

心と心、笑顔のリレー



TAKE FREE
VOL. 13
2016年
2月発行
ご自由にお持ちください

動脈硬化による心臓血管病とその対策

心筋梗塞の予防と治療

今号の表紙

春を告げる梅の花

寒さやわらぐ頃にちらほらと咲き出す花々は、一足早い春の訪れを感じさせてくれる。県内の観梅スポットとしては豪農の館内山邸や高岡古城公園などがある。



多職種チームによる多面的・包括的プログラム

心臓リハビリテーション 始めてみませんか



好評連載

井上院長の ティータイム



Dr.の休日 風間泰蔵副院長
(泌尿器科主任部長)



社会福祉法人 豊田済生会支部
富山県済生会

富山県済生会富山病院
<http://www.saiseikai-toyama.jp/>

〒931-8533 富山市楠木33番地1
TEL 076(437)1111 FAX 076(437)1122
地域医療連携室
TEL 076(437)1120 FAX 076(437)1131



動脈硬化による 心臓血管病と その対策

心筋梗塞の
予防と治療



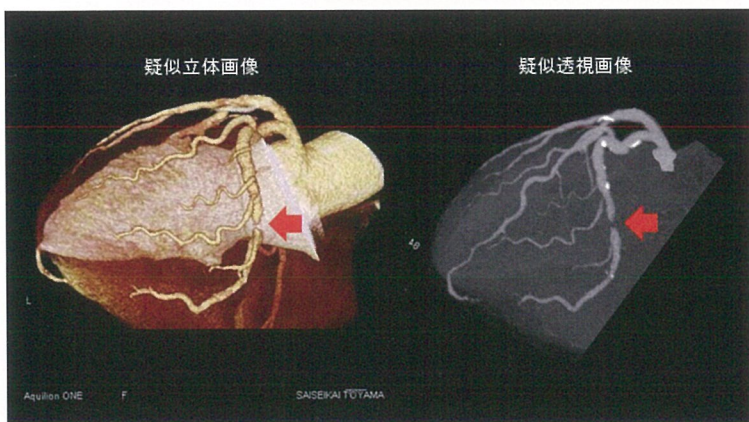
副院長
内科主任部長
亀山 智樹

高齢化や生活習慣の変化で、動脈硬化による血管病が増えています。当院では、重点対策の一つとして血管病の診療に取り組んでいます。以前からの脳卒中に加え、最近では心臓血管病対策にも力を入れています。

♥ 動脈硬化と心臓血管病

動脈を流れる血液により、体に必要な酸素や栄養が全身に届けられます。加齢とともに動脈硬化が進行しますが、喫煙、高血圧、糖尿病、脂質異常症などにより動脈硬化はさらに悪化します。動脈硬化の主因である、血管壁での悪玉コレステロールの沈着が増大し、血管の内側を狭くしたり（狭窄）、詰まらせたり（閉塞）して血液の流れが悪くなり、心臓血管病を起こします。心臓の動脈である冠動脈が狭窄すると狭心症となり、閉塞すると心筋梗塞が起きます。特徴的な症状に狭心痛がありますが、約半数は前触れなく突然発症しているため、動脈硬化の早期発見が重要となります。

♥ 心臓CTによる狭心症・心筋梗塞の診断



心臓は絶え間なく動くため、これまで心臓のCT撮影は困難でした。しかし近年、診断精度の高い撮影が可能となりました。特に当院では、一度に初期型CT 320台分の撮影が可能な320列CTを導入し、より精密な心臓CT検査が可能です。これまでは手足の動脈から細い管を心臓まで挿入して行う心臓カテーテル造影検査で診断していた冠動脈の狭窄や閉塞が、外来や人間ドックの心臓CT検査で容易に短時間で検査できるようになりました(図1)。年間400人の方が心臓CT検査を受け、多くの方に治療が必要な冠動脈の動脈硬化が見つかっています。当院ではかかりつけの先生からの心臓CT予約も受け付けておりますので、気になる方はかかりつけの先生に相談してみてください。

♡ カテーテルによる狭心症・心筋梗塞の治療

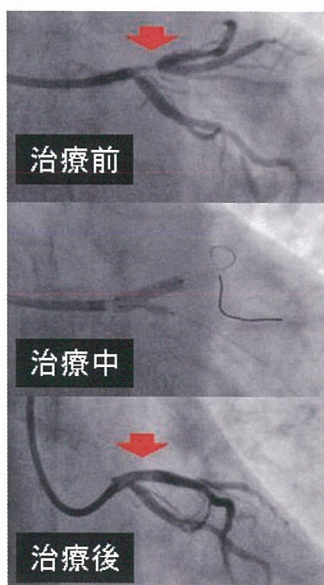
狭心症・心筋梗塞の治療には、薬物治療、カテーテル治療、外科手術があります。薬物治療は、動脈硬化の抑制、症状緩和、血管の閉塞予防、さらに高血圧、糖尿病、脂質異常症などの治療に用いられます。

カテーテル治療では、動脈硬化で狭くなった血管に1〜4mmほどの風船のついたカテーテルを挿入し、血管を内側から広げ金属の網(ステント)を留置することで治療を行います(図2)。この治療法は発作直後の心筋梗塞の患者さんにも実施可能で、当院では昼夜を問わず年間約50人の心筋梗塞患者さんに緊急カテーテル治療を行っており、狭心症などの予定治療も含めると年間約200の方がカテーテル治療を受けております。

冠動脈バイパス手術等の心臓外科手術は、関連する富山大学附属病院などへ紹介することになります。

♡ 心臓リハビリテーション

運動は、動脈硬化に良い影響を及ぼします。一方で過度の運動は心臓への負担となり危険です。当院では、心臓血管病の方が安全に運動できるよう、一人一人に適した運動を処方し、専門のスタッフによる心臓リハビリテーションを行っております。興味のある方はお気軽に見学にいらしてください。



◀(図2) カテーテルによる狭心症治療。治療前に認めた冠動脈狭窄は(図2上矢印)、カテーテル先端の風船により拡張され(同中)、治療後には狭窄を認めなくなり(同下矢印)、症状も消失した。



(図1)▶ 心臓CTによるCT冠動脈造影像。左に疑似立体画像、右に疑似透視画像を示す。それぞれ右が頭側、左が足側で心臓を左横から見ている。赤の矢印で示す冠動脈に強い狭窄があり、これが狭心症の原因と診断された。



♥心臓リハビリテーションの効果

- ☆運動耐容能の増加
- ☆冠動脈事故発生率の減少
- ☆冠動脈疾患における生命予後の改善
- ☆収縮期血圧の低下
- ☆HDLコレステロールの上昇、中性脂肪の低下
- ☆喫煙率の減少
- ☆冠動脈病変の進行を抑制
- ☆血管内皮機能の改善
- ☆心不全増悪による入院の減少
- ☆QOLの改善



- 適応
 - 慢性心不全
 - カテーテル治療後
 - 心臓手術後
 - 閉塞性動脈硬化症
- 慢性心不全でのリハビリ開始基準
 - BNP 80pg/ml以上
 - 心機能低下 LVEF 40%以下
 - 運動耐容能低下
最高酸素摂取量 80%以下
 外来で検査し適応を判断します。

当院では2009年より入院・外来通院心臓リハビリテーションを開始し、のべ500人以上の患者さんにリハビリテーション指導を行ってまいりました。14名の心臓リハビリテーション指導士を中心に多職種によるチーム医療をさらに進め、包括的心臓リハビリテーションの充実をはかっています。また今後は新たな機器の導入、新規リハビリテーションメニューの開始、看護支援外来の拡充を行い、リハビリを通して患者さんの健康寿命の延長に貢献していきたいと考えています。

心臓リハビリテーションの効果は明らかなのですが、まだまだその参加率は低く心臓病教室、市民公開講座を開催し普及に努めています。心臓リハビリテーションの対象となる方、興味をもたれた方の参加をお待ちしています。

心臓リハビリテーション

始めてみませんか

多職種チームによる多面的・包括的プログラム

内科医長
大原 一将

包括的心臓リハビリテーション



リハビリを担当します

リハビリ担当医

内科外来受診

リハビリ見学
当日見学



通常の診療を行います

かかりつけ医



運動療法・疾患指導

リハビリ通院予約

【リハビリ時間】週1回～3回

- 11:00～12:00
 - 14:00～15:00
 - 15:00～16:00
 - 16:00～17:00
- 月曜～金曜 予約制

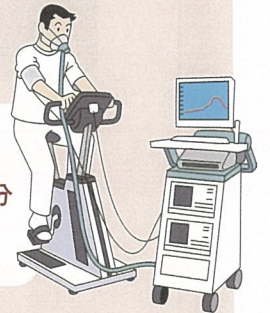
リハビリ開始



運動負荷検査⇒運動処方

【実施内容】

- 準備体操
- 自転車こぎ30分+クールダウン5分
- 筋肉トレーニング
- 整理体操



栄養指導



2ヵ月後・5ヵ月後
運動処方確認



服薬指導

心臓病教室



リハビリ通院



安全にリハビリを行うため当院でも検査を追加して行う場合があります。



当院に通院していなくても、かかりつけ医の先生より紹介いただければ外来通院リハビリテーションを始めることができます。

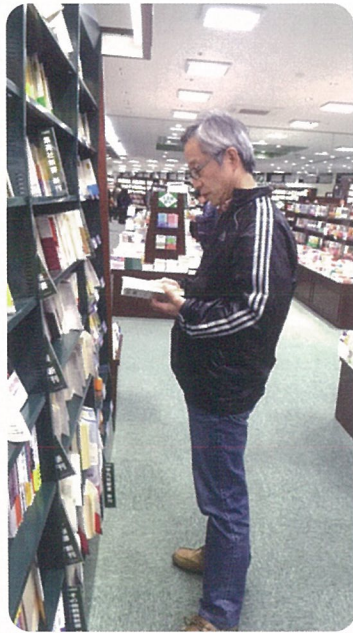
心臓リハビリテーションは運動療法だけでなく、病気について理解を深め、食事や心疾患の生活指導、必要に応じてソーシャルワーカーが医療相談を行い医療チームで患者さんを支えています。

医療相談



「Dr.の休日」第2回は風間泰蔵副院長です。

日頃、診察室で出会うDr.とは、また違った一面が見られますよ!



年をとって、だんだんと、自分が、いかにものを知らないかを痛感するようになりました。最近はいンターネットが発達して、スマホやパソコンを使うと、たいの情報は得ることができますが、やはり、生活や仕事上のいろいろな場面で、その時その時のとっさの判断をする際には、自分の身についた知識があったほうが、より正しい判断ができるのではないかと思っています。というわけで、無駄な努力とは思いますが、本屋の、特に新書コーナーなどに出没することがよくあります。



副院長
泌尿器科主任部長
風間 泰蔵

済生会富山病院の
「出張講演」を
ご利用ください!

済生会富山病院では、「地域住民の健康寿命の延伸」、「健康障害を抱える人々の生活の質の向上」を目的として、地域の皆さんに病気のことやその予防法等について知っていただくため、出張講演を行っています。

医師、看護師、薬剤師、管理栄養士、リハビリスタッフが皆さんのところにお伺いします。

多数のメニューを用意しておりますので、お気軽にお問い合せください。

〈お問い合わせ先〉

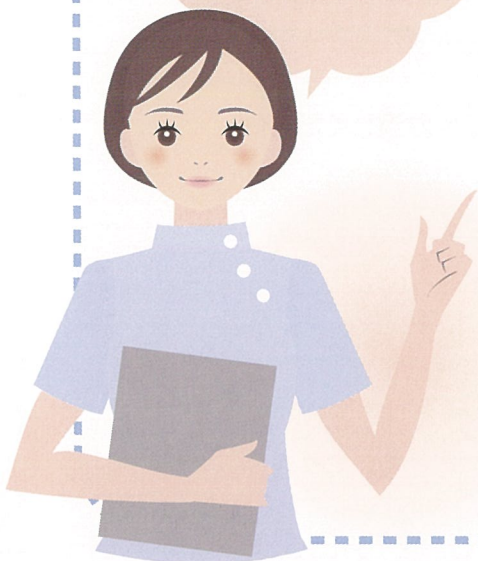
地域医療連携室 TEL 076-437-1120

連携室 VOICE



看護支援外来

お気軽にお越しください。



健康講座年間予定表

日付	内容	担当者
平成28年 5月25日(水)	糖尿病にならないために	糖尿病看護認定看護師
8月24日(水)	認知症の患者さんも家族もリラックス	認知症看護認定看護師
11月16日(水)	ノロにかかったら…	感染管理認定看護師
平成29年 3月1日(水)	脳卒中の予防	脳卒中 リハビリテーション看護 認定看護師

時間：11:00～11:40 会議室(2F)

対象者：どなたでも参加可能(事前予約は不要)

以上は、清水徹男先生の「不眠とうつ病」(岩波新書、2015年)からお借りしました。興味のある方は御一読されては如何でしょうか。

- 睡眠12箇条** (睡眠障害の対応と治療ガイドライン)
- (1) 睡眠時間は人それぞれ。日中の眠気で困らなければ十分
 - (2) 刺激物を避け、寝る前には自分なりのリラクセス法
 - (3) 眠たくなつてから床につく。就寝時間にこだわりすぎない
 - (4) 同じ時刻に毎日起床
 - (5) 光の利用でよい睡眠(目が覚めたら日光を取り入れ、夜は明るすぎない照明)
 - (6) 規則正しい三度の食事。規則的な運動習慣
 - (7) 昼寝をするなら15時前の20～30分
 - (8) 眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起き
 - (9) 睡眠中の激しいびびき、呼吸停止やびくつき、むずむず感には要注意
 - (10) 十分眠っても日中の眠気が強いときは、専門医に相談
 - (11) 睡眠薬代わりの寝酒は不眠のもと(深い睡眠を減らし、夜中に目覚める)
 - (12) 睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安全

春といっても、まだ、朝布団から出にくいですね。高齢になると不眠を訴える方が増えてきます。不眠対策として専門家が勧めている方法は以下の通りです。



井上院長の
ティータイム



当院にご紹介いただく先生方へ……

地域医療連携室では、ご紹介頂く患者さんの診察予約、検査予約を行っております。予約を行うことで、診療手続きが簡素化され、速やかな診察が可能となります。

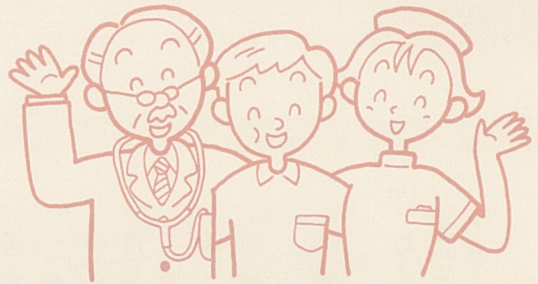
診察予約の流れ

- 1 地域医療連携室へお電話ください。**
(直接、診察申込書をFAXしていただいても結構です。)
- 2 地域医療連携室で直接予約をお取りします。**
※地域医療連携室で判断ができない場合は担当医師に確認が必要なため、相談の上、予約させていただきます。
- 3 診察申込書をFAXください。**
確認、登録の上、予約票をFAXいたしますので、患者さんへお渡しく下さい。

検査予約の流れ

- 1 地域医療連携室へお電話ください。**
- 2 地域医療連携室で直接予約をお取りします。**
- 3 診察申込書をFAXください。**
確認、登録の上、予約票をFAXいたしますので、患者さんへお渡しく下さい。

検査予約時間	CT MRI
	月～金 10:00～11:30 14:00～16:00
	※造影ありの検査はAMのみの予約となります。
	心臓CT
	月 14:30～15:30
水 14:30～15:30	
金 14:30～15:30	



富山県済生会富山病院 地域医療連携室

〒931-8533 富山市楠木33番地1 TEL 076-437-1120(直通) FAX 076-437-1131(直通)

理念 患者さん本位の心温まるすぐれた医療の提供

基本方針

1. 地域中核病院として、地域に密着した信頼される患者さん本位の医療の提供に努めます。
2. 済生会精神に基づく保健・医療・福祉の総合的なサービスを目指します。
3. 医療水準の向上に努め、良質で安全な医療を提供します。
4. 患者さんの権利を尊重し、心温まる医療の提供に努めます。
5. 効率的で安定した経営基盤の確立に努めます。

患者さんの権利宣言

本院では“患者さん本位の心温まるすぐれた医療の提供”を基本理念に、患者の皆さまと協同して最良の医療を提供できるよう以下の権利を尊重します。

1. 個人としてその人格を尊重される権利
2. 質の高い医療を公平に受ける権利
3. 十分な情報を知り、説明を受ける権利
4. 選択の自由と自己決定する権利
5. プライバシーが守られる権利