

SAKASO

「さかそう」

ご自由にお持ちください

特集 先生に聞いてみよう

心臓リハビリのこと。



2023.10 Vol.62

お知らせ

「坂総合病院 市民公開講座」を開催します

テーマ

「緑内障について」 東北大学医学部眼科教室主任教授 中澤徹先生
「アイバンクについて」 東北大学医学部眼科教室助教 針谷威寛先生
「糖尿病について」 坂総合病院糖代謝科 高橋美琴医師

※演題名は変更になる場合があります

東北大学からお招きした先生から緑内障とアイバンクについてお話をいただくほか、当院の糖代謝科・高橋美琴医師が糖尿病について講演します。
開催場所は七ヶ浜中央公民館です。詳細は随時、ホームページや院内の掲示・チラシでお知らせします。

- 日時: 2023年12月9日(土) 14:00～16:30
- 場所: 七ヶ浜中央公民館 大会議室(宮城県七ヶ浜町吉田浜野山5-9)
- 座席数: 100席(予定)
- 参加費: 無料(要事前申込)
- 問合せ・事前申込み: 022-367-9027(坂総合病院地域健康課)



診療予約・変更・お問合せ

まずはコールセンターへお電話いただき
ご確認をお願いいたします。

コールセンター 022-361-8288

- 平日 8:30～16:30(小児科のみ8:00～)
- 土曜 8:30～11:30(小児科のみ8:00～)

※日曜・祝祭日、年末年始(12/30～翌年1/3)、8/16(お盆)は休業。

- ◎紹介状をお持ちの方は、必ずその旨をお伝えください。
- ◎上記時間以外で救急診療のお問合せは、病院代表番号(022-365-5175)にお電話をお願いします。

詳細はwebサイトでもご確認いただけます。

坂病院 🔍 検索 <https://www.m-kousei.com/saka/>

表紙について

「屋上から景色を眺めてみたい」という濱田先生の希望で病院屋上へ。存分に景色を楽しんだ後、空まで届くようなジャンプを何度もしていただき爽やかな表紙が完成しました。

●表紙撮影／坂総合病院



電車の場合 ▶ JR仙石線・下馬駅下車。駅前が当病院です。

お車の場合 ▶ 第三駐車場は、当院ご利用の方は無料です。
第三駐車場と病院間の送迎バスを運行しています。

SAKASO

坂総合病院 広報誌「さかそう」
2023年10月1日発行

公益財団法人宮城厚生協会
坂総合病院

〒985-8506 宮城県塩釜市錦町16-5 <https://www.m-kousei.com/saka/>
【広報誌に関するお問合せ】Tel 022-365-5175(代)



毎回特集内容を変え、病気や病院のあれこれを発信。今回は、「心臓リハビリ」について紹介します。

特集

先生に
聞いてみよう

心臓リハビリ のこと。

Q 心臓リハビリにゴールはあるのですか？

日本の医療制度上、心臓リハビリの保険適応期間には制限がありますが、心臓リハビリにゴールがあるわけではありません。患者さんが高齢だったり、仕事が多忙だったりなどの理由で運動が難しい場合はあるものの、退院後も通院や自宅で継続して行うことが心臓リハビリの理想的なカタチです。

Q 運動療法のメニューはどのようにして決まるのですか？

まずは「患者さんがどれくらい有酸素運動ができるのか」を判断するために、心肺運動負荷試験を行います。この試験は、血圧や心電図、呼気ガスなどの数値を計測しながらクロスバイクを漕ぎ、不整脈の診断や肺・心臓・骨格筋の総合的な機能を示す体力を評価するものです。この数値から得られたデータを元に、患者さん一人ひとりに適切かつ安全な運動量を見極めたプログラムが決まります。もちろん、患者さんの術後の様子や体調、本人が自覚する疲労度も判断材料となります。こうして心臓リハビリがスタートし、心疾患の再発・再入院防止に向けた生活改善、さらには快適な毎日を送るための習慣が定着していきます。

早期に取り組む運動療法が 術後の回復を後押しする

「心臓リハビリ」とは、心不全や心筋梗塞など心臓の疾患を持つ入院患者さんに対して、再発・再入院防止や心身の回復を目的に適切な運動や生活習慣の改善を指導するものです。以前は「心臓の疾患を持つ人に運動は不向き」「術後は絶対安静」という印象があったと思いますが、今では早期にリハビリを介入させる方法がスタンダードになっています。もちろん、術後すぐに体を動かすわけではありません。まずはベッド上やベッドサイドでできるリハビリからスタート。こうした取組みが、入院期間の短縮や退院後の早い回復につながります。

密な連携を重ねながら 患者さんを強く支える

運動習慣を定着させることが大きな狙いとなる心臓リハビリは、入院中だけでなく外来や在宅でも行います。在宅でのリハビリで

塩釜市を中心に地域の医療を支える坂総合病院。適切な治療と高度な技術で人々を支えています。今回は心疾患の再発防止や運動習慣の定着を目指す「心臓リハビリ」について聞きました。

濱田 一路 (はまだ いちろ)

福島県出身。東北大学医学部卒業後、坂総合病院に入職。外来での診察から入院患者への対応、カテーテル手術まで、日々循環器科医として急性期の現場で奮闘。その一方で、患者さんとの何気ない会話を重視した町医者のような診療を大切にしている。

は患者さんに合わせた負荷と時間を決め、主に自宅周辺でのウォーキングやエアロバイクを使った有酸素運動を行ってもらいます。必要に応じて生活習慣の是正を行うのも私たちの役割のひとつです。坂総合病院で主に心臓リハビリを支えているのは、医師と理学療法士です。看護師や管理栄養士、介護福祉士など、様々な職種がつながりながら患者さんを支える体制が理想ではありますが、定期的なカンファレンスを通して連携しながら今後も患者さんを支えていきます。



濱田先生と理学療法士のカンファレンスの様子。患者さんの心身状態や指導法について共有する

おしえて
先生



#7 運動不足解決に役立つ室内運動③

家事や仕事が忙しくてジムに行く時間なんて…。そんな時こそ室内運動でトレーニングを行いましょう！
今回は、多くの現代人が悩まされている「肩こり」を解消する運動をご紹介します。

肩こりを予防する「肩と背中中の運動」

- ① 両腕の肘を曲げ、両手の指先を肩の上に乗せる
(指先を肩に近付けるだけでもよい)。
- ② 前回しと後ろ回しを、それぞれ10～15回ずつ行う。

10～15回

〈注意点〉肩や背中が痛む場合は無理に行わない。また、肩や腕がすぐ疲れる場合は肘の位置を低くして回す。

「運動療法センターのびのび」とは…?

坂総合クリニック1号館6階にあるメディカルフィットネス。健康増進・疾病予防運動、生活習慣病の運動療法、介護予防運動などを実践する施設です。

※現在は感染症対策のため、特定の病気の重症化予防を目的として個別にご利用いただいています



栄養手帖 ■■ -食養室だより-

秋の味覚・サンマを食べよう！

形も色も刀に似て、秋に獲れることから「秋刀魚」と名付けられたというサンマ。日本の秋の食卓に欠かせない食材です。



サンマはこんなに 栄養たっぷり！

- DHA・EPA…中性脂肪やコレステロールの減少に役立つ。
- タウリン…コレステロール値を下げ、肝機能強化に役立つ。
- ビタミンB12…貧血予防・改善に効果的。
- ビタミンB2…口角炎や口内炎改善に効果的。血合いに多く含まれる。

トースターで簡単！ 秋刀魚の香草パン粉焼き

●材料(2人分)

- 秋刀魚…2尾
- A [白ワイン…大さじ1、塩…少々]
- B [パン粉…大さじ3、パセリ…大さじ1/2、バジル…大さじ1/2、粉チーズ…大さじ1/2、黒コショウ…少々、ガーリックパウダー…小さじ1/2]

●作り方

- ① おろしたサンマにAをかける。
- ② Bを混ぜて「香草パン粉」をつくる。
- ③ 水気を軽く拭いたサンマに「香草パン粉」をまぶし、アルミホイルを敷いたトースターの天板に並べる。
- ④ 5～6分ほど焼き、サンマに火が通り全体に焼き色がついたら完成。お好みでレモンを絞る。

支えるひとたち

第34回 坂総合クリニック 診療サービス課

坂総合病院を、そして患者さんを支える人々。その「人となり」に迫ります。

患者さん一人ひとりに寄り添うことができるこの仕事に惹かれ、2023年4月に入職しました。現在は受付や会計、レジ、電話対応などを担当しています。患者さんの診療内容や医療費、処方箋を扱うためミスのない対応が求められますが、先輩方が優しく丁寧に教えてくださる恵まれた環境の中、わからないことができるようになる過程にうれしさを感じる毎日です。

私のポリシーは、患者さんの状態や雰囲気を見極めて臨機応変に対応すること。そして医療事務としての知識をより多く覚えるために、向上心を持って業務に励むことです。困っている患者さんに自ら気付き、思いやりのある対応を身に付け、よりよいコミュニケーションや医療・事務知識を通して患者さんの不安を取り除くことができる職員になりたいです。

次号は

〈みやぎ保健企画
つばさ薬局〉
小倉 正嗣



保険請求について課長に相談。談笑を挟みながら事例の確認を行いました。にこやかに対応してくださる上司や先輩はとても頼れる存在です。



毛利 瑠夏 (もうり るな)
診療サービス課 事務

職場紹介

リハビリテーション室 心臓リハビリチーム

須田 祐斗 (すだ ゆうと)
主任

主治医からの指示の下、循環器科の患者さんに対してリハビリを提供しています。「リハビリ＝運動」のイメージが強いと思いますが、生活習慣の確認や再発予防指導も重点的に行い、入院中だけでなく退院後の外来リハにも力を入れています。高齢化が進む今、心不全の悪化により入院する患者さんは全体の6〜7割程度。入院を繰り返す人も少なくありません。

体力や動作能力の低下を防ぐために早期に運動を開始することは大事にしつつ、過剰な負荷による治療の妨げは避けなくてはなりません。攻めと守りのバランスを意識しつつ、「再発予防のために是正すべき点は何か」「是正できる点は何か」と探りながら診療に当たる日々です。先日は心不全末期の患者さんが、死期を目前に「入院中に担当してくれたリハビリの方に会いたい」と言ってくれました。そんな言葉をかけてもらえたスタッフがいるこのチームを誇りに思います。現在、心臓カテーテルの治療後に運動療法を一定期間継続することで冠動脈イベントの発生が抑制されるという裏付けを元に、短期入院をしている患者さんに外来リハビリを勧めています。今後も多くの患者さんの再発予防に貢献できる取組みを継続していきます。



安心な検査体制で、地域の健康を支える

無量井内科クリニックは1999年に開業しました。私は2023年4月より副院長を務め、内科・消化器内科が専門です。院長である無量井泰は内科・リウマチ膠原病科として2診体制で診療を行なっています。

当院では上部内視鏡検査、下部内視鏡検査、腹部超音波検査を行っています。上部内視鏡検査は細径内視鏡を使用しているため口だけでなく鼻からも検査できるだけでなく、通常よりさらに細い内視鏡のため喉元の苦しさや胃が押される感覚を抑えることができます。また下部内

視鏡検査では、これまで痛みを感じていた人でも検査ができるよう細くて長いカメラを導入しました。下部内視鏡検査でポリプが見つかった際は血液をサラサラにする薬を飲んでない人限り、ポリプの大きさが1cm以下程度の小さいものはその場で取り除くこともできます。ぜひご相談ください。

地域の基幹を担う坂総合病院は当院から近く、いつも患者さんを紹介いただいています。私も今後さらに地域の皆様の健康に携わっていければと思います。よろしく申し上げます。

坂総合病院から

無量井章先生、ご赴任おめでとうございます。貴院の開業以来、地域でのよりよい医療連携を作れているのではないかと思います。章先生は消化器科が専門ということで、クリニックの守備範囲が増えることと思います。様々な面で当院との連携が深められたらと思います。今後ともよろしくお願いします。

連携医のご紹介

むりょうい 無量井内科クリニック

[内科・消化器科・リウマチ科・アレルギー科]



副院長
無量井 章 先生
(むりょうい あきら)



内科・消化器科・リウマチ科・アレルギー科
無量井内科クリニック

〒985-0036 宮城県塩竈市東玉川町2-28
TEL・FAX 022-361-3577
URL <https://www.muryoiclinic.com>

| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 9:00 - 12:30 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| 14:30 - 18:00 | ○ | ○ | | ○ | ○ | | |

休診日/日曜、祝日



2号館

4F 外来(小児科)、事務室、心理室
3F 外来(循環器科、糖尿病、漢方、高脂血症)、食事相談室
2F 外来(内科、呼吸器科、心臓血管外科)
1F 受付・会計、処置室、検査室、放射線室

1号館

8F 図書室、会議室、資料室
7F デイケア室、介護保険室
6F 運動療法センター、クリニック所長室、クリニック看護部長室、クリニック事務長室
5F 事務局長室、看護部長室、広報室
4F 医局、院長室、副院長室
3F 患者さま図書室、友の会室、組織課、健康管理室(健診科)、患者教室、宮城県厚生協会本部事務局、総務
2F 外来(耳鼻科、形成外科、産婦人科、眼科)、化学療法センター
1F 外来(外科、泌尿器科、皮膚科、整形外科、腎臓内科)、在宅医療室、処置室、受付・会計、相談室
B1F 中央検査室、物流センター、施設サービス課

