

# けやき

医療の原点は思いやり

2024  
MARCH

24  
vol.



当院の心不全チームメンバー

特集

## 最近太ったかな？にひそむ 「心不全」の危険





当院の循環器内科医師



ペースメーカー埋め込みを行っている様子



治療方針をスタッフ間で共有している様子

## がんに次ぎ、心不全を含めた心疾患は死亡原因第2位

心臓は、全身に血液を循環させるポンプの役割があります。心筋という力強い筋肉が、1分間に60回から100回ほど定期的に収縮を繰り返すことで、全身に血液を送り出します。心臓は4つの部屋に分かれ、間にある弁が血液の流れを正常に保っています。

心臓は休みなく働き続けるため、使い続けてきた高齢者では心不全になりやすいということは容易にご理解いただけると思います。65歳以上の人口割合が約3割となった日本人では、死因のトップは相変わらず「がん」であり、心不全を含めた「心疾患」が第2位となっています。

心不全は、高血圧や心筋症(心筋の病気)、弁膜症(弁が狭くなったり、きっちり閉まらなくなる状態)、心筋梗塞(心臓を養う血管の病気)などの影響で、心臓がポンプの役割を十分に果たせない状態をいいます。このような状態では図1のような症状がでてきます。

一般向けにわかりやすく表現した定義は「心不全とは、心臓が悪いために、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」とされています。

自分は大丈夫と信じていても、高齢になれば心不全のリスクは高まります。図2に心不全の進展ステージを示していますが、リスクの段階から予防に努め、進展を抑えることが大切です。

### 図1 心不全の代表的な症状

呼吸困難

動悸

低血圧

息切れ

疲れやすさ

冷や汗

食欲不振

腹部膨満感

尿量減少

体重増加

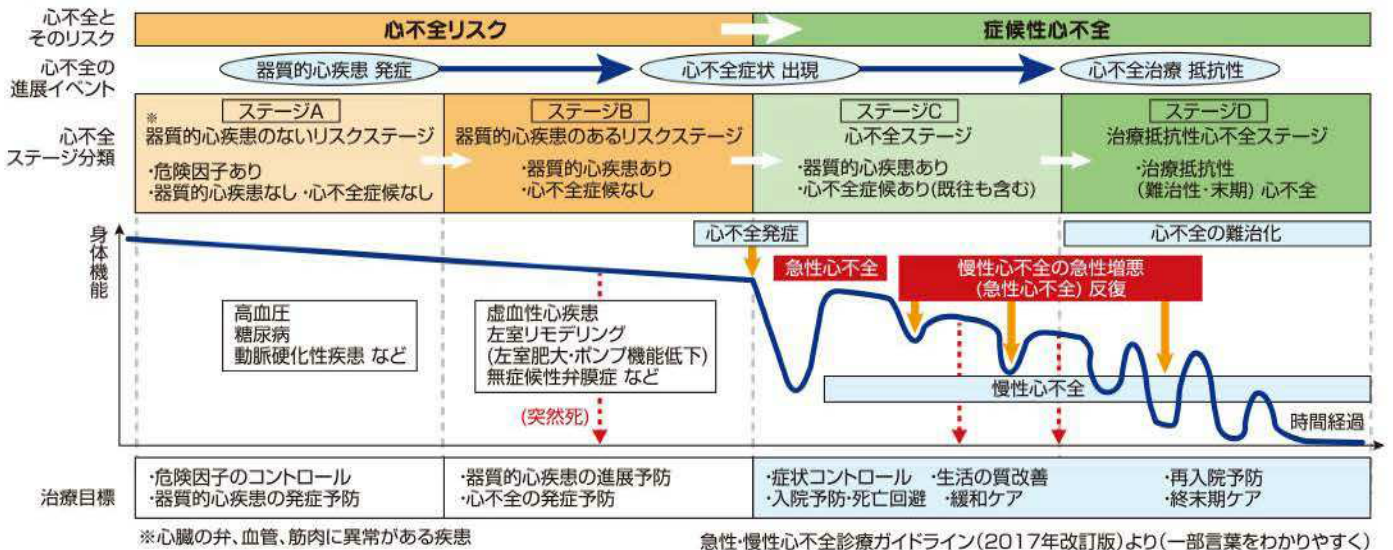
むくみ





図2 心不全とそのリスクの進展ステージ

早い段階で予防してステージを進ませないようにしましょう!



## 生活習慣を見直し、定期的な検診を

高血圧や糖尿病は、心不全の危険因子となります。自覚はなくても、症状が進んでいることもあります。心不全を防ぐには、高血圧や糖尿病などの基礎疾患を軽症のうちから治療することも大切です。日常生活では、表1に掲げた健康ハート10か条を

守ることが大切です。

また定期的な検診や後述する心臓ドックなどでリスクを把握し、早期治療を心がけてほしいと思います。

表1 健康ハート10か条

公益財団法人日本心臓財団ホームページより

- 1 血圧とコレステロールを正常に。(太りすぎ、糖尿病には注意して)
- 2 脂肪の摂取は、植物性を中心に。
- 3 食塩は調理の工夫で、無理なく減塩。(1日、6g未満を目標に)
- 4 食品は、栄養バランスを考えて。(1日、30食品を目標に)
- 5 食事の量は、運動量とのバランスで。甘いものには要注意。
- 6 つとめて歩き、適度な運動。
- 7 ストレスは、工夫をこらして上手に発散。
- 8 お酒の量は、自分のペースでほどほどに。
- 9 タバコは吸わない。頑固に禁煙。
- 10 定期検診をすれずに。(毎年一度は健康診断)

## 自分の状態の把握が予防の第一歩

磐田市健康増進課の調べでは、メタボリックシンドローム、高血圧、脂質異常、糖尿病を持つ人の割合が高くなっています。血圧や体重測定、むくみチェックを毎日行い、自分の状態を把握する「セルフモニタリング」や、減塩を意識した食事、有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせた運動を心がけましょう。後述する「心不全予防体操」を参考にしてください。

当院の循環器内科では、心不全で入院した患者さんに「心不全手帳」をお渡しして、体重や血圧等の記録付けを促しています。体重の増加などの変化に気づき、心不全の再発予防につなげるのが目的です。

併せて、医師、看護師、薬剤師、管理栄養士、理学療法士などの専門職がそれぞれの視点で患者さんを観察し、多

職種で共有すべき内容を記載する「心不全情報共有シート」も活用しています。「シート」と「手帳」はセットで患者さんが携帯し、退院後、外来受診の際も活用しています。

心不全の予防は、早い段階から始めることが大切です。開業医の先生方との協力や市民の皆さんへの周知を進めていきたいと思っています。



循環器内科部長

まつ なが まさ き  
松永 正紀





# 多職種で心不全患者をサポート Support

病棟、外来と  
継続した看護で  
再発予防を  
お手伝い



外来看護師  
あおしま えみ  
青島 恵美

外来では、自宅での様子を伺い、再発予防に向けた指導をしています。患者さんが、生活に合わせて自己管理ができること、増悪徴候に気づき受診できることを目標に指導しています。

病棟と外来の継続した看護や地域との連携を通して、患者さんとそのご家族が、心不全と上手につき合い生活ができるようにお手伝いさせていただきます。

行動の変化を  
促し、予防を  
支援



病棟看護師  
いけとみ みさえ  
池富 美早栄

心不全は再入院を繰り返す度に徐々にADL(日常生活動作)が低下します。再入院を予防するために、パンフレットや心不全手帳を活用し、行動変容とセルフモニタリングができるよう指導しています。また退院後の外来受診に病棟スタッフが介入し指導の振り返りをする事で、正しい知識をもち、安心して生活ができるよう支援しています。

運動機能の  
維持・向上を  
サポート



理学療法士  
ひろおか たく  
廣岡 卓

心不全の患者さんは息切れにより活動量が減少し、運動機能が低下しやすいと言われています。

理学療法士は、入院中の患者さんの状態に合わせて、できるだけ早期に歩く練習や筋力トレーニングを行い、運動機能の低下を防いでいます。また、退院時には、個人に合わせた運動を提案し、運動機能を維持・向上できるようにサポートします。

お薬を適正に  
管理できる  
ようにサポート



薬剤部  
おかもと ひびき  
岡本 響

心不全の原因は様々で、状態によってお薬の種類は異なります。お薬を正しく管理しないと心不全は悪化してしまうので、退院後も継続出来るように、お薬の必要性や副作用の症状の指導を行っています。患者さんから同意を得られれば、かかりつけ薬局と連携を図り、安心安全な薬物治療が提供できるようにサポートしています。

適切な水分量や  
減塩のコツ  
などを提案



管理栄養士  
えん どう あやの  
遠藤 綾乃

管理栄養士は食生活や生活背景などを聞き取り、患者さん個人に合った食事の内容・工夫についてお伝えします。適切な水分量や減塩のコツなど、無理なく継続出来る方法を一緒に考えていきます。また、外来で通院する際にも栄養指導を行い、退院後の食事内容を確認しています。

医療、福祉、保健  
などをつなぎ  
患者さんを支える



地域医療連携室  
看護師  
おがわ すみえ  
小川 住江

心不全患者さんに多職種が専門性を生かした継続的介入をすることで、生活の質の向上や再入院を予防する効果が期待できます。私の役割は地域の医療、福祉、保健など様々な機関との円滑な連携を目指し「繋ぐ」ことです。関係機関との相互理解を推進し、地域全体で取り組む支援体制の構築を目指しています。



# 解説!

## BNPのおはなし 臨床検査技術科

### Q BNPとは?

**A** 心臓の元気を調べる検査です。  
心臓から分泌されるホルモンの一種で、心臓に負荷がかかると心臓を守るために分泌されます。  
そのため、心臓に負荷がかかるほどBNPの値は高くなります。  
心不全の早期発見や重症度判定・予後予測に使われます。

### Q BNPの検査方法は?

**A** 血液検査で調べることができます。  
当院で検診を受けた場合は、オプション検査の1つとして受けることが可能です。

### Q BNPの検査値は?

**A** 一般的に基準値は、18.4 pg/ml以下です。これ以下であれば心不全の可能性は極めて低いです。35 pg/ml以上の場合は精査を受けましょう。



## 心臓エコーのおはなし 臨床検査技術科

### Q どのような検査?

**A** 超音波検査(エコー検査)は、人の耳では聞こえないほどの高い周波数の音を体の中に向けて発信し、その音の反射を利用して画像化させる検査です。放射線被曝の心配はなく、妊婦や乳幼児でも安心して受けることができます。  
心臓エコーでは、心臓の形態や血液の流れを詳しく観察し、ポンプとしての機能を計測します。血液の流れは心臓の中に色をつけることで確認することができます。

### Q 検査の特徴

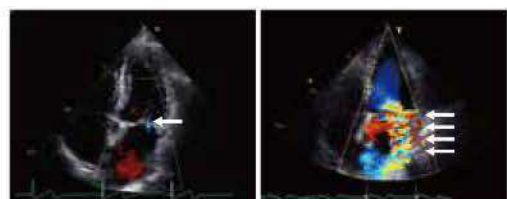
**A** 検査時間は15~20分程度で食事の制限なく受けることができます。  
心臓エコーは、肺の影響で心臓の観察がしにくくなることがあります。肺による影響を少なくするため、検査は横向き(左側を下)の状態で行い、息止めなど呼吸の調整をしていただくことがあります。



正常な心臓(左)と筋肉が厚い心臓(右)の画像

### Q 何が分かるの?

**A** 心臓の大きさや筋肉の厚さや動き、弁の状態(狭窄や逆流)、異常な血流の有無、血液を送り出す力などを確認していきます。  
心不全の原因となる疾患(虚血性心疾患、弁膜症、心筋症など)や先天性心疾患など、心臓の様々な疾患の診断に用いられ、治療方針の決定に役立てられています。



わずかな逆流(左)と高度な逆流(右)の画像

\*1 虚血性心疾患(狭心症や心筋梗塞など)、弁膜症(弁の異常)、心筋症(心臓の筋肉障害) \*2 先天性心疾患(生まれつき心臓や血管の形に異常をきたす状態)



# ♡心臓ドックのご案内

健診センターより  
**お知らせ**

狭心症や心筋梗塞の原因となる動脈硬化の発見に有用な検査コースです。一般的な健康診断項目に加え、高性能CT・エコー（超音波）検査機器を用いて心臓の評価をおこないます。

当院健診センターでは、当日得られたCT画像を専属医師・技師が詳細な解析を行ったうえで、他の検査結果と併せて、心疾患発症のリスク評価を循環器専門医師がおこないます。



▲詳しくはこちら

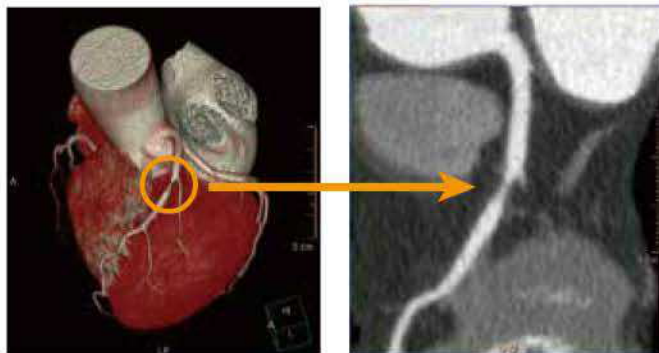
お申し込みやお問い合わせ ☎0538-38-5031

このような方におすすめ

- ✔️ 高血圧・糖尿病・脂質異常などの診断を受けたことがある方
- ✔️ 喫煙をされる方
- ✔️ 血縁者が心臓疾患に罹患している方

こんなことがわかります

CT検査では、心臓の血管の石灰化・動脈硬化の程度や心臓周囲脂肪及び内臓脂肪の評価ができます。また、造影剤を使用することで、冠動脈（心臓を栄養する血管）の冠動脈の狭窄、閉塞の等の血管の状態を把握することができます。



冠動脈の一部が細くなっているのがわかります

**\*胸の痛みや動悸など症状がある場合は病院受診をおすすめします。**



理学療法士から“ちょこっとアドバイス”

## 自宅でできる心不全予防体操

運動不足は様々な病気の原因となり、さらに進行すると心筋梗塞や心不全を発症する危険性を高めます。心不全を予防するためには、生活習慣を改善する必要がありますが、理学療法士の立場から、運動習慣を身につけることをオススメします。運動の種類としては、ウォーキングなどの有酸素運動、筋力トレーニングなどの無酸素運動があり、両方を組み合わせることが重要です。できることから始めて、心不全の予防に努めましょう。



▲詳しくはこちら



理学療法士  
ひろおか 廣岡 卓

### ウォーキング

速度: ちょっときつい程度  
頻度: 週3~5回  
時間: 20~30分/日



### 筋力トレーニング(スクワット)



頻度: 週3回  
回数: 10~15回  
セット数: 1~3セット

#### ! スクワットのコツ

転倒防止の為、机や椅子を使用することをおすすめします。床と太ももがなるべく平行になるように膝を曲げます。お尻が椅子につかないように!



# 院内日記

磐田市立総合病院ニュース

## ホスピタルアート完成!

当院は、静岡文化芸術大学と共同してホスピタルアートに取り組んでいます。

今回は、出産に臨む妊婦さんやご家族の不安な気持ちや緊張感を和らげたいという看護師の声から、周産期母子医療センター内にある陣痛室・分娩室へ「植物」をテーマにホスピタルアートを行いました。

「ポーリングアート」という手法で直径40cmの円形キャンバスに様々な模様を学生と職員が共同で作成し、その周りに葉っぱなど植物をイメージした形に切り取ったカットティングシートを陣痛室の壁や分娩室の扉に貼り、リラックスができ温かみのある空間に仕上げました。今後も院内のさまざまな場所でホスピタルアートに取り組んでいきたいと思いをします。



## 腎センター防災訓練実施

腎センターでは毎年定期的に透析に関わる各スタッフを交えて防災訓練を行なっています。

12/10(日)には、当院で透析を行なっている患者さんも参加し、透析中地震が起きた際の初動をアクションカードを使用して確認しました。また、避難経路を通り、避難場所への移動を行いました。

実際に地震等の災害が起こったとき、透析治療という場での空間で患者さんも含めてシミュレーションできたことは、大変有意義だったと思います。今後も患者さんが安全な治療を受けられるよう、加えてスタッフの安全も確保できるように、継続して訓練を重ねて行きたいと思いをします。



# iwatagram

## 職員の特技や趣味を紹介します

すずき しほ

鈴木 志保 臨床検査技術科



わたしの趣味はドライブです。休みの日は気が済むまでドライブをしたり洗車してカッコイイなあって眺めています。出先で愛車の写真を撮ることも大好きです。



#カローラスポーツ #何気に初めてのツーショット  
#モデルスタ #愛車のためにカメラが欲しい





総量 (1人前あたり)

エネルギー 514kcal たんぱく質 18.7g

脂質 16.9g 炭水化物 76.9g

食塩相当量 2.7g

### 材料(1人分)

・スパゲティ	100g
・アスパラ	3本
・ベーコン	1枚
・にんにく	1/2かけ
・オリーブオイル	小さじ1杯
★本だし	小さじ1杯
★醤油	小さじ1/2杯
★バター	10g



当院管理栄養士



## 春を感じるアスパラパスタ

### 作り方

- ① アスパラは根元の硬い部分の皮を剥き、斜め切りにする。  
ベーコンは短冊切りにする。にんにくは薄く切る。
- ② たっぷりの湯に塩(分量外)を適量加え、  
スパゲティを表示時間通りに茹でる。
- ③ フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて弱火にかけ、  
にんにくの香りが立ってきたらベーコン、アスパラを加えて炒める。
- ④ 具材に火が通ってきたら②で茹でたスパゲティと  
茹で汁大さじ1杯を加え、★で味を調えバターが溶けて  
全体に絡まったら器に盛る。

春野菜のアスパラを美味しくいただきます!  
春キャベツがあれば入れて具沢山にするのもオススメです!



## 磐田市立総合病院で働いてみませんか?新規採用職員を募集します

・募集職種・人数 ①薬剤師 6人 ②臨床検査技師 3人 ③事務職員 2人 ④臨床心理士 1人 ⑤看護師・助産師 50人

・試験日 ①～④令和6年5月11日(土) ⑤令和6年5月18日(土)

・採用開始日 令和7年4月1日から

※③事務職員及び④臨床心理士については、応相談

応募方法等詳細は、下記URLもしくは専用QRコードよりご確認ください。

<https://www.hospital.iwata.shizuoka.jp/recruit/>

専用QRコード▶



## 磐田市立総合病院

〒438-8550 静岡県磐田市大久保512番地3

TEL:0538-38-5000 FAX:0538-38-5050

<https://www.hospital.iwata.shizuoka.jp>



過去の「けやき」  
はこちら



インスタグラム  
はこちら



フェイスブック  
はこちら