

# 懸虹

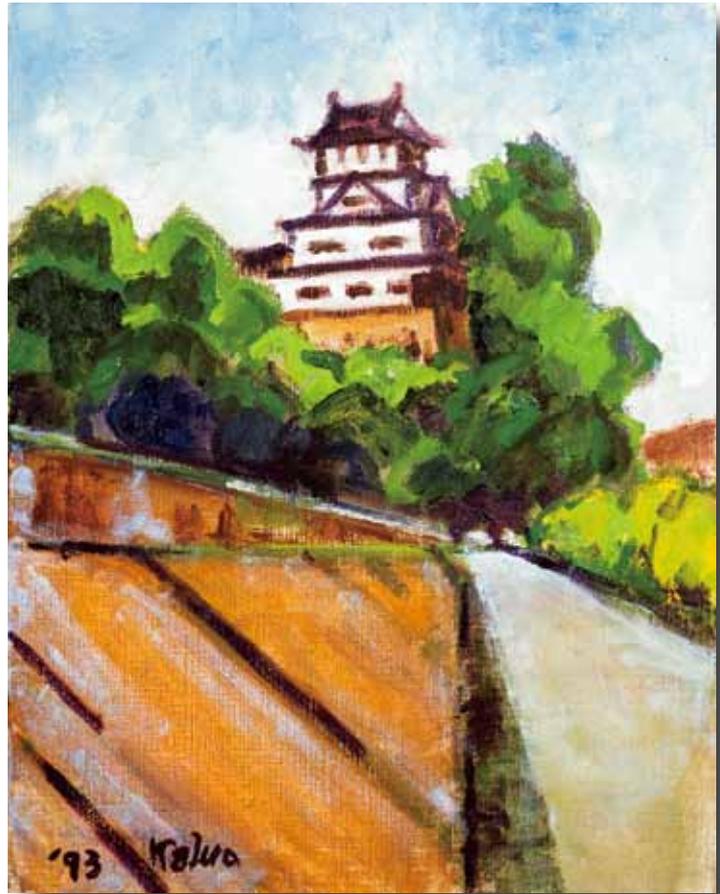


公益財団法人 星総合病院

## 特集

### 健康管理医が勧める 健康維持の 4つの秘訣

- 鼻涙管閉塞症外来のご案内
- 「街の灯(おりやま)」に連載しました
- 新しいMRI装置のご紹介
- デジタルサイネージ設置
- 診療報酬改定について
- こども事業部ニュース
- 連携医のご紹介



犬山城 (P10、1993)  
星 一雄

醫

靈

今年1月付で、ほし横塚クリニック院長を仰せつかりました。開院当初、このほし横塚クリニックは福島県立医科大学の葛西教授が主宰される地域家庭医療講座に属する先生方の実践の場として存在していました。約6年前、私は自分の引退計画の一環として職員4人とかなりの数の患者さんを引き連れてこのクリニックに就職。その後設備も拡充して現在の形になりました。

院長へのお話があった時には、引退作戦最中の私が院長になるのはと困惑しましたが、丸山先生がご病気とのことでやむを得ず中継ぎ登板となりました。

医師になってほぼ50年、がんの診断、治療、検診を中心として最前線のみを歩んできましたので、臨床経験だけは豊富です。残り少ない体力ですが、地域家庭医療講座の若い先生方の体力・行動力と併せて、訪問診療も含めた文字通り「地域医療に特化したクリニック」を完成させたいと考えております。

ほし横塚クリニック

院長 長谷川 浩一

# 健康管理医が勧める 健康維持の 4つの秘訣



公益財団法人 星総合病院  
健康管理センター長  
水野 光 仁

新型コロナウイルス感染症の流行で大変な状況ではありますが、そんな時だからこそ普段からの健康づくりも大切です。

以下をお読みいただき、御自身の健康状態を今一度見直すきっかけになれば幸いです。

## 1 年1回程度、定期的な健康診断と、 自分の健康管理の見直しを！

自分の身体というのは自分が一番知っているようで、日々変化しています。年1回程度は健診をうけ、去年と今の自分を見比べる機会をもちましょう。

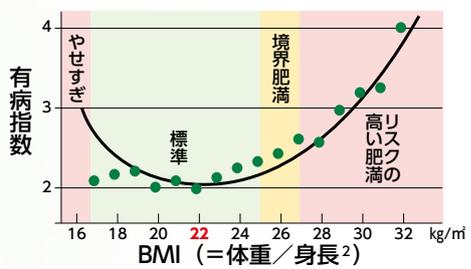
特に注目してほしいのは

『①体重・BMI (=体重/身長<sup>2</sup>)、②血圧、③血糖値』

この3つです。これらの項目は、あなたの余命に直結する数値です。(図1、図2参照)

以上の3つは薬局等で市販されている体重計、血圧計、尿検査キット(尿糖レベルから血糖値推定)でも計測可能です。とくに体重は普段からの体重計でのチェックをお勧めします。

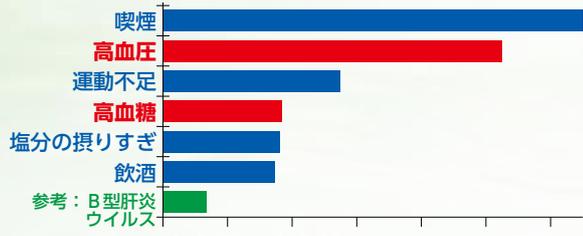
### 体重(BMI)と有病率の相関性 (図1)



**体重は病気のなりやすさに大きく関与しています。**

※有病指数：主要な10疾患の同時罹患数  
Tokunagaraら. Int J Obes. 1991よりクラブ引用

### 寿命に影響を与えた因子トップ6 (図2)



**高血圧・高血糖は特に寿命に関与する因子として知られています。**

酒、たばこ、塩分の摂りすぎ、運動不足が体に悪いのは当然です。  
※Ikedaら, Lancet.2011より一部抜粋

健診で異常が見つかった際は、必ず二次検査を受けましょう。面倒くさがって異常を放置して後悔する人がたくさんいます。結果に不明な点がある場合も、健診をした医療機関か、通院先の主治医とよく相談して下さい。

なお、新型コロナウイルス感染対策の為、健診が中止・延期となる医療機関もあるようですので御注意ください。

## 2 よく食べ、よく寝て、よく遊べ！

よい健康習慣を保つことは意外に重要です。例えば、2012年に97歳で他界されたブレスロー教授が提唱した「7つの健康習慣」(右図)を全て実行している80歳位の方は、2つ以下しか実行していない30歳位の方の健康度とほぼ同じになります。



ブレスローの7つの健康習慣

私も人の健康状態を右図の①②③を基準に考えています。この基準が履行されている限りうつ病等の病的状態ではないと判断しています。

人生の中ではどうしてもストレスフルな課題を乗り越えて行かなければいけません。そのとき心と体を回復させる活動が生活サイクルとしてちゃんと行えていることはとても大切なことです。



### 3 人とのつながりを大切に！



近年、社会的孤立が平均余命を短縮することが証明されてきました。その繋がりというのは何も親類縁者である必要性はなく、例えば仕事やボランティア活動等を通じて社会的繋がりを得ることでよいのです。無理は禁物ですが、年齢に関係なく社会的活動を継続することが健康維持にとっても役に立ちます。ある研究では十分な社会的繋がりには認知症のリスクを最大半分まで減少させるようです。



また、「人を許す」ことも重要だと言われます。人を恨んだり、怒ったりすることはネガティブ感情を惹起し、継続的に身体にストレスを与えます。人はひとりひとり違いますから相容れないこともあります。その細かな違いでいつまでも対立し続けてもお互い疲弊するだけです。他者との関係を見直し、許す感情をもってみると意外に心は落ち着くものです。

### 4 守りの健康より攻めの健康づくりを！

病気を恐れてただじっとしているだけでは人は徐々に衰え結局病気になってしまいます。「自らの健康は自ら作っていく」という攻めの姿勢で、生活習慣の改善に努めましょう。無理に継続できない困難なことをする必要ありません。出来ることをできる範囲で、何かを目指して進む、という「ポジティブ感情」が健康をもたらします。



# びるいかんへいそくしょう 鼻涙管閉塞症外来のご案内

「なみだ目」や「めやに」の原因となる涙道閉塞症は涙点から鼻腔に至る涙の通り道（涙道）が詰まってしまう疾患で、長年困っている方が多くいらっしゃいます。

加齢に伴い生じる場合の他に結膜炎や薬剤（TS-1®など）が原因で生じる場合もあります。

星総合病院では、眼科と耳鼻いんこう科で協力し、涙道閉塞症の治療に力を入れて来しました。令和2年1月からは、毎週火曜日に耳鼻いんこう科で「鼻涙管閉塞外来」を開設し、術後の患者さんのフォローアップはもちろんですが、新規の患者さんの受入れも行っています。新規の患者さんについては、眼科で眼科的検査や閉塞部位診断を受けて頂き、最適な治療法を決定します。

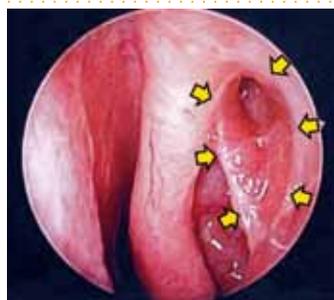


涙嚢鼻腔吻合術鼻内法

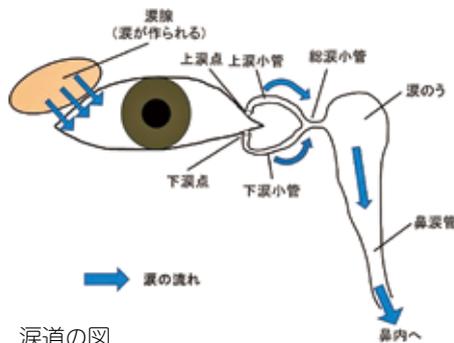
涙小管形成術や涙道チューブ留置術を行う場合は眼科で、涙嚢から鼻の中へ涙の通り道のバイパスを作る「涙嚢鼻腔吻合術」を行う場合は耳鼻いんこう科で内視鏡を使って鼻の中から手術を行います（涙嚢鼻腔吻合術鼻内法）。

術前から術後まで眼科と耳鼻いんこう科で密に連携して対応いたします。

「なみだ目」「めやに」でお困りの方は、まずかかりつけの先生にご相談ください。



左涙嚢鼻腔吻合術鼻内法後の鼻内の様子  
（矢印で囲まれた所：鼻内に開放された涙嚢）



涙道の図



眼科での処置

# 『街の灯 こおりやま』に連載しました



2020年  
2月号

## お医者さん からの アドバイス

狭心症について



公益財団法人 星総合病院  
循環器内科  
佐藤 彰彦 医師

今回は狭心症について簡単にお話ししたいと思います。狭心症という病名自体は聞いたことがある方が多いと思われ、胸が重くなる病名・胸が痛くなる病名というイメージを持たれていると思います。

狭心症は虚血性心疾患というカテゴリーに分類される病気で、動脈硬化（血管の病的な老化）から発症する疾患です。一般的に狭心症といった場合、いわゆる労作性狭心症のことを指すことが多いので、今回は労作性狭心症についてお話ししたいと思います。

労作性狭心症はその名の通り、労作時（動いた時、雪かきや階段を登ったり坂道を登ったりした時）に胸部圧迫感、胸部絞扼感、胸やけ、胸痛、息切れなどが出現します（訴えは人によって様々です）。原則、安静時には症状が出ることはなく、ある一定の負荷（例えば200m歩いた時や階段を3階まで登った時など）を超えたときに、再現性を持って前述の症状が現れます。

症状の特徴は安静にて数分で改善することと、症状の範囲が比較的広範囲に及ぶこと（前胸部か

ら左肩・左上肢に広がり、胸痛を伴うこともあり、放散痛と呼ばれます）です。この疾患をお持ちの患者さんは、無意識のうちに症状が出る前に休む習慣がついていることが多く、見かけ上胸部症状が目立たなくなることも珍しくなく、また、ご高齢の方は年齢のためだと考え、動かなくなり活動性が落ちてしまう方もいらっしゃいます。

原因は前述の通り動脈硬化で、冠動脈（心臓に栄養や酸素を送る大事な血管で3本あります）のいずれかにプラークと呼ばれる脂分の塊が付着し、その結果冠動脈の内腔が狭小化して、心臓に血液が十分に供給されない状態となります。労作時に症状が出るのは、労作時は安静時に比べて心臓が要求する血液量が格段に増えるためです。内腔が狭小化した冠動脈では心臓の要求に足るだけの血液を十分に供給できず、心臓を流れる血液の需要と供給のバランスが崩れてしまいます。労作時に症状が出やすいのはこのためですが、安静時に胸部症状が出るようになったらかなり病気が進行している（不安定化している）可能性があります。早めに医療機関を受診するようにお勧めします。

この病名はなりやすい人のキャラクターが大体わかっており、危険因子と呼ばれるものがあります。具体的には高血圧、脂質異常症、糖尿病、喫煙、肥満、家族歴、男性（女性も閉経後は男性と同程度のリスクになります）などです。これらが多く持てば持つほど動脈硬化のリスクが高くなります。イメージは、中年肥満男性でタバコを吸っており、検診で血圧やコレステロール、血糖値で異常と判定されている方です。逆に言えば、このリスクが一個も当てはまらない方は狭心症である可能性は格段に低くなります。

前述のような症状があり、かつ危険因子をお持ちの方は一度近くの循環器内科を受診して相談してみると良いでしょう。治療は薬物療法やカテーテル治療がありますが、それは受診した先で説明を受けられるので、ここでは割愛させていただきます。

## 新しいMRI装置のご紹介

昨年10月の台風19号による浸水被害によりMRIなどの検査機器に支障が出ていましたが、令和2年3月16日に被災前より性能の高い新しいMRI装置を導入し、完全復旧となりました。

[名称]

Vantage Orian 1.5T (キヤノンメディカルシステムズ)

[メリット]

- ①検査時の騒音減少（検査時の騒音が従来装置より90%カット）
- ②AIによる画質向上・検査時間の短縮（AIを用いたノイズ除去再構成技術により短時間で高画質な画像を撮像）

星総合病院 放射線科



## 周辺地図と連携医療機関のデジタルサイネージ設置



星総合病院1階総合受付脇に連携医療機関などを検索できる病院周辺地図パネルを設置しました。連携医療機関などからご協賛をいただき、それぞれの所在地や診療科目などを検索したり、星総合病院からの情報もご覧いただけるディスプレイとなっています。

地域医療支援病院として今後ますますの医療連携を図っていきます。

星総合病院 地域医療連携センター

## 診療報酬改定について

令和2年度診療報酬改定では、クリニックと病院の機能分化と強化を推進しております。星総合病院は、地域の急性期医療体制を担う急性期病院として、地域のニーズに応えた様々な取組みを行って参ります。

診療報酬改定による主な変更内容は以下の通りです。

- ◆ 地域の救急医療体制における重要な機能を担う医療機関に対する評価が新設されました。  
[地域医療体制確保加算]  
救急用の自動車又は救急医療用ヘリコプターによる搬送件数が年間2,000件以上  
病院勤務医の負担軽減及び処遇の改善を図っている。  
\*対象者の要件があります。
- ◆ B R C A 1 / 2 遺伝子検査（遺伝性乳癌卵巣癌症候群の診断）が保険適用となりました。  
20,200点（3割負担 60,600円）  
\*判断料、採血料等が別途加算されます。  
\*対象者の要件があります。
- ◆ 遺伝性乳癌卵巣癌症候群に対する予防的手術が保険適用となりました。  
乳房切除術、子宮附属器腫瘍切除術（卵巣切除術）  
\*対象者の要件があります。
- ◆ 多焦点眼内レンズを使用する白内障手術が先進医療から選定療養に変わりました。  
\*選定療養とは、患者さん自身が選択して受ける追加的な医療サービスで、その分の費用は全額負担となります。  
白内障手術の費用（医療保険）＋ 多焦点眼内レンズに係る費用（選定療養）  
\*選定療養の費用は、レンズの種類によって異なります。詳しくは眼科外来までお問い合わせ下さい。

星総合病院は、上記の医療を行う医療機関として届出をしています。

### <入院費保証人 極度額設定について>

令和2年4月から「民法の一部を改正する法律」が施行されたことに伴い、保証についての新しいルールが導入されました。

「入院費用・診療費の連帯保証人となっていただく際、支払上限額（極度額）を明確に定めなければ保証契約が無効になる」と、取扱いが変更されました。

民法改正を受け、当院の支払上限額（極度額）については、一律30万円とさせていただきます。

今回の対応は法改正に伴うものですので、何卒ご理解いただきますようお願いいたします。

星総合病院 医事課

# ☆こども事業部 News ☆

## ☆ 船引保育所の業務委託開始 ☆

4月から公益財団法人星総合病院が運営する5つ目の保育施設、田村市の「船引保育所」の業務委託を開始。4月4日には入所式を開催しました。感染症対策のため規模を縮小しましたが、本田市長と当法人星理事長からお祝いの言葉が贈られました。定員は140名で、0歳～5歳のお子さんをお預かりします。



## ☆ 改修工事が始まりました ☆

台風19号により水害の被害を受けた「ほしのご保育園」と「大町キッズベース」の改修工事が始まりました。両施設とも敷地内にプレハブを建てたり、他の施設を利用しながら運営を続けます。ほしのご保育園の園庭工事は終了し、大好きなお外遊びが楽しめるようになりました。



## ☆ 子育て応援プログラム ☆

今年度も体験活動「親子ふれあい活動」や子育てに関する勉強会「子育て講座」「危険予知講座」など、楽しくてためになる活動を予定しています。チラシやホームページにてお知らせしますので是非ご参加ください。



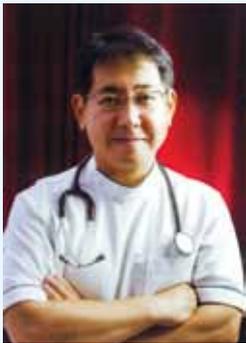
## ☆ 医療的ケア児の受け入れを開始 ☆

郡山市のモデル事業として、日常生活を送る上で医療的ケアを必要としているお子さんについて4月から「ほしのご保育園」で受け入れを開始。集団保育を行いながら、専門職員が必要なケアをします。

# 医療法人峰園会 せんざき医院



- 所在地 〒963-7759  
田村郡三春町字大町 32 みはる壺番館 1F  
TEL 0247-61-2777 FAX 0247-61-2788  
<http://www.senzaki-clinic.jp/>
- 診療時間 月・火・水・金 午前 8:30~12:00  
午後 3:00~ 6:00  
木・土 午前 8:30~12:00 午後 休診
- 休診日 木・土曜日の午後、日曜・祝日
- 開設者 先崎 和則
- 診療科目 内科、外科、整形外科、皮膚科、泌尿器科、肛門外科



三春町の中心地にある総合施設「みはる壺番館」。とても趣のある建物の中心から奥に入ると医院の入り口があります。クリニック内には三春滝桜の絵画が数多く飾られており、町の風情を感じる待合室・診察室でした。大変お忙しい中、先崎和則院長より様々なお話を伺うことができました。

退院支援室で受け入れて下さる事を大変ありがたく感じています。これからも地域医療の連携を心がけて参りたいと思っております。

## 将来の院長の展望

生活習慣病に対する診療はもちろん、痔の治療(切らない、痛みの少ない)といった専門治療に特化した診療を行うクリニックも地域医療を活性化する為には必要だと感じております。当院が位置する三春町はとてもアットホームな地域で、院外で患者さんにお会いした際も声をかけて下さる方が多くうれしく思っています。住民の方々が地域で安心して暮らせるために、より一層地域に根付いていきたいと考えております。

地域の患者さんだけでなく、スタッフに対する院長の心遣いが随所に感じられ、クリニック内がとても良い雰囲気に包まれていました。

## クリニックの特徴・大切にしていること

当院は様々な診療科を行っておりますが、特に力を入れているのは生活習慣病と痔の治療です。最近では痔の治療も増え、郡山だけでなく白河やいわきから受診される患者さんもおられます。患者さん一人ひとりに合った治療を行い、患者さんの不安を少しでも解消できるようにと考えております。職員一丸となって患者さんの立場に立ち、寄り添った対応を心がけ、いつでも、どんなことでも相談できる「かかりつけ医」を目指して日々精進しております。

## 町立三春病院や星総合病院との連携について

18年前に開業する際、先輩医師より地域クリニックでの医療を学び、地域の病診・診診連携の重要性を感じながら診療を行っております。患者さんが入院する必要がある際に三春病院へ連絡すると、入



## ご意見をお聞かせ下さい。

ホームページアドレス  
<http://www.hospital.jp>  
発行/公益財団法人星総合病院  
編集/法人広報部  
発行日/令和2年4月  
住所/〒963-8501  
郡山市向河原町159番1号

## 公益財団法人 星総合病院

- 星総合病院  
〒963-8501 郡山市向河原町159番1号  
TEL 024-983-5511
- 星ヶ丘病院  
〒963-0211 郡山市片平町字北三天7  
TEL 024-952-6411
- 三春町立三春病院(指定管理)  
〒963-7752 田村郡三春町字六升50番地  
TEL 0247-62-3131
- たむら市民病院(指定管理)  
〒963-4312 田村市船引町船引字南町通111番地  
TEL 0247-82-1117
- ほし横塚クリニック  
〒963-8503 郡山市横塚2丁目20番36号  
TEL 024-956-7778
- 星訪問看護ステーション  
〒963-8503 郡山市横塚2丁目20番36号(ほし横塚クリニック内)  
TEL 024-956-2322

- サテライト星ヶ丘(星ヶ丘病院内)  
TEL 024-962-1711
- サテライトしずか  
〒963-0209 郡山市御前南5丁目18番地  
TEL 024-983-6410
- サテライト三春(三春病院内)  
TEL 0247-73-8270
- 介護老人保健施設オゾン  
〒963-0211 郡山市片平町字三天2  
TEL 024-952-6413
- 芳賀・小原田地域包括支援センター  
〒963-8822 郡山市昭和2丁目17-2  
TEL 024-941-1121
- 星総合病院在宅介護支援センター(ほし横塚クリニック内)  
TEL 024-983-5515
- 居宅介護支援事業所星ヶ丘(星ヶ丘病院内)  
TEL 024-952-6414
- 養護老人ホーム三春町敬老園(指定管理)  
〒963-7752 田村郡三春町字六升50番地の1  
TEL 0247-62-3618

- ボラリス保健看護学院  
〒963-8501 郡山市向河原町159番7号  
TEL 024-983-5010
- 大町キッズベース  
〒963-8001 郡山市大町2丁目3-26  
TEL 024-953-5401
- ほしくま児童家庭支援センター  
〒963-8001 郡山市大町2丁目15-2 ハート調剤ビル2F  
TEL 024-983-8375
- ほしのこ保育園  
〒963-8501 郡山市向河原町159番1号  
TEL 024-983-5519
- 星ヶ丘保育園  
〒963-0211 郡山市片平町字北三天7-3  
TEL 024-951-0788
- 三春町第1保育所(指定管理)  
〒963-7769 田村郡三春町担織1丁目4番地の1  
TEL 0247-62-3539
- 三春町第2保育所(指定管理)  
〒963-7719 田村郡三春町字山字泉沢100-1  
TEL 0247-62-2748
- 船引(保育所)(業務委託)  
〒963-4312 田村市船引町船引字下川原1-18  
TEL 0247-82-0247