

外来心臓リハビリテーションの役割



看護部

看護師 萩野 裕夏

患者さんの生活に沿った改善策を支援したい

外来心臓リハビリテーション(以下、心リハ)の目的は、健康寿命を延ばすことであり、そのためには運動はもちろん、食事など生活習慣全体を見直すことも重要です。医療面では医師、運動面では理学療法士、食事面では栄養士、それぞれ専門職として関わり、サポートしています。その中で看護師の役割はというと、患者さん1人ひとりの生活を考えた上で、その方に合ったやり方を提案し、サポートしていくことだと思います。患者さんにとって無理があるものは続きませんし、続かないものを提案しても、結局また入院ということにもなりかねません。また、心臓血管系の患者さんには、心疾

患になったことにショックを受けている方も多いためです。心疾患は苦しくて体がつかなく、日常生活もままならないため、何もできないことがストレスになって気落ちしてしまいます。心リハに通って、期間が終わる時に患者さんからよく聞かれるのが「ここにきて、心が救われた」という言葉です。心リハは、同じ病気になった人と関わったり、スタッフから「大丈夫、ここまではできるんだよ」と言われることで、励まされる場所でもあるので。患者さんたちの心細さや不安を解消し、日常生活が円滑に送れるような手助けをしていきたいと考えています。

リハビリテーション科

理学療法士 主任 中村 智恵子

日常的な運動習慣が確立できるようサポート

外来心臓リハビリテーションでは週1回、計5ヶ月間、通院していただきながら、機器を使って歩いたり、自転車をこいだりする有酸素運動とチューブを使った筋力トレーニング(レジスタンス運動)を行っています。患者さんの中には、「心臓が悪いのに運動なんて」と不安になる方も少なくありません。そういった方には心電図などのモニターをお見せして、常にスタッフが状態を確認していることを伝え、セッション中は血圧測定を3回行うなど、安心感を持っていただけるようにしています。継続して通っていただくことはもちろんですが、最

終的には、リハビリの期間が終わった後も、ご自分で運動を行う習慣をつけることが重要です。運動メニューは、自宅でも週3回程度行なうことが理想ですが、病院でのリハビリには通えても、自宅となるとなかなか難しいようです。しかし一生懸命やっただくことで、5ヶ月で筋力が有意に上がるというデータがあり、筋力がつければ、動いても疲れにくくなるということを実感できるようになってきます。体脂肪や筋肉量など様々な計測データをお見せしたり、ご自分のいまの状態を理解していただけるような教室を開くなどして、患者さんの意識を高め、モチベーションを維持できるようサポートしていきたいと思ひます。



栄養部

管理栄養士 酒井 恵美

患者さんの食への意識を高めるために

心血管疾患の患者さんにとって、食生活の見直しはとても重要です。とはいえ、食事の摂取量や食事スタイルは、人それぞれ。個人差や好みによる部分が大いなので、まずは患者さんのこれまでの食生活などを確認して改善点を洗い出します。その上で、それぞれの患者さんの普段の食のスタイルに合わせた指導を行っています。心臓疾患というと、食事の制限が必要というイメージがあるかもしれませんが、高齢の方などは、むしろ食事量や栄養が足りていない方も多く、高齢者の場合、フレイルやサルコペニア

(筋肉や身体能力が低下すること)に陥る危険性もあります。低栄養にならないように食べていくことの大事さを伝えていかなければなりません。運動リハビリを行うためには、筋肉を落とさないよう栄養面での配慮も大切です。食事はご家族が作っていることも多いため、リハビリの日に指導を行うのが難しいこともありますが、別日に栄養指導を開催するなど、可能な限り対応できるようにしています。まだ始まったばかりですが、様々な取り組みを通して、少しずつ食への意識を高めていけたらと考えています。



くすりの耳寄り情報

百薬の聴



柑橘類と降圧剤の関係

薬の飲み合わせには、薬同士の相互作用のほか、食べ物が影響することもあります。例えば、ある種類の高脂血症治療剤・降圧剤等はグレープフルーツの摂取で効果が

増強し、副作用が現れることがあります。ただし柑橘類でもみかん、オレンジなどは影響を与えないといわれています。不明なことがあれば薬剤師に相談しましょう。

薬剤師 薬剤師 大久保 紀宏

医療最前線

抗血栓薬内服中の患者さんが当科で抜歯する際の対応方法

歯科口腔外科 入江 功

高齢化社会になり抗血栓薬を内服している方が増えています。このような患者さんの抜歯や口腔内小手術を行う場合、薬の内服を継続して行った際の出血リスクよりも、止薬による血栓症のリスクが高いことから、現在では内服継続のまま行うことが一般的です。当科ではこうした小手術をより安全に行うために、以下のような点に留意しています。

まず初診時に患者さんの既往症及び内服薬を確認し、薬を処方している内科医などへ出向いて診察(対診)し、全身状態を把握します。そして術野(※1)の止血しやすさや抜歯部位、本数、既往症等を総合的に判断し、1泊入院もしくは外来通院下で施行するかを判断しています。外来通院の場合は、帰宅後の出血に対処できるよう当直医のいる日に行っています。また局所的に創部(※2)の止血を確実にし、安静にするため術前に止血床(保護床/図1・2)を作製しておき、術後に創部に装着します。

なお抗血栓薬を内服している患者さんは循環器系の疾患を有することが多いので、術前から術後までモニ



ター下でおこなっています。ワルファリンを内服している方の場合は、術前に簡易計測器によりPT-INR値(血液の凝固の程度を表す数値)を確認しています。

当科ではこのほかに多くの薬を内服している患者さんでも、全身に配慮した治療を行なっています。一般歯科診療所で抜歯できないといわれた方も、お気軽にご相談ください。※1 手術の際に目に見える部分のこと ※2 手術によってできた傷口のこと

(図1)



(図2)

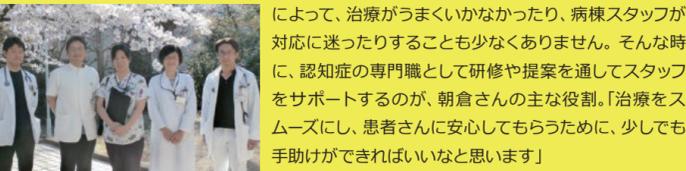


第3の星

今回は 認知症看護認定看護師の 朝倉真奈美 看護師長

認知症の専門職として、現場をサポート

この春、本院から第三病院に転動してきたばかりの朝倉さん。長年、精神科の看護師として勤務する中で「認知症は教科書に載っているような通り一遍の関わりだとつまらない」と感じ、半年間休んで勉強し、認知症看護の認定看護師の資格を取得しました。認知症の患者さんが病気で入院すると、認知症特有の症状



によって、治療がうまくいかなかったり、病棟スタッフが対応に迷ったりすることも少なくありません。そんな時に、認知症の専門職として研修や提案を通してスタッフをサポートするのが、朝倉さんの主な役割。「治療をスムーズにし、患者さんに安心してもらうために、少しでも手助けができればいいなと思います」

公開健康セミナー

皆様からの関心の高いトピックについて、専門医がていねいにお話しいたします。ご参加希望の方は、当日、直接会場へお越しください。(先着200名・事前申込不要・受講無料)

大規模災害に備える

日時:2019年11月30日 14:00~15:30
会場:看護学科1階 大講堂



講師: 大谷 圭 (救急部診療部長 日本DMAT隊員登録医師)

【講師からのメッセージ】

近年、地震や風水害などの自然災害が各地で頻発しています。災害発生を完全に防ぐことは困難ですが、日頃からのちょっとした準備で被害を大きく減らすことができます。街中やご自宅で災害に遭われた時、被害を最小限に抑えるためにどのようなことが必要かを紹介します。また、大規模災害時に第三病院が災害拠点病院として、どのように市民の皆様を守る準備をしているのかについてもお話しします。

糖尿病と高血圧

日時:2020年2~3月 ※日時、場所については確定次第、ホームページや院内に掲示いたします



講師: 原 興一郎 (糖尿病・代謝・内分泌内科)

【講師からのメッセージ】

糖尿病の患者さんは高血圧を発症することが多いことが知られています。これらを併発し、コントロールが悪い状態が続くと心筋梗塞や脳卒中などのリスクが高まるとされています。今回は2019年に改訂された高血圧のガイドラインを基に、日常生活の注意点や治療法などをお話ししたいと思います。

旬のひと皿

食欲がないからと、生ものや冷たい物に偏りがちな夏。さっぱりいただけるおろし煮はいかがでしょう。野菜と鶏肉を使っているので、栄養バランスも良く、ポン酢の酸味が食欲をそそります。夏は辛味の出やすい大根おろしも、さっと火を通すと食べやすく。鶏肉の中でも、もも肉に比べ脂肪の少ないむね肉は、バサバサになりがちなのが難点ですが、片栗粉をまぶして炒め煮にすることで、ふっくらと仕上がります。片栗粉のとろみがついて、のどごしもアップ。大葉やネギなどを刻んでのせると、さらに風味が増してきます。10分ほど冷まして、味が染みてからいただきます。



なすと鶏肉のおろしポン酢煮

① 鶏むね肉は、皮をとって一口サイズに切り、Aの酒、塩、こしょう少々をよくもみ込んでおく。なすは、ヘタを取って、縦半分になり、斜め2〜3mm幅に切り込みを入れ、2〜3等分に切ったら、たっぷりの水にさらしておく。② 鶏むね肉に片栗粉をまぶす。フライパンに油をひいて中火で熱し、①を並べて2分ほど焼く。片面が焼けたら裏返し、もう片面も同様に1分ほど焼く。このあと煮込むので、ここでは中まで火が通ってなくてもOK。③ ②に水気を拭いたなすを加え、中火で2分ほど炒める。④ なすがしんなりしてきたら、おろした大根とBのポン酢、水、みりんを加え、中火で6〜7分煮込む。⑤ 煮汁が少なくなり、とろみがついたら、できあがり。

今日の 2019 SUMMER

食材

なす

Recipe (2人分)

栄養量(2人分) エネルギー639kcal/たんぱく質62.2g/脂質15.2g/炭水化物56.5g/食物繊維総量6.4g/食塩相当量2.4g

鶏むね肉1枚	250g
なす1〜2本	200g
大根(すりおろし)	5〜6cm分(150g)
片栗粉	大さじ2
油	大さじ1
A 酒	大さじ1
塩、こしょう	少々
B ポン酢	大さじ2
水	1/2カップ(100cc)
みりん	大さじ2

レシピ作成・監修:第三病院栄養部監修 管理栄養士 友野 義晴

慈恵第三病院と患者さんをつなぐ情報誌

TOMONI

と も に

2019 SUMMER

vol. 7

特集

心血管疾患の患者さんを
トータルで支える

外来心臓 リハビリテーションの役割

医療最前線
TOPICS

さっぱり煮物で食欲アップ!

食欲が落ちやすいこの季節には、大根おろしとポン酢が強い味方。旬の野菜に鶏肉を加えて、栄養価の高い一品が出来上がり。夏だからこそ、食事で、暑さを乗り越えるための体力をつけましょう。



作:第三病院栄養部

患者さんの声にお答えします! 患者さんから寄せられたご質問やご要望をご紹介します、当院の取り組みについてご説明します。

VOICE 1

地下1階のアイントーブ
室入口のじゃばら式の
扉が開けづらいです。

当院の取り組み

同様の声がかれまでも何件か寄せられていたため、2019年4月に扉を新しいものに替えました。



VOICE 2

入院中にシャワーを使っ
た際、洗面器が欲しいと
思いました。

当院の取り組み

入院生活に必要なものは、衛生上の理由等により、患者さん間の共有を避けるよう、各自で準備をしていただいております。ご不便をおかけしますがご協力をお願いいたします。今回の御意見をもとに、入院時の案内や準備していただく物品の説明を工夫してまいります。御意見ありがとうございました。



東京慈恵会医科大学附属 第三病院

〒201-8601 東京都狛江市 和泉本町4丁目11-1

〈受付時間〉8:00-11:30 〈診療時間〉8:45~

〈休診日〉日曜・祝日・大学記念日(5/1、10月第2土曜)、年末年始(12/29~1/3)

〈お問い合わせ〉03-3480-1151(大代表)、http://www.jikei.ac.jp/hospital/daisan/index.html

発行:東京慈恵会医科大学附属第三病院広報委員会

empathy based medicine

健康寿命を延ばし、心疾患の再発を予防する
外来心臓リハビリテーションの活動

副院長 循環器内科 診療部長 芝田 貴裕



高齢化の時代となり、平均寿命が延びる一方ですが、健康上問題のない状態で日常生活を送れる期間である「健康寿命」も伸びているかというそうとは言えません。平均寿命と健康寿命の差である「不健康な期間」は、男性で約9年、女性で約12年あると言われていています。そこで、健康寿命を伸ばす地域密着型リハビリ医療の推進と、増加する心血管疾患の再発予防を目的に、2017年6月に立ち上げられたのが「外来心臓リハビリテーション」です。循環器系の疾病の全ての患者さんが対象となります。



心不全は予後が悪く、退院しても再発を繰り返す方も少なくありません。患者さんたちの生活を見直し、運動を持続することで無理なく日常生活を送れるようになっていただければと考えております。立ち上げから3年がたち、今後とも多くの方にご利用いただけるよう力を尽くして取り組んでまいります。

“自分たちの健康は自分たちで守る”
それをしっかり伝えるのが我々の最終ゴールです。

循環器内科 診療医員 香山 洋介

これまでの心血管系の治療といえば、急性期の手術や入院治療後は、定期的な外来での薬物治療が中心でした。入院中に行った生活指導や食事指導は退院後に継続されることは少なく、運動指導は外来での口頭指示だけでした。しかし昨今の心不全をはじめとする心血管疾患の増加や再発は、従来の外来薬物治療のみでは限界であり、新たな医療の形が必要とされています。そこで我々が注目したのが、心臓リハビリテーションです。各患者さんに合わせた定期的な運動療法を中心に、生活指導・食事指導・禁煙や禁酒の是正などを行います。運動療法は、全身の血流改善及び代謝改善効果があり、高血圧・糖尿病・高脂血症などの生活習慣病の改善にもつながります。また将来の骨折や寝たきり防止予防に、下肢筋力の増強が注目されており、当院でも積極的に下肢筋力アップを指導しています。当院での外来心臓リハビリテーションの継続率は80%を超えています。これは参加患者さんがその効果を実感しているからだと思えます。卒業までに患者さん自らが自分の体と向き合い、自分たちの健康は自分たちで守ることができるよう、スタッフ一同、日々患者さんのサポートに取り組んでいます。



The Jikei University