

ふれあい

2018

11

No.380

牛久愛和総合病院 広報誌



「日光 竜頭の滝」撮影薬剤センター 鞆 伸一

心臓リハビリテーションについて

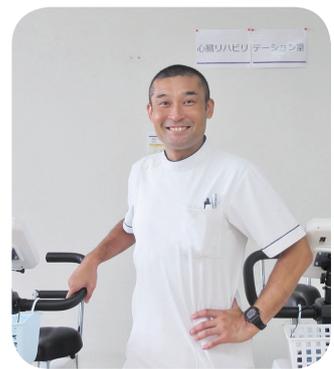
リハビリテーションセンター 科長

大澤 聡弘

「心臓リハビリテーション」という言葉を聞いてどのようなイメージがありますか？

心臓の病気なのにリハビリして大丈夫？と思われる方が多いのではないのでしょうか。実際、心臓疾患による入院直後の段階では安静も治療のひとつとなります。しかし、過度な安静は身体機能の低下や廃用症候群などの二次的な障害を引き起こし、退院後の生活にも影響を与えかねません。そこで、循環器科医師が必要であると判断した患者さんに対しては、早期から身体機能の低下予防および改善を目的に心臓リハビリテーション（以下、心臓リハビリ）が実施されます。

心臓リハビリの歴史は意外と古く、1970年代より急性心筋梗塞発症後の患者さんを対象に実施されるようになりまし



た。その後、様々な研究・治療の効果判定が繰り返され、現在では心筋梗塞や狭心症、開心術後、慢性心不全など対象となる疾患も増えています。また、医師やリハビリスタッフだけでなく、多職種が関わることによる心臓リハビリの実施は、病気によって低下した心臓や全身の機能を改善し、心臓疾患の再発や新たな発症を予防するとともに、生活の質を改善するための十分な治療効果が望めるという研究結果と、その安全性が認められています。

このように一定の効果が認められている心臓リハビリですが、設備や人員配置の問題により茨城県内で実施できる施設は26施設（2017年各厚生局発表によるデータより）とまだまだ少ないのが実情です。

そこで当院では、筑波大学附属病院との連携のもと、2018年3月より心臓リハビリを開始しました。循環器科医師より依頼があった入院中の患者さんに対し、心臓リハビリ指導士という認定資格を持った療法士が担当となり、医師と情報を共有したうえで身体機能の評価を行い、

運動療法（ストレッチや筋力トレーニング、自転車を用いた有酸素運動など）を中心としたリハビリを、患者さん一人一人のニーズに合わせて提供しています。

心臓リハビリ開始から半年が経過しましたが、今後は運動療法以外においても、再発予防や生活面へのより充実したサポートを提供できるように「心不全教室」の開催や、外来での心臓リハビリの実施に向けて他職種と協力して準備を進めております。

循環器科医師の治療の一助となり、また心臓に病気を抱えていても家庭や職場に復帰し、安心して質の高い生活が維持できることを目指し、心臓リハビリを介して皆様の力になれるように今後も取り組んでいきたいと思っております。



心臓リハビリ指導士スタッフ

第71回 生活習慣病教室

「不整脈とその不整脈は何でしょ〜」

日 時…平成30年9月25日(火) 14時半〜15時半
場 所…牛久愛和総合病院 C館1階からだ情報館
講 師…循環器科 医長 山崎 明 医師

◆心臓の役割

心臓は、全身に血液を送り出すポンプの役割を担っています。刺激伝導系により筋肉を収縮させ、血液を送り出さず、約5ℓの血液を循環させています。酸素と栄養を全身に供給し、生命活動の要となっています。全身の臓器から排出された二酸化炭素と老廃物は心臓に戻され、二酸化炭素は肺で、老廃物は腎臓や肝臓で処理されます。

◆不整脈とは

正常の心拍は、一定のリズムで規則正しく脈打ち、心房と心室が交互に収縮することで、効率良く血液を送り出します。しかし、不整脈は血流が悪くなったり、刺激伝導系の障害等により、リズムが乱れて不規則に脈打ちます。

〈症状〉

動悸、息切れ、脈が飛ぶ、

脈が乱れる、脈が速くなる、めまい、気を失う、血圧が上がる等

※症状がでない場合もあります

〈検査〉

一般的な心電図の他に、ホルター心電図(24時間機器を装着して記録を取る)、エコー検査等があり、心臓の働きが正常か調べます。運動時に出現する場合もある為、心電図をつけながら運動して検査を行う方法もあります。

◆不整脈の種類

様々な種類がありますが、大きく3つに分けられます。

○脈が飛ぶ(上室期外収縮、心室期外収縮)

期外収縮とは、期待されるタイミングから外れて心臓の収縮が起こる不整脈で、3つの中で最も多く、基本的に治

療は何もしません。しかし、連続して見られる場合は、詳しく検査をした方が良いでしょう。また、心臓病を患っている方は、注意が必要です。

心疾患と不整脈を患っている場合は、抗不整脈薬のみを使用すると突然死を招き、未使用者と比べて、2.6倍死亡率が高くなる研究結果が出ています。

○脈が遅くなる(洞不全症候群、完全房室ブロック)

心臓の動きが低下することで起こり、めまい、気を失う、息切れといった症状が見られます。脳は多くのエネルギーを必要とし、体の血液の20%が脳に回っている為、脈が遅くなることでエネルギー供給が滞ることが原因です。脈が5秒間ないだけでも、脳は活動を停止し、突然気を失います。

歩行中や運転時に起こる可能性もあり、大げがや命に関わる危険な不整脈です。治療法

は、脈を速める薬の服用とペースメーカーの使用があります。

高周波電流を流して焼灼する方法

○脈が速くなる(発作性上室頻拍、心室頻拍、心室細動等)

発作性上室頻拍は脈が通常の2〜3倍(140〜220/分)速く打ち、数分から数時間、場合によっては1日以上続くこともありますが、命に関わる可能性は低いです。主な症状は、動悸と息切れです。

心室頻拍は、心筋症や心筋梗塞のある方に起こりやすく、命に関わります。飲み薬で治まらない場合、電気ショックを与え、乱れている心拍を一度リセットして、正常に戻します。カテーテルアブレーション、植え込み型除細動器薬物等で治療を行います。

脈が速くなった時の止め方

大きく息を吸い込んで胸の中に溜め、20〜30秒息を止めます。

放っておくと止まる場合もあり、しばらく様子を見ます。それでも止まらない際は、受診して点滴注射を行います。

発作が頻発する場合は、カテーテルアブレーションを行います。

※カテーテルアブレーション

心臓にカテーテルを挿入し、

◆心房細動とは

不整脈の一つで、心房が小刻みに震えるだけで収縮が来ず、脈がバラバラに乱れます。様々な病気の危険因子に挙げられています。約半数は

心房細動は、発作を起こした瞬間に意識がなくなります。スポーツ選手が試合中に突然死するのが、これにあたりますが、心筋症等の基礎心疾患が原因となる場合が主です。

症状が出ません。

また、心房細動がない人と比べ、死亡率が1.5倍高くなる他、以下の危険性があります。

○2倍脳卒中になりやすい

心臓が正常に動いていれば、血液が次々と流れてくるので、血液が固まることはありません。しかし、心房細動になると、心房が動かなくなる為、心臓内の一部(左心耳)で血流が滞り、塊ができます。それが血管に詰まり、脳梗塞や血栓症を引き起こします。その為、脳卒中に2倍罹りやすくなります。ですが、抗凝固薬の服用で発症を6割抑えることが出来ます。

○5倍心不全になりやすい

心房が動かない為、心臓から送り出される血液が2〜3割減る、脈が空打ちする、心臓が疲弊し、心不全のリスクが高くなります。

○1.3倍認知症になりやすい

血栓が脳の血管に詰まることで原因と考えられています。

心房細動が見つかった際は、

しっかりと治療することが重要です。

◆まとめ

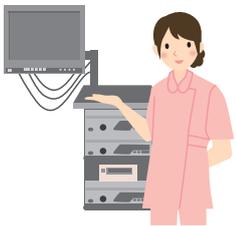
動悸が起こり不整脈かなと思つたら、まず、どういう脈なのか(速くなる、飛ぶ等)を見て、主治医に伝えて下さい。それが分かるだけでも、不整脈の正体が見えてきます。

方法

動悸が起きたら、10秒間脈を数えてみる。それを6倍して1分間の脈を割り出す。

これで、脈が速い・遅い・乱れているかがわかります。

不整脈は、生活習慣や持病が大きく影響します。ストレス、睡眠不足、過食、飲酒、喫煙は不整脈を誘発し、メタボ、脂質異常症、糖尿病、高血圧、心臓病は悪化させる原因になります。これらの改善、治療が不整脈の予防に繋がります。



春秋園だより

通所の敬老会での様子を、ご紹介致します。

まず表彰式を取り行い、利用者様のご長寿をお祝いしました。

表彰式の後は、職員による余興やボランティアの皆様による踊り等を披露して頂きました。敬老会初日の職員余興では、色違いのパーカーを羽織った職員がピンクレディーのUFO、荻野目洋子のダンシングヒーロー、AKB48の恋するフォーチュンクッキーを踊り、利用者様から好評でした。



敬老の日、当日にはボランティアの「花柳流八重花会」様が来てくださいました。着物が来てくださいました。着姿で踊りを披露してくださいました。小学生から高校生くらいまでの女の子達でした。踊る度に利用者様から感嘆の声が漏れていました。

これから、様々な行事を取り行い、皆様に少しでも楽しんで頂けるように、企画していきたいと思えます。(春秋園 通所スタッフ一同)

11月 糖尿病教室のお知らせ

12月12日(水)

糖尿病について (尾本医師)

12月19日(水)

年末年始の過ごし方 (看護師)

12月26日(水)

上手に鍋を食べよう! (管理栄養士)

◆時間: 14時30分

◆場所: C館1階からだ情報館 (事前予約不要、参加費無料)

入職者

10月16日付

■春秋園

通所リハビリ

介護職員訪問介護員2級

那須野 宏

携わる人達や利用者様に対する愛情、優しさや沢山の思い出を作っていききたいと思えます。

経営管理部

事務補助 大石 恵美子

趣味は、音楽鑑賞と体を動かすことです。体力には自信があります。

《出来事ピックアップ》

高校生一日看護体験 8/17・8/21

8月17日、21日の2日間にわたり「二日看護体験学習」を開催しました。

総勢92名の高校生が参加となりました。

緊張した面持ちで、午前の病棟体験がスタート。各担当看護師の指導のもと、車椅子の使用
方法や血圧測定、足浴等を体験
しました。

午後になると、すっかり緊張も
解け、笑顔をみせる学生が多く
見受けられました。午後の体験
では、看護師が行っているケアに
同行し、患者さんに接する等実
践的な体験をしました。

今回の取り組みで一人でも多く
の高校生が将来、牛久愛和総合
病院の一員として働いてくれるこ
とを切に願っております。

(人事課・黒羽)

お月見集会

9/20

9月20日お月見を行いました。
年長児がお月様のお供物を持って
ホールに入場です。「これはぶど

うです。」
などと、
お供物を
紹介しま
した。そ
の後、保
育士のう
さぎの人
形劇を見
ました。子ども達は、じつとよく
見ていました。



集会の後はお団子作りです。
皆で手を洗い、三角巾をして、年
長さんが捏ねてくれた団子の生
地を丸くしました。初めは、蛇
のようになっていましたが、徐々に
上手になり、丸い団子がたくさん
出来ました。皆でおやつに美味し
く食べました。

編集だより

紅葉の季節となりました。皆様、行楽の予定は立っていますか？空気が乾燥してくるので、加湿やうがい、手洗いを忘れずに、風邪予防を心掛けましょう。(E・N)

病院理念

我々は医療全般は基より、3つの柱「救急医療」「予防医療」「高齢者医療」を通じて地域住民の皆様に最高の医療・福祉を提供すると共に、職員一同自己研鑽に励みます。

病院概要

病床数 489床 (一般391床 医療療養型55床 地域包括ケア43床)

施設

敷地 59,449.60㎡ 駐車場 1151台



診療科目

【一般外来】

内科、消化器内科、循環器内科、心臓血管外科、血液内科、腎臓内科、神経内科、呼吸器内科、糖尿病・代謝内科、リウマチ科、小児科、眼科、泌尿器科、皮膚科、整形外科、脳神経外科、形成外科、救急科、外科、乳腺外科、消化器外科、耳鼻咽喉科、産婦人科、歯科口腔外科、甲状腺・内分泌外科

【専門外来】

内 科 (禁煙外来)
整形外科 (股関節、脊椎、スポーツ、肩関節、膝関節)
小 児 科 (小児循環器、小児心理、小児免疫)
皮 膚 科 (レーザー外来)
外 科 (下肢静脈瘤外来)
ストーマ外来
そけいヘルニア専門外来
透析外来
内視鏡検査
検診検査 (乳がん検診)

日本医療機能評価機構認定病院
医療法人社団 常仁会

救急 24時間

牛久愛和総合病院

〒300-1296 茨城県牛久市猪子町896番地
Tel 029-873-3111 Fax 029-874-1031
ホームページ <http://www.jojinkai.com>

《関連施設》

- 総合健診センター Tel 029-873-4334
- 健康増進施設 スポーツリラックス Tel 029-874-8791
- 人工透析センター
- 地域リハ・ステーション
- 介護老人保健施設 春秋園 Tel 029-870-3100
- 特別養護老人ホーム グランヴィラ牛久 Tel 029-817-5111

