



希望

シュウメイギク

マンスリー 済衆館だより

第174号
2021.9月号

発行/済衆館病院広報委員会

医療法人 済衆館 済衆館病院

〒481-0004 北名古屋市鹿田西村前111番地
TEL.0568-21-0811(代表)
FAX.0568-22-7494

e-mail: saishukan@rio.odn.ne.jp
https://saishukan.com

裏面:あなたの心臓、無理していませんか?

外来診療担当医表(9月)

		月	火	水	木	金	土
内科	午前	横崎 消化器	渡辺 消化器	森 第1・2・4・5 糖尿病・膠原病	鶴見 循環器	吉田(勝) 循環器	柳澤 第2・3・4 呼吸器
		今村(亜) 循環器	橋本 呼吸器	今村(亜) 循環器	渡辺 消化器	戸部 循環器	多田 第1・2・3 腎臓・リウマチ・膠原病
		森 糖尿病・膠原病	田代 循環器	吉田(勝) 循環器	名倉 脳神経機能外科	伊藤(隆) 脳神経	末澤 消化器
		岡城 循環器	鈴木(重雄) 消化器	横崎 消化器	岡城 循環器	橋本 呼吸器	伊藤(隆) 第1・3 10:30~11:30 脳神経
		舌津 脳神経	伊藤(隆) 脳神経	末澤 消化器	吉田(由) 糖尿病内分沁	栗木 消化器・肝臓	担当医
			吉田(由) 糖尿病内分沁	多田 腎臓・リウマチ・膠原病		吉田(由) 糖尿病内分沁	
外科	午前	川崎	今村(康) 外科・総合診療科	安藤	今村(達)	佐藤(榮) 10:00~	勝野 10:00~
			神谷	河合(純)	川崎	安藤	河合(純)
眼科	午前	半田	半田	半田	半田	半田	半田
	午後 受付時間	半田 13:30~15:30		担当医 13:30~15:30		半田 13:30~15:30	
小児科	午前	植	植	植	臼井	植	植
	午後	植 15:00~16:00	植 15:00~16:00			植 15:00~16:00	
皮膚科	午前				休診		
整形外科	午前	中里	松本	相羽	中里	中里	松本
		松尾(英)	村山 第1・2・4		松尾(英)	栗本 第1・3・4 9:30~	佐伯 第1・3 早川 第2・4
歯科・口腔外科	午前	梅村/阿曾	梅村	梅村	梅村	梅村/渡邊	
美容皮膚科	五島 火曜日 14:00~16:00 予約制 シミ・しわ等お肌のお悩みはございませんか? お気軽にご相談ください。						

専門外来

	月	火	水	木	金	土
内科	糖尿病内分沁 浅野 9:00~12:00		糖尿病内分沁 浅野 13:00~15:00	禁煙外来 橋本 14:00~	老年内科 梅垣 (第2・4) 予約制 14:00~16:30	
	消化器・肝臓 栗木 13:30~		呼吸器 柳澤(第2・3・4・5) 予約制 14:30~15:30	消化器・肝臓 栗木 14:30~		
	IBD/便秘外来 渡辺 予約制 14:00~16:00			腎臓・リウマチ・膠原病 多田 13:30~		
外科	乳腺外科 稲石 予約制 9:00~10:30	緩和ケア 井上 予約制 14:30~15:30	乳腺外科 佐藤(成) (第3・4・5) 予約制 14:00~16:00	泌尿器 遠山 14:00~14:30	脳神経外科 飯塚 (第1・2・4) 14:00~16:00	形成外科 担当医 9:00~10:00
	緩和ケア 秋山 13:30~16:00	脳神経外科 飯塚 予約制 14:30~16:00		脳神経外科 担当医(第1・5) 14:00~16:30		脊髄外科 西村(第1・3) 9:00~11:30
	泌尿器 武東 14:30~16:00	小児外科 勝野 13:00~16:00	脳神経・脊髄外科 担当医 14:00~16:00	脳神経外科 飯塚(第3) 14:30~16:30	脳神経外科 担当医 (第3) 14:00~16:00	脊髄外科 担当医(第2・4) 9:00~11:30
	内分沁外科 日比(八)(第1) 予約制 15:00~16:00	外科 佐藤(榮) 13:30~15:00		脳神経外科 渡邊(第2) 14:00~16:00	泌尿器 担当医 一部予約制 14:00~	泌尿器 鈴木(晶)(第2・4) 9:00~12:00

- ★外来は、原則として予約とさせていただきます。
- ★受付時間 午前8:30~11:30
午後の専門外来は診察時間の30分前からとなります。
- ★診察時間 午前9:00~12:00
- ★都合により担当医師が変更となる場合があります。
- ★急患の場合はお電話ください。
時間外・休日も診察致します。
TEL.0568-21-0811(代表)

健診・ドックセンター

- 人間ドック ●企業健診

- 特定健診 ●特定保健指導

40歳から74歳の健康保険(国民健康保険、健康保険組合、全国健康保険協会、共済組合など)被扶養者(家族)の方も対象となっております。

健診・ドックセンター
TEL.0568-58-1535(直通)





あなたの心臓無理していませんか？

心疾患の治療をより良くするための心臓リハビリテーションについて

心臓の病気として、心筋梗塞・狭心症・不整脈・心不全などがよく聞かれ高齢化とともに増加傾向です。

特に、最近では心不全パンデミックと言われるように65歳以上の人口の10%以上が心不全と言われ増加しています。

●心不全は、心臓のポンプ機能が低下し息切れやむくみが起こり、徐々に症状が進行し生命の危機を引き起こします。心不全による5年生存率は50%と予後(医学的予測)も決して良くありません。一般的に、重症化した心不全の予後は「がんより悪い」といわれることもあります。ただ、その事実と心不全の怖さ(完治しない等)については、あまり知られていないのが現状です。

●心不全の症状は、倦怠感、疲労感、呼吸が苦しい、息切れ、むくみ、体重増加、めまい、失神などがあります。日本は高齢者の増加に伴い、心不全の方が増加しており、高齢者では「年のせい」と考えてしまう方も多く、心不全の症状に気がつかず治療されない事もあります。

●心不全の治療は、先ず医師の指示により内服薬を服用し、症状に応じて早期から運動療法、栄養指導、服薬指導などの包括的リハビリテーションを行います。

心臓リハビリテーションは

以下のような効果をもたらすことが報告されております。

- 運動能力・体力の向上
- 心臓への負担が減る
- 血管が広がり血液循環がよくなる
- 動脈硬化が進みにくくなる
- 高血圧が改善する
- インスリンの効果が上がり血糖値が改善する
- 自律神経が安定し不整脈の予防となる

心臓リハビリテーションの対象疾患

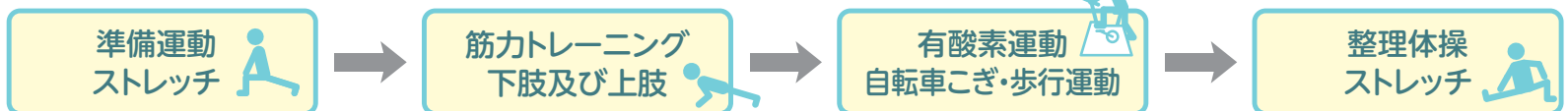
通常は150日間、健康保険でリハビリを受けることができます。

- 心筋梗塞
- 狭心症
- 心臓手術後
- 大血管疾患(大動脈解離、解離性大動脈瘤、大血管手術後)
- 慢性心不全
- 末梢動脈閉塞性疾患



①心臓リハビリテーションはどのような運動をするのでしょうか？

安全のため、血圧・心電図・酸素飽和度などをモニタリングしながら運動を行います。



②どれくらいの時間・強さで運動すれば良いのでしょうか？

「きつい」と感じない、会話できる程度の運動で、週3日以上短時間(30~60分)で行うことが理想です。連続で運動する事が出来ない場合は、30分の運動を10分間ずつ3回に分けて行っても同じ効果が得られます。

③運動は自分の判断で行っても良いのでしょうか？

自己判断で運動を行うことはかえって危険です。安全に運動を行う為に、「心肺運動負荷試験(当院ではCPX)」で体力測定をします。基礎疾患により検査が出来ない場合もありますので医師にご相談ください。

*心肺運動負荷試験(CPX)とは どのような検査でしょうか？

血圧、心電図、酸素飽和度を観察し、安全な状況でエルゴメーター(自転車こぎ)の運動負荷をかけ、最大酸素摂取量や嫌気性代謝閾値を測定します。検査では、肺機能・心機能・末梢循環・肺循環・骨格筋機能を含んだ全身の運動耐容能と、狭心症や運動誘発性不整脈の評価が出来ます。結果を医師にご確認いただき、適切な指導を受けてください。



心臓リハビリテーションは、機能回復や維持を目的とするほかに、「チーム医療」で継続的に患者さまを指導し、少しでも予後を改善するという目的もあります。リハビリ通院を利用し、薬剤師は内服薬、栄養士は食生活について声をかけることが出来ます。運動だけでなく多職種が患者さまにかかわり、相談を受け、生活指導を行います。こうした取り組みは「包括的疾患管理プログラム」と呼ばれています。

高齢者の方は、フレイル(加齢で心身が衰えた状態)・独居・老々介護など様々な問題を抱えておられることが多く、食事や内服などが一人ではうまくできずに困っておられる方もみえます。こうした方々には、多職種の医療従事者が積極的にかかわる必要があり、心臓リハビリテーションは、その一翼を担うことが出来ます。

心臓リハビリテーションはあなたの心臓と生活を守ることが出来ます。心臓のための運動を取り入れ、より有効な治療を行っていただき、あなたらしいより良い生活を過ごしていただきたいと願っております。

リハビリテーション技術科
理学療法士・心臓リハビリテーション指導士・心不全療養指導士 森 紀康

➡次号は「お口のケアが全身をまもる」です

- 9月1日(水)~9月30日(木) がん征圧月間・健康増進普及月間
- 9月1日(水) 防災の日
- 9月5日(日)~9月12日(日) 救急医療週間
- 9月9日(木) 救急の日
- 9月17日(金) 世界患者安全の日
- 9月20日(月) 敬老の日
- 9月21日(火) 中秋の名月
- 9月23日(木) 秋分の日
- 9月24日(金)~30日(木) 結核予防週間

一葉知秋(いちようちしゅう)

わずかな前兆や現象から物事の本質や変化、推移などを察知すること

四字熟語