



# すこやか

「信頼と共創」 — 永続的で誰一人取り残すことのない医療を目指して —

健康あどばいす



## 夏バテを解消しよう!

夏バテは“自律神経の総合力の低下”です。

自律神経には交感神経と副交感神経があります。

私たちの心と体は、アクセルとして働く交感神経とブレーキの役割を果たす副交感神経が互いにバランスを取り合いながら働くことで健康を保っています。

暑い夏は、脱水、寝不足、屋内外の温度差などによって自律神経のバランスが乱れて総合力が低下するために、体がだるくて気力が湧かない、食欲が低下するなどの症状を伴う「夏バテ」の状態になります。

交感神経



副交感神経

### 夏バテの解消法 = 自律神経を整える

#### ● 夜更かしをしない

夜更かしは副交感神経の働きを低下させます



#### ● 急激な温度差を避ける

猛暑の中での外出は控え、冷房は適温に設定しましょう

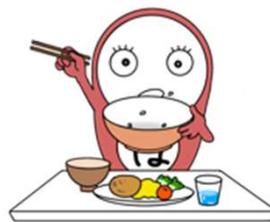


#### ● 適度な運動を日常的に

暑いからこそ体を動かそう

#### ● ぬるめのお湯で入浴習慣

入浴は心身のバランスを整えます



#### ● 食事の内容を偏らせない

冷たいのもや食べやすいものばかり食べていると疲労回復に必要な栄養素が不足します

# 大動脈弁狭窄症（AS）に対する 経カテーテル的大動脈弁置換術（TAVI）開始しました

循環器内科 生富 公康

当院循環器内科では、血管の中の血液の流れが低下したり詰まった状態の**狭心症**や**心筋梗塞**の治療をはじめ、心臓の機能が不十分な状態の**心不全**の治療、脈が速い、遅い、乱れるなどの、リズムの異常を呈する状態の**不整脈**の治療、下肢の動脈が詰まる**重症下肢虚血の治療**、などに、最新の技術で積極的に取り組んでまいりました。2025年5月より、TAVIの実施施設となり、治療の選択肢が拡がりました。どうぞ安心してご相談・ご受診ください。

## 1. 大動脈弁狭窄症（Aortic Stenosis：AS）について

大動脈弁狭窄症（Aortic Stenosis：AS）は、心臓の出口にある大動脈弁がうまく開かない病気です。これにより血液が全身に送り出されにくくなります。進行すると、**息切れ、胸の痛み、失神、不整脈などの症状**が現れ、重篤な心不全や突然死を引き起こすこともあります。無症状で進行する場合がありますため、**早期発見と適切な治療が重要**です。

## 2. 経カテーテル的大動脈弁置換術（TAVI）について

心臓の血液を送るための「弁」に石灰などが付着し狭くなった血管は治療が必要です。

治療方法は、胸を開く外科的な手術もありますが、カテーテルを使用し人工弁を留置することで心臓から送り出す血液の量を増やす治療がTAVIです。**胸を開かず、心臓を止めず**に行うため、**体への負担が少なく入院期間も短い**ことが特徴です。この治療法により、これまで手術が難しいとされていた**高齢の重症AS患者さんにも多く適用**できるようになりました。



提供：エドワーズライフサイエンス合同会社

多職種で構成された**ハートチーム**が患者さんを支援いたします。



身体への  
負担が少ない

高齢の患者さんでも  
治療が可能です。

短期入院・早期治療

日常生活への早い復帰  
が期待できます。

死亡・脳梗塞リスクの軽減

開胸と同等あるいはそれ以上の  
発症率改善の報告があります※。

※N Engl J Med. 2019 May 2;380(18):1695-1705

## ■ 当院循環器内科の主な治療

【症状の例】	【主な疾患】	【対応している治療等】	
胸痛、息切れ むくみ、動悸 ふらつき、失神 歩行時に足がだるく なり休むと楽になる 等々	虚血性心疾患	カテーテル治療（経皮的冠動脈形成術：PCI）	
	心臓弁膜症	経カテーテル的大動脈弁置換術（TAVI）	
	不整脈		カテーテルアブレーション（経皮的な心筋焼灼術：ABL）
			ペースメーカー、リードレスペースメーカー植込み
	心不全		特殊デバイス：ICD（植込み型除細動器）、CRT（両室ペースメーカー）
閉塞性動脈硬化症		薬物療法、リハビリ等	
	閉塞性動脈硬化症	カテーテル治療（末梢血管治療：EVT）	

### ● 当院の「弁膜症外来」

木曜・金曜の午前（予約制）

息切れ、不整脈、胸の痛みなどのある方は、ぜひ早めに近隣のクリニックを受診され、検査・治療が必要となりましたら、当院に紹介状をお持ち下さい。

# 千葉メディカルセンター

## 産科のご案内



安心・安全の当院で、新しい家族の誕生を迎えませんか？

### ～当院のお産について～

完全予約制です。ご希望の方は産婦人科外来までお問合せください。  
里帰り分娩をご希望される方は、紹介状を持参のうえ診察を受けてご予約ください。

当院ではご夫婦で陣痛を乗り越え、生命の誕生をともに喜んでいただけるように、ご主人が分娩室で出産に立ち会うことが可能です。

#### Welcome Baby

集団・オンラインで両親学級を実施しています！  
ご参加お待ちしております



#### 助産師外来

助産師と直接お話しできます  
個別で行っているので  
なんでも相談してください♪



#### 母乳相談

退院後も授乳の相談ができます！  
他院でご出産された方もご利用できます



### ～入院生活について～

陣痛中から産後まで同じお部屋で過ごすことが出来る病室（LDR）もあります。  
育児のサポートや休息のお手伝い等の産後ケアも実施しています。



#### Instagram・HP

産科病棟の最新情報をお届けしています！



@CHIBAMEDICALCENTER HP

### ～当院を利用した方の声～

- ・産科医が24時間いるので安心！！
- ・総合病院なので、持病があっても一緒に診てもらえる。
- ・生まれたら小児科の医師に診察してもらえるので安心。
- ・授乳に関してたくさんアドバイスをしてくれて自信がついた！

# 救急隊研修会の開催



令和7年6月30日に、当院会議室にて「救急隊研修会」を開催しました。当日は、34名の救急隊員の方が参加され、昨年度のテーマ「千葉メディカルセンター救急医療の現状と展望」に続き、今年度は「救急搬送患者の予後、その後の経過等について」と題し、実際に救急隊員から当院へ搬送された患者さんの経過等についてご説明しました。

当日は、実際の症状等にも触れながら、心疾患に関する内容も取り扱い、心電図の読み方に関する講演も行いました。誘導心電図を3ステップで読む方法を説明したところ、救急隊員の方からいただいたアンケートでは大変わかりやすいと好評でした。

引き続き、地域医療貢献のために救急隊員の方との交流を深めていきます。



## つばめ保育園Soga・ひばり保育所

「育児」と「就労」の両立支援  
一時預かり保育のご案内



つばめ保育園Sogaは、『余裕活用型』の一時預かり保育事業として千葉市の認定を受けました。

※) 一時預かり保育園とは・・・  
緊急、一時的に保育園を利用できるしくみです。

- 利用日数：1カ月の上限7日間  
(半日利用の場合14日まで可能)
- 利用料金：1日2,200円  
(半日利用の場合は半額)
- 対象児童：年齢 満3カ月～3歳未満児  
原則、千葉市在住(市原市、四街道市も可)

ご利用希望予定がある方は、早めに保育園にご相談ください。

申込は直接、保育園へ

つばめ保育園Soga  
043-488-5506  
(月～金 9時半～16時半)

保育園



### 編集後記

早いもので2025年も半分以上が過ぎました。今年の夏も猛暑が続くと予想で、高い気温は10月まで見込まれています。暑さに負けない身体作りをしながら、ゆっくり訪れる秋を待ちたいと思います。皆さまの好きな「〇〇の秋」はありますか？

「すこやか」vol. 48 2025年7月31日発行

医療法人社団 誠馨会 千葉メディカルセンター  
〒260-0842 千葉市中央区南町一丁目7番1号  
TEL 043(261)5111(代表)

URL <http://www.seikeikai-cmc.jp>

編集・発行責任 千葉メディカルセンター広報委員会