

目次

- ◆心房細動Ⅱ.....1
- ◆トータルヘルセンタ－HOPE紹介.....2
- ◆お知らせ.....3
- ◆外来担当医表.....4

編集・発行

医療法人 厚生堂 長崎病院  
 広島市西区三篠町1丁目11番12号  
 TEL (082)237-3271(代)  
 FAX (082)239-1657  
 URL <http://www.nagasaki-hp.jp>



# 心房細動Ⅱ

医師 住田 公昭

今回は、治療や薬の注意点について説明します。

心房細動の治療は、まず原因となる病気を治療します。原因となる病気がなく、症状がない時には、治療しないこともあります。また心房細動発作を誘発させる生活習慣の改善が必要です。肥満、不眠、アルコールの過剰摂取、喫煙は良くありません。

心房細動自体の治療のポイントは、

- ①心房細動を正常に戻すリズムコントロール
- ②心房細動の心拍数をコントロールするレートコントロール
- ③脳梗塞予防の3つです。

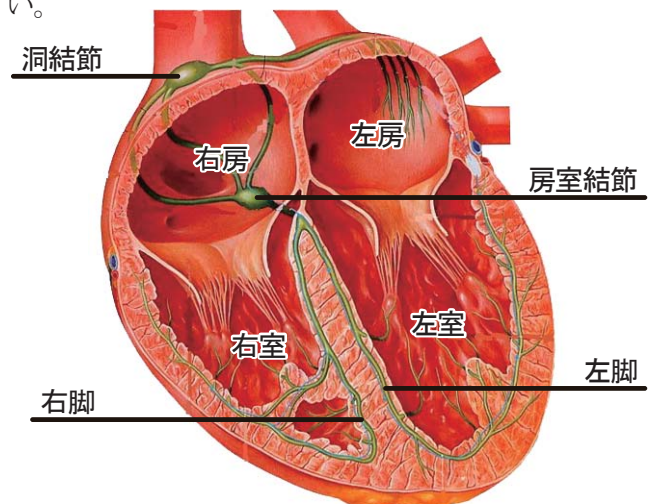
リズムコントロールは、薬物療法や電気ショックで正常なリズムに戻す方法、高周波アブレーションといった特殊なカテーテルで不整脈の原因となる心房内の焦点や電氣的経路を電氣的に焼却する方法があります。

頻脈性の心房細動が長く続くと、心臓の機能が低下し、症状が強くなり出たりします。レートコントロールは、リズムコントロールが困難でも脈拍数を減らす薬物を服用することによって心不全や自覚症状を減らす方法です。リズムコントロールとレートコントロールとどちらが有効かは、最近の臨床研究によると差がなさそうだとされています。どちらを選択するかは、患者様の状態によります。

同じ心房細動でも脳梗塞になりやすい人とそうでない人がいます。脳梗塞を起こしたことがある、心不全や心筋梗塞の既往、高血圧や糖尿病などを持っている人に心房細動が合併すると脳梗塞になりやすいとされています。また、高年齢になるほど脳梗塞の危険性が高くなります。脳梗塞予防には、ワーファリンという薬物を使用します。ワーファリンは、脳梗

塞を約70%減少させると言われています。以前は、アスピリンも処方されていましたが、最近の研究によると、ワーファリンに比べて効果が少なく、投与すべきではないと考えられてきています。ワーファリンはとてよく効く薬ですが、それだけに多くの注意点があります。ワーファリンが効きすぎると、出血することがあり、消化管からの出血、頭蓋内出血、皮膚では内出血など出現することがあります。また、食事にも注意しなければなりません。納豆は少量でも禁止です。納豆の摂取によって腸内でのビタミンKの合成が起こり、ワーファリンの効果をなくします。納豆はだめでも大豆、豆腐、味噌は影響ありません。ビタミンKを含むブロッコリー、ほうれん草、トマト、アスパラガスは、ビタミンKは少量なので問題はありませぬ。その他、ワーファリンはいろんな薬の影響を受けやすく、注意が必要です。また、抜歯や内視鏡の際は、担当医に「ワーファリン内服中」と伝えてください。ワーファリンを中止するかどうかは主治医とよく相談してください。

心房細動は年齢とともに出現し、よく見かける不整脈です。心房細動自体はそれほど怖くない不整脈ですが、放置すると、脳梗塞を起こしてしまうことがあります。心房細動と言われたら、たとえ症状がなくても、一度最寄りの循環器医師とよく相談してください。





# HOPE

## 地域活動

HOPEは、下図の考え方を基にすることを願い、「希望」(HOPE)をこまました。運動は、お薬と同様に大切なことです。HOPEでは、医師の診察しに基づき、専属のインストラクターが合わせた運動プログラムを提供いたします。長崎病院付属の施設であるため、医療が充実しており、安心して健康作りができてスクラブです。

言のない方も、ご高齢の方にも、それぞれ向上に取り組んでいただけます。

デイサービスセンター「ほほえみながさき」にて週3回、約30分の運動指導を行っています。内容は、ストレッチやイス体操、筋力トレーニング、ボールを使ったレクリエーションなど様々です。



継続して参加されている利用者様からは「階段の上り下りが楽になった」「運動後はスッキリする」といった声もいただいています。地味なトレーニングもありますが、楽しい雰囲気を作り、マイペースにトレーニングしていただけるように心がけています。

## スタジオ

人気のヨガやバレエ教室、などあります。

### ストレッチ

ゆっくりとした動きで、体の様々な筋肉をしっかり伸ばしていきます。リラックスできるクラスです。



## 病院・成人病予防センター

高脂血症、高血圧、糖尿病を主病とする方で、運動療法が必要な方を対象に、医師による指示・指導の下、HOPEを利用することができます。その場合利用料は、診察料(生活習慣病指導管理料)へ含まれます。\*本管理料に検査、投薬(処方箋料)、注射の費用も含まれます。

また、長崎病院に隣接する成人病予防センターで1泊2日の人間ドックを受診された場合、ご希望によりHOPEにて体力測定(筋力、柔軟性、敏捷性)やジムのご利用が可能です。

## HOPEスタッフ



チーフトレーナー  
宮下 諭



インストラクター  
落谷 公美



インストラクター  
村上 勇起

**TEL(082) 238-1756**

お気軽にスタッフにご相談ください。  
施設の見学も自由にできます。是非ご来館ください。

の曲に合わせて、普段固まっている動きで伸ばしましょう♪

### プログラム

30	45	1500	15	1530	1830	45	1900	15	45	2000	15	30	45
		バランスボール								アクリル730分			
							パーティエ70分			伸びるエ70分			
		マツトピラティス					伸びるエ70分			ステップ			
		バランスボール					パーティエ70分			アクリル730分			
		肩トレ+ストレッチ					おんぱんピラティス			HIP HOP			



【会員システムのご案内】

入会金	5,250円
フルタイム会員	8,400円
デイトム会員	4,200円
スタジオ会員	4,200円
ちょこっとスタジオ会員	3,150円
学生会員	4,200円

外来担当医表

( )内は専門外来		月	火	水	木	金	土
午前	1 診 内科	住田	長崎	長崎	山根 (内分泌)	長崎	原(均) (内分泌)
	2 診 内科	松本	木戸	中島	住田	麻奥	住田 山田
	3 診 皮膚科・熱傷	信藤	身原	身原	身原	柳瀬	身原 壺井
午後	1 診 内科	麻奥	山田	木戸	山田	中島	中島 木戸
	2 診 内科 (神経内科)	山脇 (神経内科)	麻奥		宮地 (神経内科)	箱田 (リウマチ・痛風)	麻奥*
	3 診 皮膚科・熱傷	大谷 (熱傷)	戸田	大谷 (熱傷)	戸田	得能	長崎 (熱傷)

～診療時間～

午前 8:30～12:00  
午後 2:00～ 5:30

- ◎熱傷(やけど)は全日診療しています。
- ◎皮膚科は■で塗ってある日のみです。
- ◎金曜 午後2診:第1,3のみです。
- ◎土曜 午前2診:第1,3 《住田》  
第2,4,5 《山田》
- ◎土曜 午後1診:第1,4,5 《中島》  
第2,3 《木戸》
- ◎土曜 午前3診:第1,3,5 《身原》  
第2,4 《得能》
- ※土曜 午後2診:第3のみです。

※都合により、急遽担当医を変更する場合がございますのでお問合せください。(082-237-3271代) 外来受付まで)

おしらせ

大腸ファイバー検査

便通が気になる方、健康診断で便潜血が陽性だった方など、是非ご相談ください。  
毎週木曜日に消化器専門医が検査を行っています。

お問合せ:長崎病院 外来 TEL082-237-3271(代)

ほほえみの郷 屋上庭園



ほほえみの郷 屋上庭園では、可愛い「なす」や「ピーマン」、「トウモロコシ」など野菜であふれています。

\*健康増進

トータルヘルスセンター HOPE  
(厚生労働省指定 運動療法施設)  
☎082-238-1756

\*予防医学

成人病予防センター 人間ドック・健診施設  
(人間ドック・健診施設機能評価認定優良施設)  
☎082-239-1600

\*治療 <救急医療指定病院>

内科(循環器・呼吸器・糖尿病など)  
皮膚科・熱傷センター  
☎082-237-3271(代)

\*社会復帰

リハビリテーション(理学療法・作業療法・言語療法)  
☎082-237-3271(代)

\*療養

- 介護療養型医療施設
- 広島市中広地域包括支援センター  
☎082-509-0288 (担当:沖本・佐古・大塚)
- 居宅介護支援センター  
☎082-230-8181 (担当:井手岡・水川・久保田・西岡)
- 訪問ヘルパーステーション  
☎082-230-8181 (担当:原)
- デイサービスセンター ながさき  
☎082-230-8181 (担当:安永)
- 訪問看護ステーション ながさき  
☎082-296-1361 (担当:久保田真理子)
- グループホーム あいあいホームながさき  
☎082-532-6636 (担当:荻原・才崎)
- デイサービスセンター ほほえみながさき  
☎082-532-6630 (担当:荻原・風呂山)

長崎病院のめざす「地域医療」「包括医療」



周辺地図