

ご自由にお取りください

TAKE FREE

庄内余目病院広報誌

あまるめーる

2025

12月号

No.286

特集 気になる病気・検査のお話
心筋梗塞の治療と予防について



S. Linné

特集 気になる病気・検査のお話

「心筋梗塞の治療と予防について」

心筋梗塞は、日本人の三大死因の一つに数えられる重大な病気です。突然起こるイメージがありますが、実はその前にサインが現れることも多く、生活習慣の見直しで予防することが可能です。特に寒い季節は、ヒートショックなどによる血管の収縮で発症リスクが高まるため、注意が必要です。

心臓のしくみと発症の原因

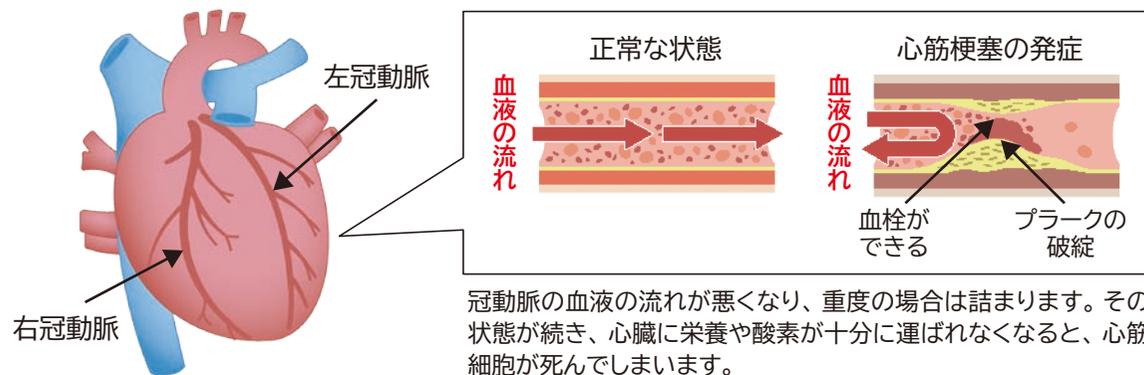
私たちの心臓は、1日約10万回も収縮を繰り返し、全身に血液を送り出しています。その心臓を動かす筋肉が「心筋」です。心筋が正常に働くためには、酸素や栄養を絶えず受け取る必要があります。その供給を担うのが、心臓の表面に張り巡らされた「冠動脈」と呼ばれる血管です。

急性心筋梗塞は、この冠動脈に血栓（血の

塊）ができ、血流が途絶えることで心筋の細胞が壊死してしまう病気です。放置すれば心臓の働きが低下し、心不全を起こす危険もあります。

冠動脈の内側では、加齢や生活習慣により「動脈硬化」が進行し、プラークと呼ばれる柔らかいコブが形成されます。このプラークが破れて血栓ができ、血管が詰まることで発症するのが心筋梗塞です。

▼急性心筋梗塞が起こる仕組み



心筋梗塞になりやすい人の特徴

- 最近、呼吸困難や息切れがする
- 最近、意識を失うようなことがある
- 冷や汗や脂汗がよく出てくる
- 肩や背中に痛みが出ることもある
- 左腕が痛くなることがある
- 吐き気がしたり、嘔吐したりする
- 喫煙の習慣がある
- 食欲不振や食欲の低下を感じる
- 不整脈がある
- 1か月以内に、心臓周辺の胸の激しい痛みや圧迫感を感じたことがある
- 検診などでメタボリック症候群、高血圧、糖尿病、中性脂肪、コレステロール高値と言われている

寒い時期は特に高血圧に注意が必要です！



動脈硬化を進める要因には、高血圧・脂質異常症・糖尿病・喫煙・肥満などが挙げられ、複数のリスクを持つ方ほど注意が必要です。

こんな症状は要注意

典型的な症状は、突然起こる激しい胸の痛みや締めつけられるような圧迫感です。狭心症と似ていますが、痛みが30分以上続き、安静にしても和らがないのが特徴です。

そのほか、呼吸困難、冷や汗、めまい、吐き気、胸やけ、顎や左腕の痛み、胃の不快感なども見られます。これらの症状が出た場合は、急性心筋梗塞の可能性を疑い、迷わず救急車を呼びましょう。

庄内地域では我慢強い方が多く、症状をこらえて受診が遅れるケースや、治療前に命を落とされるケースもあります。

心筋梗塞は、発症から治療までの時間が短いほど、心筋の損傷を最小限に抑えることができます。症状に気づいたら、ためらわず早

急に医療機関を受診しましょう。

主な治療法

急性心筋梗塞の治療には、薬物療法、カテーテルを用いた経皮的冠動脈形成術（PCI）、そして冠動脈バイパス手術の3つの方法があります。

なかでもPCIは、体への負担が少なく、高齢者や合併症を持つハイリスクの方にも適応できる治療法として広く行われています。

PCI（経皮的冠動脈形成術）とは

PCIでは、手首や足の付け根の血管から細いカテーテルを挿入し、詰まった血管を内側から広げます。局所麻酔で行うため、開胸手術に比べて体への負担が少なく、入院期間も短いのが特徴です。

治療法には、バルーン（風船）で血管を拡張する方法、ステント（金属の網状の筒）を留置する方法、または専用のドリルで詰まりを削る方法などがあります。

近年は器具の改良により安全性・有効性が高まり、再狭窄（治療部位が再び狭くなる現象）も、薬剤溶出性ステントの登場によって大幅に減少しました。これにより、以前は開胸手術しか選択肢がなかった複雑な病変にもカテーテル治療が可能になっています。

ただし、動脈硬化は血管全体に存在するため、局所を治療しても再発を完全に防ぐことはできません。治療後もお薬による血圧・血糖・コレステロールのコントロールなど全身的な管理が欠かせません。

加えて、禁煙、節酒、適度な運動、バランスのとれた食生活といった生活習慣の改善も再発予防の鍵になります。

発症前のサインを見逃さない

心筋梗塞は、発症の1～2か月前から前触れがある場合があります。5～10分程度の胸の痛みや圧迫感が繰り返され、次第に強く・

頻繁になることが特徴です。安静にすると治まるため軽く見られがちですが、この段階で受診すれば重症化を防げる可能性があります。

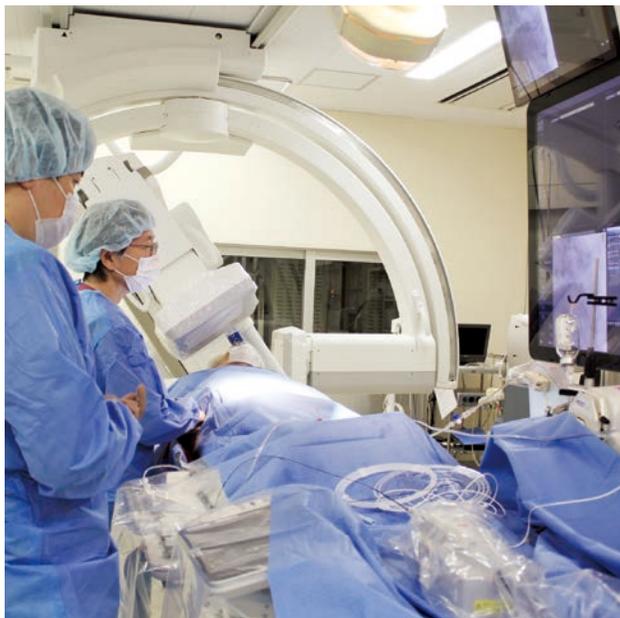
一方で、約半数の方は明確な前兆がありません。特に高齢者や糖尿病・高血圧・脂質異常症のある方は、痛みを感じにくい傾向があります。自覚症状がなくても、リスクの高い方は一度「冠動脈CT検査」を受けておくと安心です。

予防のためにできる生活習慣

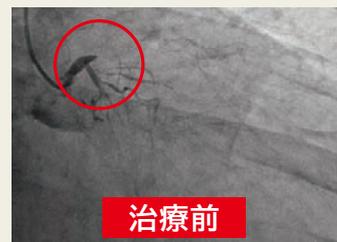
心筋梗塞の最大の原因である動脈硬化は、日々の生活習慣の積み重ねから生じます。主に以下の点に気をつけることで、発症リスクを大きく下げることができます。

まず、塩分の摂りすぎは血圧上昇につながるため、薄味を心がけ、加工食品や外食に頼りすぎないように注意しましょう。脂

▼経皮的冠動脈形成術（PCI）



【治療の一例】(血管造影)



カテーテルで詰まった血管を広げ、ステントを留置して血流を回復させます

日常生活でできる予防策はコレ！

予防には、まず動脈硬化を起こさないための食生活や運動を心掛けましょう。

- ①塩分の摂取を控えめに（1日の塩分摂取量は6g以下に）
- ②動物性脂肪はなるべく避ける（肉や乳製品などの摂取はほどほどに）
- ③炭水化物や糖分を摂り過ぎない（ごはんやパン、お菓子や清涼飲料水などの摂取は控えめに）
- ④肉よりも魚を選び、良質なたんぱく質を摂る（青魚を多めに）
- ⑤野菜や海藻などからビタミンやミネラルを摂る
- ⑥積極的に食物繊維を摂る
- ⑦軽い運動を日常的に行う（ジョギングなど有酸素運動を1回30分、週3～4回程）
- ⑧エスカレーターやエレベーターは使わず、早足や大股で歩く
- ⑨禁煙とストレスのない生活を心掛ける



質はバランスが大切で、バターや肉の脂よりも、魚やオリーブオイルなどに多く含まれる不飽和脂肪酸を意識的に摂ると良いとされています。

さらに、ウォーキングや軽いジョギングなど1日30分ほどの有酸素運動を習慣化することで、血流の改善や脂質代謝の向上が期待できます。喫煙は動脈硬化を加速させる大きな要因であり、禁煙は最も効果的な予防策の一つです。また、飲酒は適量を守り、日常的な過剰摂取を避けることが望まれます。加えて、精神的なストレスは血圧上昇や自律神経の乱れを引き起こすため、十分な睡眠やリラックスできる時間を意識的に取り入れ、心身のバランスを保つことも大切です。

早期発見と継続的な予防を

急性心筋梗塞は、死に至りやすい危険な病気ですが、そのほとんどは血管の動脈硬化に原因があります。食事や運動など、普段の生活に気をつけて動脈硬化を招かないようにすることが予防につながります。まずは、食生活の改善や運動などできることから取り組んでみましょう。

＼今回お話ししたのは／

副院長（兼）
心臓センター長
循環器内科部長

きくち ただし
菊池 正

（日本循環器学会認定
循環器専門医）



寒い冬に注意したい！

「ヒートショックの予防」

冬の入浴時に多発するヒートショック。今回は予防するための身近な工夫やポイントを解説します。



ヒートショックはなぜ起こる？

ヒートショックとは、温度の急激な変化により血圧が大きく変動し、失神・心筋梗塞・不整脈・脳卒中などを引き起こす現象です。特に冬場の浴室で多く発生しており、交通事故よりも死亡者数が多いと報告されています。溺水事故につながる危険もあります。

体温調整と血圧の関係について

人の体は、寒い場所では身体の熱を逃さないように血管が収縮するので血圧が上がります。温かい場所では身体の熱を外に逃すように血管が拡張するため血圧は下がります。そのため、寒い脱衣所から熱い浴槽へ入ると血圧が急激に上下し、めまいやふらつき、さらには心臓への負担につながります。こうした現象は誰にでも起こり得るため注意が必要です。

中でも65歳以上の高齢者や、高血圧・糖尿病など生活習慣病のある方は特にリスクが高くなります。入浴時には体調の変化に

予防のポイント

急激な温度差を避けることが大切

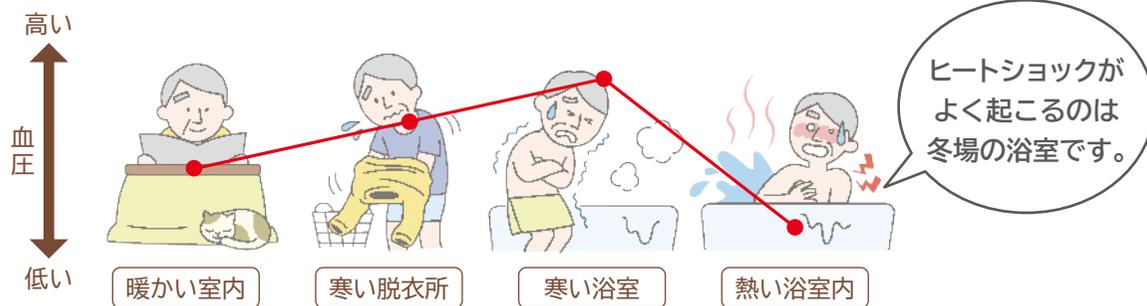
- ①脱衣所や浴室を暖めてから入浴する
- ②浴槽のお湯は41℃以下、入浴は10分以内
- ③食後すぐや飲酒後の入浴は控える
- ④かけ湯や半身浴で体を慣らす
- ⑤急に立ち上がらず、できるだけ一人での入浴を避ける

気づきにくいこともあるため、ご家族の見守りや声かけが予防につながります。必要に応じて入浴のタイミングを一緒に調整したり、浴室周りの環境を整えることも大切です。

さいごに

ヒートショックは身近に起こりやすい危険な現象です。日常の工夫で防げることも多いため、ご家庭で安全な入浴を心掛け、健康に冬を過ごしてください。

監修／循環器内科（内科専攻医）赤崎拓海



参考文献／東京都健康長寿医療センター プレスリリース（平成25年12月2日）
消費者庁ニュースリリース「冬季に多発する高齢者入浴中の事故にご注意ください ― 自宅の浴槽内での不慮の溺水事故が増えています」（令和2年11月19日） 他

画像診断AIシステム導入!! —より正確で安心な診断へ—

当院ではこのたび、胸部・頭部 CT 検査および胸部 X 線検査において、最新の画像診断 AI 解析システム「NOBORIPAL AI サービス」を導入しました。



AI が画像を解析し、医師の診断をサポート

この AI システムは、撮影した画像を自動で解析し、医師の診断を支援するツールです。肺や脳などに小さな異常がないかを数分で解析し、異常が疑われる部分をマーキング。見逃しのリスクを減らし、より正確な診断につなげます。

胸部 X 線検査では、肺の結節影^{※1}や浸潤影^{※2}、間質性陰影^{※3}などを検出し、心臓や大動脈の大きさも自動で計測します。臨床試験では、AI を併用することで診断精度が平均 11.2% 向上したという結果もあります。頭部 CT では脳出血やくモ膜下出血などを、胸部 CT では 4~30mm の肺結節を検出。異常がある場合は位置や大きさを数値で表示し、異常がなければ “No Findings（異常なし）” と表示されます。

AI と医師の目で、より確かな診断を

この AI システムは「医師の代わり」ではなく、あくまで「医師の目を補うサポートツール」です。当院では、診療や健診・人間ドックで活用し、AI の分析と医師の判断を組み合わせることで、より精度の高い検査を提供できるようになります。

これからも地域の皆さまが安心して検査を受けられる環境づくりを進めてまいります。

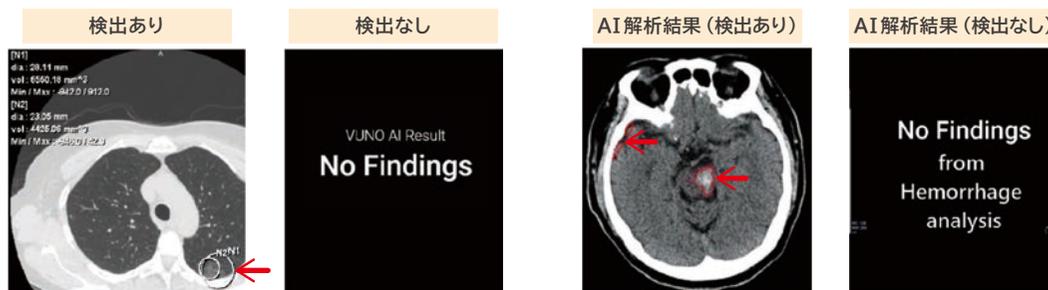
※1 がんや腫瘍などの白い丸い影 ※2 肺に水が溜まった際に見えるおぼろげな影
※3 肺の間質に炎症が起きて見える影

▼AI 解析の流れ



※AI は医師をサポートする “補助ツール” です

検査画像の AI 検出例



胸部 CT 検査の AI 検出例

頭部 CT 検査の AI 検出例

すきま時間で
できる！

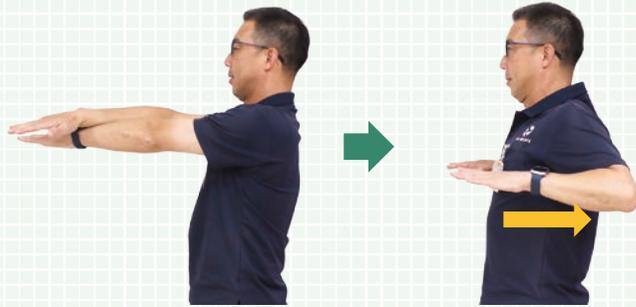
かんたん体操



冬の姿勢改善 & からだ温めエクササイズ

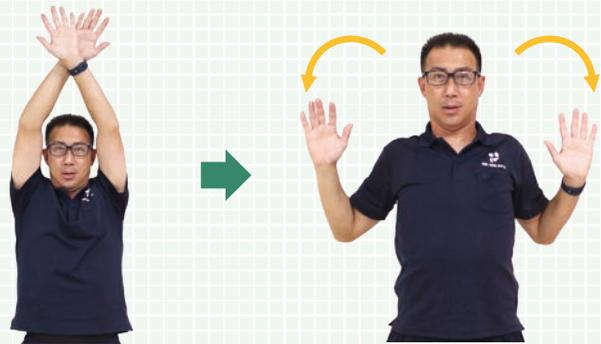
冬は寒さで姿勢が崩れ「猫背」や「巻き肩」になりやすい季節です。肩甲骨周辺は脂肪を燃焼させて体温を作り出す褐色脂肪細胞かっしょくしぼうさいぼうが集まっているため、ここを動かすと体が素早く温まります。今回は姿勢改善と冷え対策にぴったりのエクササイズをご紹介します。

1. 肩甲骨まわりの可動域を広げるエクササイズ①



- ①両腕をクロスさせ、まっすぐ前に伸ばします。
 - ②腕を後ろに引き、両肘を曲げ左右の肩甲骨寄せます
- ※①→②を10回繰り返します。慣れてきたら回数を増やしていきましょう。

2. 肩甲骨まわりの可動域を広げるエクササイズ②



- ①両腕をクロスさせ、頭の上にもっすぐ伸ばします。
 - ②肘を曲げて下ろしていき、左右の肩甲骨を寄せます。
- ※①→②を10回繰り返します。慣れてきたら回数を増やしていきましょう。

◀ POINT 痛みが伴う場合は無理に動かさないようにしましょう。

利用者募集中！

60歳から始める体づくり！健康推進センター「運動教室」

健康づくり、体力維持のために、一緒に運動を始めてみませんか？利用者さん同士の会話も弾み、日々楽しい雰囲気の中で活動しています。

- 1回500円（月会費不要）、週1回～
- 見学・無料体験OK、送迎サービスあり

【お問合せ・お申込み先】☎ 0234-43-3434（代）担当：高橋・島谷

利用概要や紹介動画を
サイトで紹介中

スマホは
こちらから
アクセス！



健康推進センター
健康運動指導士
IHTA認定シニアヨガIR
しまや かずなり
島谷 一成

TOPIC

常勤医師着任のお知らせ

2025年10月より、形成外科に新たに常勤医師が着任しました。

就任にあたって

外務省の医務官として海外勤務を経て、10年ぶりに日本の病院で働くことになりました。久しぶりの病院勤務に加え、初めての日本海側での生活に、日々新鮮さを感じています。当院では、実績ある創傷ケアを中心に、形成外科全般の診療を行いたいと考えています。

庄内地域の皆さまから信頼され、多くの方にとって当院が「第一に選ばれる病院」となるよう、創傷ケアチームや関係部署の皆さんと力を合わせて頑張っていきたいと思っております。



形成外科部長

しまだ たくし
島田 卓治

- 【出身】大阪府吹田市
- 【出身大学】慶応義塾大学医学部卒
- 【専門分野】形成外科全般
- 【趣味・特技】ドライブと映画鑑賞

慢性腎臓病教室を開催しました

10月18日（土）、慢性腎臓病教室を開催し、患者さんとご家族あわせて10名が参加しました。

教室では、齋藤医師による「慢性腎臓病のあらまし」、大原管理栄養士による「基本的な食事療法」、高橋健康運動指導士による「腎臓を守る運動療法」、小野看護師による「進行した時の話」をテーマに講義を行いました。質疑応答では活発な質問が寄せられ、運動療法では全員でストレッチを体験し、和やかな雰囲気に包まれました。

参加者からは「分かりやすかった」「運動を続けたい」「病気を直す機会になった」との声が寄せられました。今後も、学びを日常に活かせるような教室を定期的で開催していきます。（透析センター看護師／五十嵐）



Try!

間違い探し

2枚の絵には違うところが5つあります。探してみましょう！



答えは、病院サイトの広報誌「あまるめーる」紹介ページに掲載しています⇒

あまるめーる 検索

2025年12月 診療担当医師予定表

【診療時間】 午前診 (9:00 ~ 12:00) 午後診 (14:00 ~ 16:00) 夕診 (17:00 ~ 19:00)

*青字は完全予約制です

受付時間	※1 (17:00 ~ 18:30)	※2 (9:00 ~ 10:50)	※3 (9:00 ~ 11:30)	※4 (14:00 ~ 15:30)
診察時間	※5 (14:00 ~ 16:30)	※6 (14:00 ~ 17:00)	※7 (17:00 ~ 19:00)	※8 (11:00 ~ 12:00)
	※9 (13:30 ~ 17:00)	※10 (9:00 ~ 11:00)	※11 (13:30 ~ 16:00)	

		1月	2火	3水	4木	5金	6土	7日	8月	9火	10水	11木	12金	13土	14日	15月	16火	17水	18木	19金	20土	21日	22月	23火	24水	25木	26金	27土	28日	29月	30火	31水	備考		
内科	午前	海野長戸	西邨長戸	海野松田	西邨西島福井	海野小野	担当医		海野長戸	西邨長戸	海野松田	西邨西島福井	海野小野	担当医		海野長戸	西邨長戸	海野松田	西邨西島福井	海野小野	担当医		海野長戸	西邨長戸	海野松田	西邨西島福井	海野小野	担当医		海野長戸	西邨長戸				
	夕診	西邨			海野				西邨			海野				西邨			海野				西邨			海野				西邨					
総合診療科	夕診		寺田							寺田														寺田						寺田					
心臓センター (循環器内科・ 心臓血管外科)	午前	循・細川心・ 嶋田	循・菅原心・ 川島	循・菊池心・ 嶋田	循・脇田心・ 嶋田	循・菊池心・ 川島			循・細川心・ 嶋田	循・大野心・ 川島	循・菊池心・ 嶋田	循・脇田心・ 嶋田	循・菊池心・ 川島			循・菊池心・ 嶋田							循・細川心・ 嶋田	循・菅原心・ 川島	循・菊池心・ 嶋田	循・脇田心・ 嶋田	循・菊池心・ 川島		循・菊池心・ 嶋田	循・菅原心・ 川島					
	夕診				心・嶋田							循・菊池														心・嶋田									
脳神経外科	午前	伊崎	蘇	蘇	伊崎	担当医	担当医		伊崎	蘇	蘇	伊崎	担当医	蘇	担当医	伊崎							伊崎	蘇	蘇	伊崎	担当医	担当医		伊崎	休診				
	夕診	伊崎		蘇	伊崎				伊崎		蘇	伊崎				伊崎			蘇	伊崎				伊崎		蘇	伊崎			伊崎					
外科	午前	小野	張	張	張平崎	張小野			小野	張	張	張平崎	張小野			小野							小野	張	張	張平崎	張小野		小野	張					
	夕診		張※1							張※1							張※1							張※1							張				
整形外科	午前	宮本	宮本	宮本	日向野※3	宮本	菅谷※2		宮本	宮本	宮本	日向野※3	宮本	早川※2		休診							宮本	宮本	宮本	日向野※3	宮本	早川※2		宮本	宮本				
	夕診		宮本※1							宮本※1							宮本※1							宮本※1						宮本※1					
婦人科	午前	田村			田村				田村			田村				田村							田村			田村				田村					
	午後		田村※4						田村※4							田村※4								田村※4						田村※4					
小児科	午前	菅本※3	菅本※3	菅本※3	菅本※3	菅本※3			菅本※3	菅本※3	菅本※3	菅本※3	菅本※3			菅本※3							菅本※3	菅本※3	菅本※3	菅本※3	菅本※3		菅本※3	菅本※3					
	午後	菅本※5	菅本※5	菅本※5	菅本※5	菅本※5			菅本※5	菅本※5	菅本※5	菅本※5	菅本※5			菅本※5	休診						菅本※5	菅本※5	菅本※5	菅本※5	菅本※5		菅本※5	菅本※5					
歯科口腔外科	午前	荒那須	荒那須	荒那須	荒那須	荒那須	那須		荒那須	荒那須	荒那須	荒那須	荒那須	荒		荒那須						荒那須	荒那須	荒那須	荒那須	荒那須	荒	荒那須	荒那須	荒					
	午後	荒那須※6	荒那須※6	荒那須※6	荒那須※6				荒那須※6	荒那須※6	荒那須※6	荒那須※6				荒那須※6							荒那須※6	荒那須※6	荒那須※6	荒那須※6			荒那須※6						
	夕診	荒那須※7							荒那須※7							荒那須※7							荒那須※7						荒那須※7						
皮膚科	午前		矢島※2								小栗※3					矢島※2									小栗※3				矢島※2						
	午後										小栗														小栗										
泌尿器科	午前			都筑							牧野			三木											牧野										
	午後			都筑							牧野														牧野										
神経内科 (物忘れ外来)	午前		國井							國井				高橋							高橋			國井				高橋		國井					
精神科	午前												馬場												馬場										
呼吸器内科	午前																				中村							担当医							
形成外科	午前	吉原	奥山※8		島田				島田	本荘※8		島田				吉原							島田	高野※8		島田			島田	奥山※8					
	午後	吉原※5							福田※9							吉原※5							高野※9												
せぼね外来	午前																																		
	午後																																		
リウマチ膠原病外来	午前																																		
	午後																																		
乳腺外来	午前								吉田																										

一月三日まで年末年始休業

予防接種 火・木 (14:00~15:00)

物忘れ外来 不定期 (13:00~14:00)

- 一般の方 (診療予約)
- 予約センター (歯科口腔外科以外の予約) ☎ 0234-43-8021 (直通) 月~金曜 13:00~17:00
 - 歯科口腔外科 ☎ 0234-43-3434 (代表) 月~木曜 9:00~12:00、14:00~17:00、金・土曜 9:00~12:00
 - 小児科 ⇒ Web予約 ※病院公式 LINE アカウント、または病院ホームページの予約画面からご予約ください。

- 医療機関の方 (患者さん紹介)
- 地域医療連携室 ☎ 0234-43-3470 (直通) 月~金曜 9:00~17:00、土曜 9:00~12:30

- 【足の特別外来】(完全予約制)
- 血管外科 毎週木曜(9:00~12:00)
 - フットケア外来 毎週月曜、火曜、木曜(9:00~12:00)
 - 歩行外来 第1・3月曜(9:00~11:30)
 - < つ 外来 第1・3月曜(9:00~13:00、14:00~16:30)

変更や休診の場合があります。最新情報は下記の外来診療予定表をご確認ください。



1月開催「いきいき健康講座」のご案内

入場無料でどなたでもご参加いただけます。
ご参加をお待ちしています。

日時：2026年1月28日(水)
14:00~15:00 (13:45 受付開始)

会場：三川町社会福祉センター
東田川郡三川町大字横山字西田 85-2

講演テーマ：「予防が大切！足の病気の話」

講師：庄内余目病院 心臓センター 血管外科部長 大久保直子

定員：40名(定員になり次第受付終了) ※事前申し込み制

参加申し込みはこちらから↓



左記 QR コードか
らお申し込みくだ
さい。

【お問い合わせ先】
担当/三川町役場健康福祉課健康係

☎0235-35-7032 (直通)
電話受付時間：平日 9:00~17:00
※祝日は除く

もくじ

- 02 【特集】気になる病気・検査のお話
「心筋梗塞の治療と予防について」
- 06 \寒い冬に注意したい/
「ヒートショックの予防」
- 07 「画像診断 AI システム導入!!」
一より正確で安心な診断へー
- 08 すきま時間でできる!かんたん体操
- 09 インフォメーション
- 10 2025年12月 診療担当医師予定表

ご意見・ご感想募集

広報誌「あまるめーる」へのご意見やご感想、取
り上げてほしい健康や医療のテーマなどを募集して
います。住所、氏名、年齢、ご意見・ご感想をご
記入の上、下記宛で先までハガキまたはEメールで
お送りください。抽選で記念品をプレゼントします。

【郵送の場合】山形県東田川郡庄内町松陽 1-1-1
庄内余目病院 企画広報室 宛

【メールの場合】kikaku@amarume-hp.jp

庄内余目病院 Instagram

病院の日常や働く職員の姿などお届け
しています。よろしければ、いいね
やフォローをお願いします!



● 理念 ●

生命を安心して預けられる病院

健康と生活を守る病院

地域に貢献する病院

● 患者様の権利 ●

1. 人格とプライバシーを尊重される権利
2. 良質の医療を受ける権利
3. 説明を受ける権利
4. 自己決定の権利
5. 個人情報保護の権利
6. 診療情報の提供を受ける権利
7. 健康教育を受ける権利
8. 宗教的支援に対する権利

● 医療における子どもの権利 ●

1. 人として大切にされ、自分らしく、生きる権利
2. 子どもにとって一番よいことを考えてもらう権利
3. 病院などで親や大切な人といっしょにいる権利
4. 必要なことを教えてもらい、自分の気持ち・希
望・意見を伝える権利
5. 希望どおりにならなかったときに理由を説明し
てもらう権利



医療法人徳洲会 庄内余目病院

〒999-7782 山形県東田川郡庄内町松陽 1-1-1
TEL: 0234-43-3434(代表) FAX: 0234-43-3435

病院ホームページ



病院 LINE アカウント



発行：庄内余目病院 / 企画・編集：庄内余目病院広報委員会、企画広報室 / カバーデザイン・イラスト制作：ふるせしおり
※本誌に掲載されている記事・写真・イラストの無断転載・転用および複製等をご遠慮ください。



日本医療機能評価機構認定病院



環境に配慮した「植物油イ
ンク」を使用しています。



ユニバーサルデザインフォント
を採用しています。