医療法人 厚生堂
長崎病院
広報誌
2020.07 vol.111

# むつみ

**当院の理念** 私たちは良質で安心な医療の提供により、患者様や家族の皆様との信頼を築き、常に「思いやりの医療」を念頭に、地域社会に貢献します。

目次

心不全について……1
心臓リハビリテーションについて……2
部署紹介 長崎病院ヘルスケアセンター……3
お知らせ……4

## 心不全について

内科医師　住田 公昭

### 心不全とは?

心臓の働きが悪いために、息切れやむくみが起こり、だんだん悪くなり、生命を縮める病気です。心臓のポンプの働きが低下すると、血液の渋滞（うっ血）が起こります。その為、心不全のことを「うっ血性心不全」ともいいます。肺にうっ血すると肺水腫となり呼吸困難、全身ではむくみを生じます。

病態が安定している状態を慢性心不全、症状がひどく出ている場合を急性心不全と呼びます。

現在わが国の心不全患者は、約120万人いるとされています。そのうち3分の2が高齢者で、毎年増加してきています。心不全の治療をすると一旦はよくなりますが、完治することは少なく、改善や悪化を繰り返し、最終的には不幸な結末を迎えます。予後はがん患者と同等と言われています。

### 心不全の症状は?

主に血液を送り出す働きの低下による症状と血液のうっ血による症状です。

**(i)血液を送り出す働きの低下による症状**

疲れやすい、だるい、冷感など。

**(ii)血液のうっ血による症状**

肺にうっ血が起こると咳、息切れ、呼吸困難が出現します。最初は、労作時、特に坂道や階段を歩く時に息切れが認められ、進行していくと安静時にも出現します。夜寝ていると息ができなくなり、座っていないと苦しくなる起坐呼吸も出現します。消化器系にもうっ血が起こります。胃腸の粘膜や肝臓がむくみ、食欲不振やお腹がはったり、肝臓のあたりに鈍痛をおぼえたりします。全身にうっ血が起こるとむくみが生じます。足のすねを押さえると指の痕が残ることで、むくみを発見できます。

### 心不全の原因は?

心筋梗塞、心臓弁膜症、特発性心筋症、高血圧症、貧血、甲状腺機能低下症、不整脈などさまざまあげられます。

### 心不全の診断

胸部レントゲン、心臓超音波検査、血液検査などです。特に血液検査ではBNP（またはNT-proBNP）が重要です。BNPは心臓を守るため、心臓から分泌されるホルモンです。心臓への負担が大きいほど多く分泌されます。BNP値が約100pg/ml以上になると心不全が疑われ、治療が必要となることもあります。

### 心不全の治療は?

心不全を起こした病気をまず治療することが大事です。急性心筋梗塞・狭心症であれば、心臓カテーテル治療、心臓弁膜症であれば手術などを考慮します。急性心不全の治療は、命に関わってくる可能性が高く、酸素療法や利尿薬、強心薬などの点滴・静注治療が中心です。さらに改善しなければ、人工呼吸器管理や大動脈内バルーンパンピング法、体外補助循環装置など行います。

慢性心不全に対しては、日常の生活管理と薬物療法が中心です。肥満は心臓に負担をかけ、タバコは心臓や肺に有害です。アルコールの飲みすぎは心不全悪化の原因となります。水分や塩分の取りすぎは心臓に負担がかかり、また過労や風邪を引いたりしても心臓に負担がかかります。長時間の入浴や熱い湯も心臓に負担となり、お湯の温度は、約40℃で水位は胸までの高さで、半身浴を心掛けます。過度の運動は禁物ですが、散歩などの軽めの運動は、心臓の機能を改善させます。

薬物療法では、体内の余分な水分を取り除く「利尿薬」、心臓にかかる負担を抑える「血管拡張薬」、心臓に障害を与えやすい神経やホルモンを抑制する「ベータ遮断薬」などあります。心不全症状がなくなり、病気が治ったと勘違いし、内服治療を勝手にやめてしまうことがあります。服薬の中断は症状が悪化する場合があり、薬の変更は必ず主治医に相談してください。

心不全の重症化を防ぐには、早期発見が必要です。むくみや体重の増加は心不全の前兆の可能性が高く、また高齢者では、症状がはっきりと表れないことがあります。今までと違うことがあれば、老化と片付けず、主治医に相談しましょう。

特集

# 心臓リハビリテーションについて

リハビリテーション科　林 恵里

## 心臓リハビリテーションとは?

心臓疾患により低下した体力を改善するとともに不安を出来るだけ取り除くことで、心臓疾患の再発を予防し、質の良い快適な生活を維持できるようにするためのリハビリテーションを含めた支援のことをいいます。

## 心臓リハビリテーションの適応

健康保険の適応となるのは

①急性心筋梗塞
②狭心症
③開心術後
④大血管疾患（大動脈解離、解離性大動脈瘤、大血管術後）
⑤慢性心不全、末梢動脈閉塞性疾患

などにより、一定程度以上の呼吸循環機能の低下及び日常生活能力の低下を来たしているものと定められています。

## 心臓リハビリテーションの効果

①運動能力が改善し、筋力と持久力がつき体を楽に動かせるようになる。
②息切れなどの自覚症状が改善する。
③身体状態の悪化因子（肥満、高血圧、脂質代謝異常症、糖尿病、血栓症リスク）が改善する。
④血管の機能が改善し、循環が良くなる。
⑤自律神経が安定し、動悸や不整脈が軽減する。
⑥精神的・社会的な機能を向上させ、質の良い生活を送ることが出来る。
⑦再発や突然死が減り、死亡率が減少する。

## 心臓リハビリテーションの内容

心臓リハビリテーションでは、ウォーキングや自転車エルゴメータなどの有酸素運動がすすめられています。

運動強度の設定としては、軽い強度の運動から始め、問題がなければ徐々に強度を強めていき、最終的には最大心拍数の50～70％やBorgスケール（表1）で11（楽である）～13（ややきつい）ぐらいに感じる程度に設定します。

当院では運動強度が調整しやすく、なおかつ一定に保ちやすい自転車エルゴメータ（写真1）やニューステップ（写真2）、テラス（写真3）での歩行を中心に、患者様一人一人の身体機能や日常生活動作能力を考慮し個別にプログラムを設定し、退院後の生活が不安なく送ることが出来るように援助しています。

表1

| Borgスケール | |
|---|---|
| 6 | |
| 7 | 非常に楽である |
| 8 | |
| 9 | かなり楽である |
| 10 | |
| 11 | 楽である |
| 12 | |
| 13 | ややきつい |
| 14 | |
| 15 | きつい |
| 16 | |
| 17 | かなりきつい |
| 18 | |
| 19 | 非常にきつい |
| 20 | |

写真1　自転車エルゴメータ

写真2　ニューステップ

写真3　リハビリ室テラス

部署紹介

# 早期発見・早期治療で健康寿命を延ばしましょう!

長崎病院ヘルスケアセンター　近本 理

ヘルスケアセンターは、人間ドックをはじめ、生活習慣病予防健診、労働安全衛生法で定められた定期健診、特定健康診査（元気じゃ健診）、各種がん検診など、様々な健康診断を実施しており、皆様の健康管理のお手伝いをしています。

2016年都道府県別　健康寿命ランキング（厚労省発表データ）によると、広島県は男性71.97歳（27位）、女性73.62歳（最下位）であり、**健康寿命***の延伸が急務です。

> ＊健康寿命
> 2000年に世界保健機構（WHO）によって提唱
> 健康上の問題で日常生活が制限されることなく、介護などのお世話を受けなくても生活できる期間

長崎病院ヘルスケアセンターでは、健康診断を受診する機会が少ない40歳以上の主婦・パート従業員・自営業・定年退職者・広島市国民健康保険に加入の方などを対象とした、独自の人間ドックサービス『市民ドック・市民健診』を実施しております。

このサービスは、広島市発行の“がん検診受診券（胃・肺・大腸）”と、保険者発行の“特定健康診査受診券”を当センターでご利用・ご受診頂くことで、日本人間ドック学会指定の項目を網羅した人間ドックや、生活習慣病予防健診が割安で受診できるサービスです。

女性の方は、乳がん検診受診券、子宮頸がん受診券もご利用可能です。安芸郡府中町のがん検診受診券も一部利用可能です。

**広島市発行がん検診受診券概要**

| がん検診の種類 | 検査方法 | 対象年齢 | 受診間隔 |
|---|---|---|---|
| 胃がん検診（バリウム） | 胃部X線検査 | 40歳以上の男女 | 年1回 |
| ※胃がん検診（胃カメラ） | 胃部内視鏡検査 | 50歳以上の男女 | 2年に1回 |
| 肺がん検診 | 胸部X線検査 | 40歳以上の男女 | 年1回 |
| 大腸がん検診 | 便潜血反応検査 | 40歳以上の男女 | 年1回 |
| 乳がん検診 | マンモグラフィ | 40歳以上の女性 | 2年に1回 |
| 子宮頸がん検診 | 細胞診検査 | 20歳以上の女性 | 2年に1回 |

※50歳以上の方が胃カメラを受診した場合、翌年度は胃がん検診の補助対象外となります。

婦人科検診では、女性が安心してご受診頂ける体制を整えています。

**【子宮頸がん検診】**

毎週火曜・金曜の午前中は、女性医師にて館内で子宮頸がん検診を実施しております。その他曜日は、提携先の婦人科ご案内いたします。（送迎あり）

**【乳がん検診】**

マンモグラフィ、乳腺超音波検査、視触診は館内で女性医師と技師で実施しております。

●婦人科診察室

●マンモグラフィ撮影室

**【上部消化管内視鏡検査（胃カメラ）】**

経鼻内視鏡を導入しました。胃カメラ検査をご希望の際は、**経口内視鏡**と**経鼻内視鏡**の選択が可能となりました。

長崎病院ヘルスケアセンターは、公益社団法人日本人間ドック学会より認定された『人間ドック健診施設機能評価認定施設』です。医師・保健師・看護師・診療放射線技師・臨床検査技師・事務職の各職種が一丸となって皆様の健康をサポートいたします。

人間ドック・健康診断についてのご相談は、お気軽にお問い合わせ下さい。

お問い合わせ　長崎病院ヘルスケアセンター
☎082-208-5791

## お知らせ

### 新型コロナウイルス感染拡大防止のために皆さまへのお願い

- 発熱症状がある方はご来院前に必ず電話で外来受付にご連絡をお願いいたします。
- 来院される患者様・他すべての皆さま、マスクの着用をお願いします。
- 入院患者様との面会は当面の間禁止とします。（ご用のある方は電話をお願いします）

### 糖尿病教室及び生活習慣病予防教室の開催見合わせについて

新型コロナウイルス感染拡大防止対策のため当面、糖尿病教室及び生活習慣病予防教室の開催を見合わせる事にいたしました。
開催ができるようになりましたらホームページ・広報誌等でお知らせいたします。
ご理解の程よろしくお願いいたします。

**禁煙治療を始めませんか？** ※詳しくは外来受付までお問い合わせ下さい。予約制

## 外来担当医表

診療時間 午前8:30～12:00／午後2:00～5:30

| | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 午前 | 内科【第1診察室】 | 住田 | 長崎 | 原 | 住田 | 長崎 | 原 |
| 午前 | 内科【第2診察室】 | 赤木（第1週）／原（第2・3・4・5週） | 赤木 | 香川 | 中村 | 香川 | 住田（第1・3週）／赤木（第2・4・5週） |
| 午前 | 皮膚科・熱傷【第3診察室】 | 蓮沼 | 入福 | 入福 | 入福 | 入福 | 入福（第1・3週）／亀頭（第2・4・5週） |
| 午後 | 内科【第1診察室】 | 熊谷 | 中村 | 赤木 | 熊谷 | 中村 | 長崎（第1週）／熊谷（第2・4週）／香川（第3週）／中村（第5週） |
| 午後 | 内科【第2診察室】 | 棚橋〈神経内科〉 | | | 金谷〈神経内科〉 | *箱田〈リウマチ・痛風〉 | |
| 午後 | 皮膚科・熱傷【第3診察室】 | 浪花 | 森岡 | 芦澤（第1・3週）／蓮沼（第2・4・5週） | 村上 | 村上（第1・2・3・5週）／高萩（第4週） | 江草 |

○熱傷（やけど）は全日診療しています。皮膚科は　で塗ってある日です。
○*診察週が変動しますので事前にお問い合わせください。
○〈　〉は専門外来です。
○都合により急遽担当医が変更する場合がございます。

2020年7月1日現在

## 長崎病院のめざす〔地域医療〕〔包括医療〕

### 長崎病院
- 内科（循環器・呼吸器・糖尿病・リウマチなど）
- 皮膚科・熱傷センター
- リハビリテーション（理学療法・作業療法・言語療法）

☎082-208-5801（代）

### 長崎病院ヘルスケアセンター
（人間ドック・健診施設機能評価認定優良施設）
☎082-208-5791（代）
- 訪問看護ステーション ながさき

☎082-503-3236（担当:久保田）

### みささ文化ビル
- 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
- 居宅介護支援センター

☎082-230-8181（担当:滋野）

### ほほえみの郷
- グループホーム あいあいホームながさき

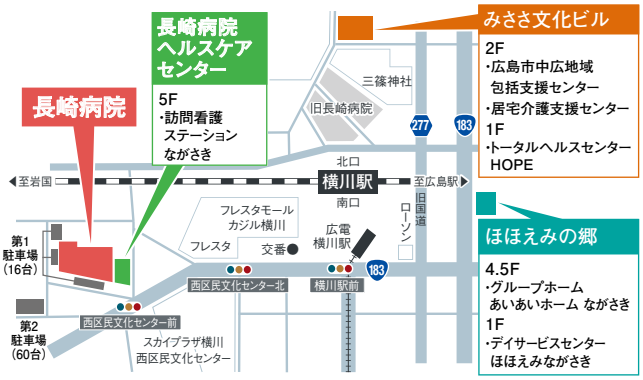
☎082-532-6636（担当:荻原）
- デイサービスセンター ほほえみながさき

☎082-532-6630
（担当:安永・梶谷）

## 基本方針

1. 患者様の生命の尊厳と人権を尊重します
2. 常に新しい医学・医術の研鑽に励み、良質な医療サービスに努めます
3. 明るく清潔で快適な医療施設を整えます
4. 思いやりの医療・看護・介護を目指します
5. 健全な経営を基盤とし、患者様や家族の皆様及び職員に満足される医療機関となるよう努めます
6. 可能な限り患者様のライフスタイルにあった自立した生活ができるよう努めます

## 患者様の権利

1. 良質で安全な医療を平等に受ける権利
2. 病状や治療について十分な説明を受ける権利
3. 検査・治療の選択について自らが決定する権利
4. 診療に関わる個人情報の保護を受ける権利
5. 診断や治療について、他の医師の意見を求める権利（セカンドオピニオン）
6. 健康増進・疾病予防を行うための健康教育を受ける権利

医療法人 厚生堂
長崎病院
〒733-0013 広島市西区横川新町3番11号
［ JR横川駅 南口より西へ300m、西区民文化センター向い ］
駐車場完備
TEL 082-208-5801（代）
FAX 082-208-5821
診療時間 午前8時30分～12時/午後2時～5時30分　休診日 日曜日・祝祭日
http://www.nagasaki-hp.jp　長崎病院 広島　検索