルセンター  
筑波メディカルセンター病院  
Tsukuba Medical Center Hospital

〒305-8558 つくば市天久保1-3-1  
TEL 029-851-3511

発行人 病院長 軸屋 智昭  
発行日 2020年7月吉日

E-mailアドレス: [hp@tmch.or.jp](mailto:hp@tmch.or.jp)  
ホームページ: <http://www.tmch.or.jp/>



当院では個人情報保護法の施行に伴い、患者さんの個人情報については利用目的を明確にし、その取り扱いには万全の体制で取り組んでおります。