



## 心臓リハビリテーションのご紹介



循環器科医長

木股 正樹

9 月から念願の外来通院型心臓リハビリテーションを開設しました。

一昔前は心筋梗塞や心不全といえば、安静にして過ごすように指導されました。しかし長期間の安静により、骨格筋の質や量が低下し、自律神経のバランスが崩れ、運動耐容能が低下してしまいます。そこで早期から運動療法を行い、社会復帰を早めようとリハビリが行われるようになりました。今では運動療法だけでなく生活習慣の是正などの患者教育を組み合わせた「包括的心臓リハビリテーション」が推奨されています。こうしたプログラムを退院後も長期間継続していくことで、単なる運動能力の向上にとどまらず、冠危険因子の是正、うつ状態の改善、再発率の低下、QOL の向上、生命予後の改善といった効果まであることが明らかになっています。

具体的には「心大血管疾患リハビリテーション」として保険適応があるのは、急性心筋梗塞、狭心症、開心術後、大血管疾患、心不全、末梢動脈閉塞性疾患(PAD)で、週 1~3 回の通院で 5 ヶ月間まで認められています。原則として入院中に導入を行い、退院後の通院リハビリにつなげていきますが、心不全と PAD については外来からの導入も可能です。同じ病名でも心機能や体力は患者さんによって異なります。運動も薬と同じく、軽すぎでは効きませんし強すぎでは副作用が出てしまうので、患者さんに合わせて運動を処方する必要があります。その見極めに役立つのが「心肺運動負荷試験(CPX)」です。呼吸ガス分析装置をつけてエルゴメータを漕ぐことで、循環呼吸動態と代謝をリアルタイムに評価し、運動能力や心不全重症度の評価、最適な運動処方決定などに使用します。当院では導入時と終了時に CPX を行って、安全かつ効果的な運動療法を行っていただけるようになっています。

近年心血管病に対する治療は大きく進歩し、カテーテル手術や心臓外科手術の発展によって、多くの患者さんが命を失うことなく助かる時代になりました。その反面、高齢者が増加し、再発や入院を繰り返す患者さんも多く、退院後いかに「健康で質の高い生活を維持していけるか」が非常に重要になっています。当院ではこれまでも開心術後や心筋梗塞の患者さんを対象に入院中のリハビリテーションを行っていましたが、2012 年

また心不全の増悪原因として生活関連要因が大きいことが知られており、当院では「運動療法」と同じく「患者教育」も重要視しています。心臓リハビリテーションでは、看護師が中心となって毎回生活状況や体重変化を確認することで、主治医が 1 カ月毎に診るだけよりも変化に気づきやすく、よりきめ細かい指導を行うことができます。その他に栄養士や薬剤師、ソーシャルワーカーなどが心臓リハビリチームに加わっており、それぞれが専門性を発揮して患者さんをサポートする体制を整えています。



医師・看護師・理学療法士など  
心臓リハビリテーションに取り組む職員

## ご案内

### ◎NST 勉強会

10 月 25 日(木) 17 時 30 分~19 時 00 分  
「脳血管障害を併発した II 型糖尿病患者の栄養療法」  
栄養部診療部長兼内科医長 神内 謙至  
※筆記用具・電卓をご持参ください。

### ◎大津市民病院大学

10 月 10 日(水) 「白内障」のはなし  
眼科診療部長 尾藤 洋子  
10 月 25 日(木) 「放射線 被曝」のはなし  
副院長兼放射線科診療部長 青木 悦雄  
(※両日 14 時 00 分~15 時 00 分)

※会場は全て 9 階会議室です。

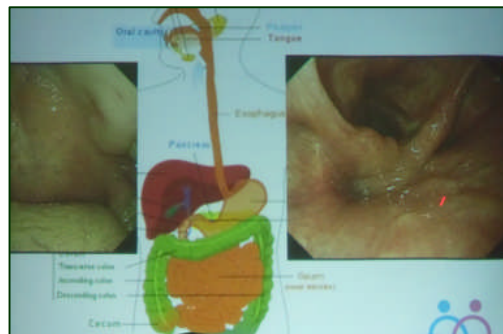
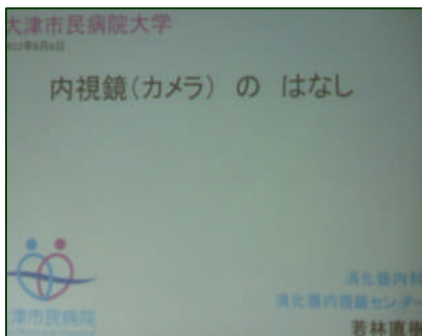
# 大津市民病院大学レポート



第5回目の大津市民病院大学を9月6日に開講しました。

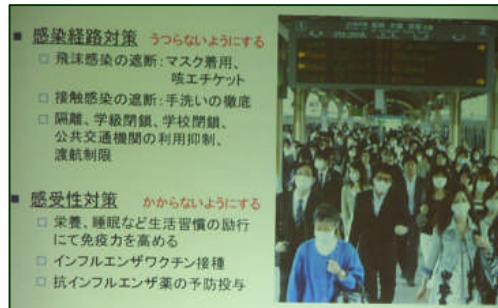
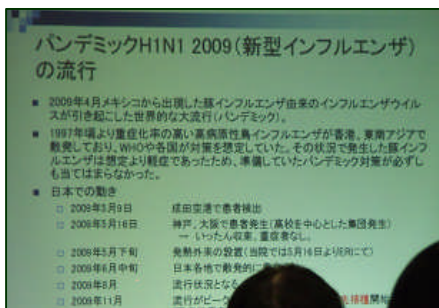
内視鏡(カメラ)のはなし」と題し、消化器科診療部長若林 直樹が講師を務めました。

今回の講義では、先生自身の体内画像や、実際にカプセル内視鏡で撮影された動画などが盛り込まれたスライドが用いられたり、検査に使用されている数百万円の内視鏡を実際に見たり、「カプセル内視鏡」(デモ機)を手にとってみたりと普段なかなか出来ない体験が多く、受講者のみなさんは時間がたつのも忘れて集中されていました。受講後のアンケートでは「続きが聞きたいと思った。」「分かりやすく話しに引き込まれた。」「内視鏡の威力が良くわかった。今後安心して受けられる。」とのお声をいただきました。



第6回目は9月25日に小児科診療部長中嶋敏宏が「インフルエンザのはなし」と題してお話しさせていただきました。これからの季節に流行が懸念される身近な病気ということもあり受講者のみなさんの関心も高いテーマの1つであり、「昨年インフルエンザにかかったときに検査をしたら1度目は早すぎ、2度目は検査をするのが遅すぎると言われた。検査はいつ受けるのがよい?」(回答→高い熱が出始めてから8時間から12時間くらいに受診すると検査での確定診断率が高くなります。(100%ではない)等、ご自身の経験を交えた多くの質問がたくさん出ました。

中嶋先生はインフルエンザを予防するために「マスクの着用・せきエチケット・手洗い」を徹底することで「感染性胃腸炎」も減少したということが過去にあったことを例に出し、この3点に対する意識を高めてインフルエンザの予防をよびかけました。



## 次回は

10月10日(水) 「白内障」のはなし 尾藤 洋子 (眼科診療部長)

10月25日(木) 「放射線・被曝」のはなし 青木 悦雄 (副院長兼放射線科診療部長)

～多数のご参加お待ちしております。～

# 防災訓練を実施しました。

9月8日(土)8時30分から大津市民病院2階外来ホールにおいて行われました。  
9月7日19時に国道1号線にて多数の交通車両を巻き込む大型地盤沈下が発生。当院は被害なく、医療に支障なし。大津市内では多数の死傷者が発生しており、当院へは救急患者や被害住民が殺到するという想定で行われました。A・B2チームに分かれそれぞれにチームビルディングから訓練しました。初回訓練では統括リーダーに情報は伝わっていても情報が錯綜しスムーズな伝達が出来なかったりしました。2回目は初回の教訓を生かしスムーズに進んでいるように見えたのですが、実際は統括リーダーに情報が伝わっていなかったりと問題点が明確になりました。あつてはならないことですが、万が一起こった時に的確な行動が出来るよう、今後も職員一同気を引き締めて取り組みたいと思いました。



大津市民病院大学

# 出前講座

9月20日に大津市民病院大学・出前講座を開講しました。  
「レイカディア大学同窓会大津支部」からのご依頼で、「高齢者でかかりやすい危険な病気の予知・予防対策」について」と題し総合内科医長高谷季穂がお話しをしました。受講者(55名)の方々は、熱心に講義を受けられたたくさんの質問をされていました。質問は多岐にわたりました。講座後のアンケートでは「身近に聞く病名なので良く理解できた。」「日常生活の反省の参考になりました。」「今までは他人事だと思っていました。」等ご意見をいただきました。  
日々の中で生活習慣を見直していただけるのではないかと思います。

