

健康特集

動脈硬化を引き起こす
「慢性的なストレス」

まちなかの暑さと暑熱ストレスに注意しましょう

三和クリニック 院長 豊國剛大

最近の日本は過ごしやすい春が短く、すぐに暑い夏がやってきますので、まちなかの暑さと暑熱ストレスを考えてみましょう。

人が感じる暑さは、気温だけでなく、湿度、風の強さ、日射や高温化した路面などから放出される熱（赤外放射）の違いに大きく影響されます。日向より木陰が涼しいと感じるのは、日向より木陰の気温が低いためではなく、日射や路面からの赤外放射が少ないためです。熱中症を引き起こす条件として「気温」は重要ですが、日本の夏のように蒸し暑い状況では、気温だけではなく、湿度、日射・輻射、風の要素も関係します。

暑さに大きく影響するのは「日射」です。真夏の日中には肌を刺すような刺激を感じ、日射が当たる黒いアスファルトの表面は60℃を超えることもあり、赤外放射が強くなります。外出するときは、木陰とベンチがある場所で適時休憩することが大切です。日射を避ける商店街のアーケードは、日中の人々が感じる暑さを和らげます。日中のアーケードは日向に比べ、歩行者の皮膚温度や心拍数の上昇を抑制し、暑熱ストレスの低減効果があることが確認され

ていますので、散歩の際は、まちなかの商店街を歩くことも考えてみましょう。

また、風も人が感じる暑さに強く影響します。建物が密集して風通しが悪いところは避けるのも大切です。川辺では川面の冷たさと河川に吹く比較的強い風が、人が感じる暑さを和らげますので、日射が弱くなる夕方に河川敷を散歩するのも良いでしょう。

人は体温の上昇を防ぐために、自律的に皮膚近くの血管を拡張し、皮膚の近くに血液を多く流して、皮膚から周辺に放熱することにより血液を冷やします。皮膚に直接当たる空気に放熱したり、周りの物に向かって放熱したり、発汗して放熱することで皮膚を冷やします。高齢になると体温調節機能が衰えはじめるため、発汗量が若年者に比べ少ないことなどが影響し、日向で運動した場合に若年者に比べて体温上昇が大きくなります（日向で15分間の踏み台昇降運動を3回行った場合、若年者0.5℃上昇、高齢者1℃上昇）。

夏場に外出する際は、気温だけでなく、湿度、風の強さ、日射や高温化した路面などから放出される熱にも注意して、水分補給を心掛けましょう。


三和クリニック
1F / 外来診療
2F / 在宅医療
ホームページ <https://sanwaclinic.com>

TEL 06-6412-9090

FAX 06-6412-9393

発行 三和クリニック 豊國 剛大

住所 〒660-0881

尼崎市昭和通7丁目242番地



写真：職員 港谷泰之 撮影

動脈硬化を引き起こす 「慢性的なストレス」

慢性的なストレスが、 動脈硬化につながる

ストレスの要因には、仕事の重圧、人間関係、経済的な不安、家庭の問題、睡眠不足、生活リズムの乱れなどがあります。

これらの要因で慢性的にストレスを受けると、体の機能を調整する自律神経の働きが乱れ、交感神経が優位になって血圧や心拍数が上昇した状態が続きます。すると血管の慢性的な炎症が起こり、動脈硬化が進行します。

ストレスも動脈硬化を引き起こす

ストレス

自律神経の働きが乱れる

交感神経が優位になる

血圧・心拍数の上昇 炎症細胞の増加

血圧が上昇したり心拍数が増加した状態が続く。このことにより血管に負担がかかる。

交感神経の信号が骨髄に働きかけて、炎症を起こす細胞が増え、慢性的な炎症が起こり血管壁が傷つく。

睡眠や食生活が乱れる

体の回復機能が低下して血管の慢性的な炎症が起こる。特に睡眠の質や量、生活リズムに問題があるとそれ自体が慢性的な炎症を起こす。

動脈硬化につながる

血管の壁に脂質プラークができやすくなる。また、脂質プラークがわずかな刺激で破れて血栓ができ、心筋梗塞などにつながる。

「孤独」によるストレスで 「オキシトシン」が減少する

社会の高齢化などによって世界中で問題となっているストレス要因が社会的孤独です。社会的孤独が生存率の低下につながることや、動脈硬化による心筋梗塞の発症を増やすことはすでに報告されていましたが、その仕組みは解明されていませんでしたが、慶応義塾大学のマウスを使った実験により、これまで推定されていた食事摂取量や体重の増加、交感神経系の活性化や慢性炎症とは無関係に、社会的孤独ストレスが動脈硬化を進行させることがわかりました。

また、その原因は脳からオキシトシンの分泌量が減ることであると報告されています。

オキシトシンの減少による影響

この研究により、肝臓にはオキシトシンの受容体があることがわかりました。ストレスによってオキシトシンが減ると、肝臓の脂質を代謝する働きが低下します。それにより血液中の LDL コレステロールや中性脂肪が増加し、動脈硬化のリスクとなってしまいます。

孤独を感じている人はオキシトシンの分泌量が少ない、社会的孤独にある人はコレステロール値が高いなどの報告があり、マウスの実験と同様のことが人間にもあてはまる可能性があります。



社会的つながりを増やすと オキシトシンが増える

オキシトシンは“幸せホルモン”とも呼ばれ、家族や親しい友人と触れ合っているときなどのリラックスした状態で分泌量が増えることが知られています。

オキシトシンを効果的に補充するのみに薬は、現状ではありません。オキシトシンが分泌される機会を増やすことが、動脈硬化の予防に役立つと考えられます。幸せを感じ、気持ちの安らぐ時間を増やすことが大切です。

やむをえないストレスでも 一人で抱え込まない

社会的ストレスの要因には、取り除けないものや、やむをえないものもあります。ストレスを感じている場合には、一人で抱え込まないことが大切です。

家族や友人、自治体に設置されている相談窓口、医療機関などに相談しましょう。そのままにしていると、動脈硬化のみならず、頭痛や腹痛などの体の不調や、睡眠障害、精神的な不調など、さまざまな影響が現れます。

オキシトシンの分泌量を増やしたりストレスを減らす方法

運動をする

運動はストレスを解消する効果がある。また、ジムやスポーツ教室などで他者と交流することでも、オキシトシンの分泌量が増える。



ペットと触れ合う

ペットと触れ合うことで、飼い主もペットもオキシトシンの分泌量が増える。犬や猫を飼っている人は、心拍数や血圧が安定しやすいという報告もある。



たくさん笑う

笑うと副交感神経が優位になるため、リラックスでき、ストレスが軽減される。おもしろい映画やお笑い番組を見るのも効果的。



家族や友人と定期的に会う

家族や親しい友人とのスキンシップや会話などで分泌量が増える。「幸せ」「リラックスしている」と感じられれば、通信機器を介してオンラインで話しても効果がある。



地域活動に参加する

ボランティアなどに参加し、他者と協力して何かを成し遂げることで、自己肯定感が高まりストレスが減る。心地よい音楽も効果的なので、合唱サークルなどでほかの人たちと一緒に歌うのもよい。



お知らせ

●木曜日 午前は「健診優先日」です

4月より、木曜日午前の健診予約を再開しました。(特定検診を除く)
この時間帯を「健康診断の優先時間帯」として、スムーズな受診をすすめています。
木曜日の健診には以下のようなメリットがあります。

1 スムーズな検査案内

健診を優先的に実施する時間帯のため、検査間の待ち時間が短縮されます。

2 落ち着いた受診環境

一般外来の混雑を避け、ゆったりとした環境でリラックスして受診いただけます。

3 事務手続きもスピーディー

受付からお会計までを円滑にサポートいたします。

※木曜日・午前の外来診療は内科、皮膚科の完全予約制です。

●5月～6月 外来休診・代診予定

5月22日(金)午前 加島医師 休診

6月5日(金)午後 金子医師 休診 →入佐医師 代診

6月13日(土)午後 古結医師 休診 →豊國医師 代診

※最新の休診・代診の予定はホームページ及び待合室の掲示でご確認ください。

専門外来のご案内

●整形外科外来 ※予約優先 TEL : 06-6412-9012

腰痛・膝関節痛・関節リウマチ・膠原病などを診察しております。

	担当医師
第1土曜日	井内医師
第2土曜日	山岸医師
第3土曜日	整形外科の診療はありません
第4土曜日	山岸医師
第5土曜日	整形外科の診療はありません



●古結医師の皮膚科外来（予約不要）

水曜日 午後

土曜日 午前 9:00～12:00（第3・5週）

午後 1:30～4:00【処置中心】

※4月より、火曜日午後、水曜日午前の診療がなくなっていますので、上記の時間帯での受診をお願いします。

ご自宅での診療（在宅医療）のご相談を受け付けています

三和クリニックの2階には、「地域連携課」「訪問リハビリチーム」「ケアマネセンターさんわ」「訪問看護ステーションさんわ」の事務所になっています。

在宅医療とは、高齢や病気で通院が難しい方が、自宅や介護施設で医師・看護師の定期的な診療やケアを受ける医療サービスです。住み慣れた場所で安心して過ごせるよう、点滴、床ずれ処置、酸素療法などが24時間体制で提供され、生活の質を維持・向上させる役割を果たします。

当院では、「通院が難しくなってきた」外来患者さんをスムーズに、訪問診療につなげ、生活や介護までを総合的にケアする体制が揃っています。また、同じフロアに下記のチームがいるため、診療に関する連携や患者さんの医療・ケアに関する情報交換がすぐにできることが当院在宅ケアの長所かと思われま

1 通院がしんどくなってきた。

2 介護保険の仕組みがよくわからない。

3 家族の介護に不安がある。

4 病院に手術などで入院する予定があるが、退院後の生活はどうしたらいいか？

などの不安がある方は、外来主治医、看護師、受付にお声がけください。

当院2階の在宅担当者がご相談に乗ります



新しい体制で、地域の皆さんを見守ります。 訪問看護ステーションさんわ

本年2月に、三和クリニック2階にある「訪問看護ステーションさんわ」は、
新しく綿引彩子看護師が所長になりました。

これまで通り「患者さん、利用者さんファースト」で看護していく方針を、
今の時代にあった方法で地域貢献できるようなチームづくりをすすめています。

綿引所長に
訊く

Q. 簡単に自己紹介をしてください

北海道で生まれ、西宮で育ち、大阪で看護師になって約30年になります。
その間には関西、関東の病院勤務や、海外での4人の子育て、帰国後は夫を在宅で看取りました。
看護師になった時から在宅には興味があり、その為に外科、内科、外来など広く経験してきたように思います。

Q. 訪問看護師としてのやりがい。大切にしていること

利用者様の人生という小説の1ページに登場させていただく事に喜びを感じます。
心声を聴き、ご希望に沿いたいと思います。

Q. 訪問看護ステーションさんわを今後、どのようなステーションにしたいですか？

引き継がれている理念「向上心、慈悲の心、和の心」を忘れず、利用者様に常に寄り添い、ご家族様とも話し合い、ご満足のいただけるケアを提供したいと思います。
と同時に、昨今のデジタル化や働き方改革の波に乗り、スタッフが常に楽しく健康な状態でケアに尽力できる環境も作りたいと思います。

訪問看護ステーションさんわは今、新しいステージに向かっていきます。

お気づきの点はスタッフに伝えてください。

さんわを選んで良かったと言っただけでいいよ、スタッフ一同頑張ります。



「特殊詐欺から身を守るには？」

参加費
無料

協力：地域包括支援センター「中央東」、地域包括支援センター「中央西」

開催日時：令和8年5月28日(木)午後1時～2時(入館12時半～)

会場：三和クリニック外来待合室

(三和クリニック外来玄関からご入館ください)

【プログラム】

1. ウォーミングアップ

勉強の前に軽く体を動かそう

2. 消費者トラブル、特殊詐欺の未然防止

尼崎市消費生活センターさんが、消費者トラブルや特殊詐欺についてわかりやすく説明します。

3. 体験談

古結英樹医師(三和クリニック)

4. 質疑応答

お申し込みは**外来受付まで**(定員30名になり次第締め切ります)

終了後、「介護保険の個別相談会」もあります。

“介護保険の仕組み” “申請の仕方” “ご家族の介護” への疑問や不安に、三和クリニックのケアマネジャーが無料でお答えします。



三和クリニック診療案内

代表 **06-6412-9090**
検査・健診予約 **06-6412-9012**

内科・内視鏡・
在宅医療・皮膚科・
整形外科

- ※平日の午後診は 15:30～17:30 となります。
- ※日曜日、祝日は休診します。(木曜日 午前は完全予約制、午後は休診)
- ※土曜日、第 3、5 週の整形外科の診療はありません。

1階診察部門		月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00 12:00	1診	入佐	入佐	中内	完全 予約制	中内	野田	
	2診	中内	川崎	静	完全 予約制	豊國	【整形外科】 井内/山岸 (第1、第2、4) 【皮膚科・内科】 古結(第3、5)	
	3診	西	松田 (9:45～)	豊國		加島	間(第1、3) 橋(第2、5) 田崎(第4)	
	5診	松田 (9:45～)	—	—		静	豊國	
	内視鏡	中内	川崎	中内		中内	野田 (第1、3、5)	
午後 15:30 17:30	1診	豊國	豊國	豊國		岡田	野田	
	2診	橋	中内	古結 【皮膚科・内科】		金子	古結 【皮膚科・内科】	
	3診	—	—	—		—	—	
	5診	—	—	—		—	—	
土曜 13:30 16:00	1診	—	—	—		—	—	
	5診	—	—	—		—	—	

病院に入院中、施設に入所中で当院の診療を受ける場合は必ず外来受付にお申し出ください。
その際は保険診療ができず、自費となります。

栄養指導

火曜日(午前・午後) 竹本栄養士、水曜日(午前) 西口栄養士、土曜日(午前) 山部栄養士・竹本栄養士・西口栄養士 2回目以降はオンライン(電話)も可能です。

診療科目

- 内科 ●消化器内科 ●循環器内科 ●皮膚科 ●呼吸器内科 ●整形外科 ●リウマチ科 ●放射線科
- リハビリテーション科(訪問リハビリ)

当院で可能な検査

- ①内視鏡検査(経鼻内視鏡可)(胃、大腸、S状結腸) ②協会けんぽ一般健診・人間ドック・企業検診
- ③胃透視

検査に関する
電話予約
06-6412-9012

- ④超音波検査(腹部、心臓、頸動脈、乳腺、甲状腺) ⑤CT検査(全身) ⑥X線一般撮影 ⑦ホルター心電図、マスターステップ負荷心電図 ⑧脈波(PWV/ABI)、肺機能検査 ⑨睡眠時無呼吸検査 ⑩特定健診 ⑪骨密度

要予約

在宅医療のご相談 住み慣れた家での療養をお手伝いします。

訪問看護に関すること 訪問看護ステーションさんわ **06-6419-7500**

医療費及び保険に関することその他のご相談 地域連携課 **06-6412-9395**

ケアプラン作成・介護保険全般のご相談 ケアマネセンターさんわ **06-6430-6628**

三和クリニックのホームページもご覧ください

<https://sanwaclinic.com>



「和」は隔月で発行しています。次号もお楽しみに！！

三和クリニック