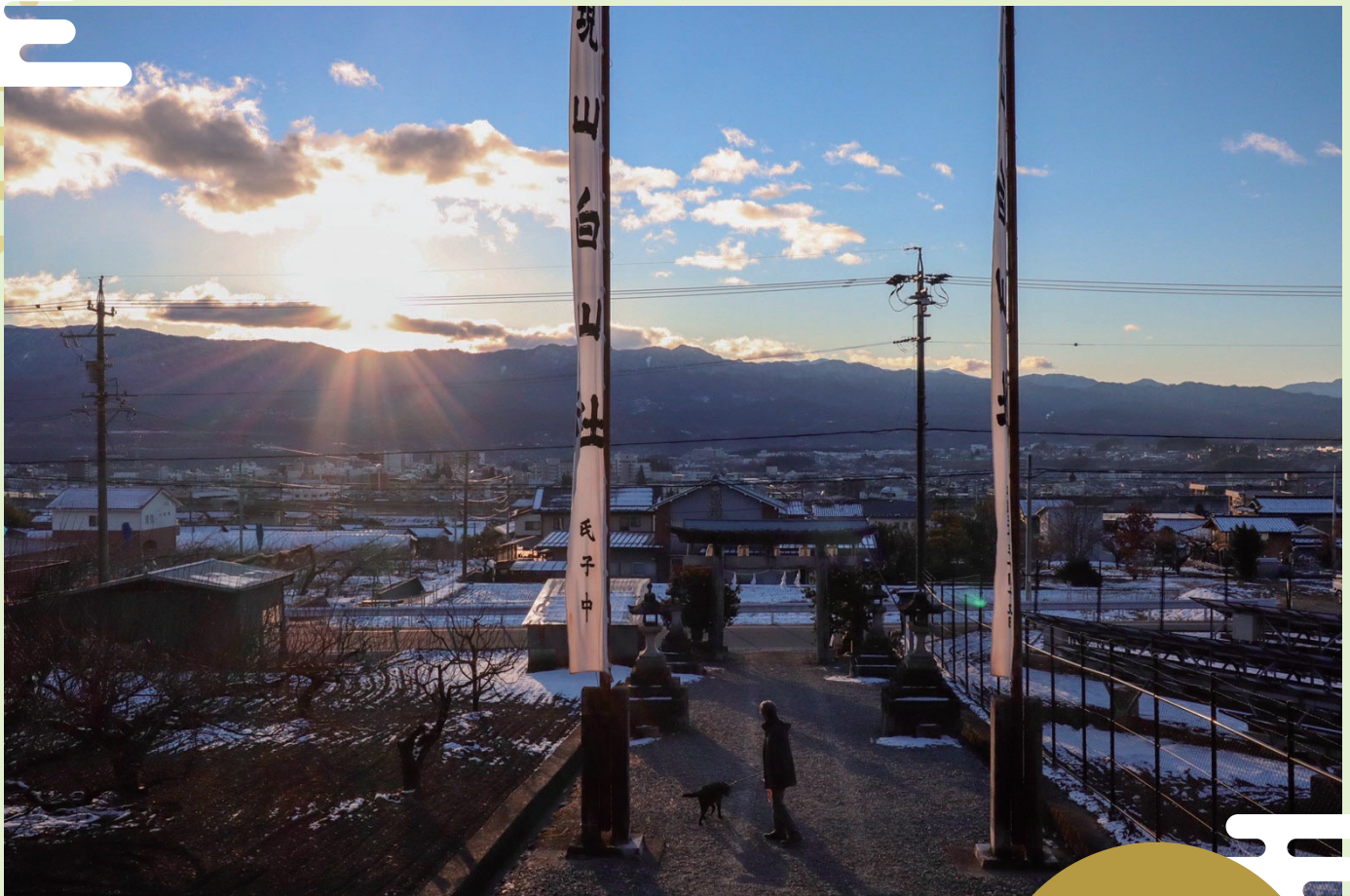


2022
VOL. 72



栗山会飯田病院広報誌

いっくしみ



P2 新年のご挨拶

P3 特集 外来心臓リハビリのススメ

P6 透析室機器のご紹介

P7 病院からのお知らせ

P8 医師紹介

P9 ちょっとトレーニング

P10 職場紹介

P11 栄養科おすすめレシピ

ご自由にお持ち
下さい

TAKE
FREE

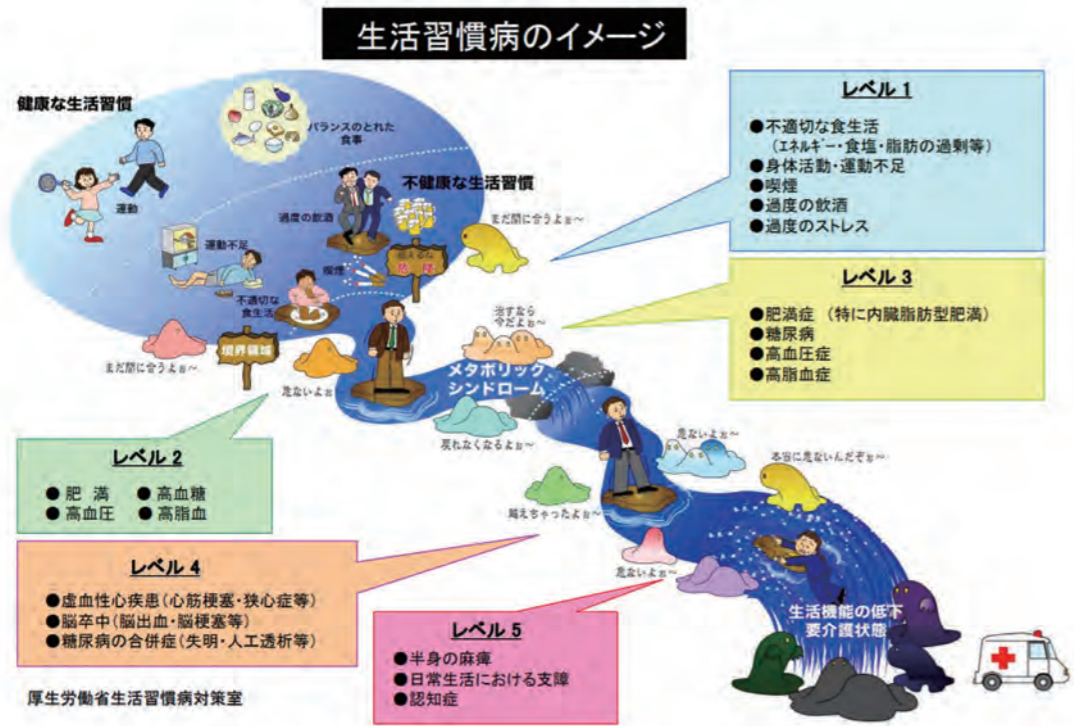


図1

図1は厚生労働省のホームページより抜粋したものです。レベル4で罹患した心疾患に対して心臓リハビリを行うことにより、レベル1〜3をしつかりと管理し再発を予防することはもちろんのこと、レベル5への進行を食い止め日常生活を支障なく行うことができます。

心臓リハビリとは

心臓リハビリ（心臓リハビリテーション）とは、心臓病の方が快適な家庭生活や社会生活に復帰するとともに、再発や再入院を防止することを目指して行う総合的活動プログラムのことです。一般的なリハビリテーションで行われる運動療法に加え、栄養指導や服薬指導などの生活指導と心臓病学習やカウンセリングを行い、患者さんに対して総合的にアプローチする「運動療法と生活指導を軸にした心疾患管理術」です。

循環器内科 横田大介

外来心臓リハビリの効果

当院ではこれまでも心疾患で入院した際には積極的に心臓リハビリを行ってまいりました。しかし、心臓リハビリの治療効果を考えて入院中だけの心臓リハビリでは再発予防としては十分でないと言えます。あらゆる内服薬も退院後継続していただくことと同様に、退院後も積極的に心臓リハビリに参加することが重要とされており、図2は2010年に報告された心臓リハビリの効果を示すグラフです。心臓リハビリに積極的に参加された方はそうでない方と比較し、4年後の死亡率は大幅に低下していることがわかります。

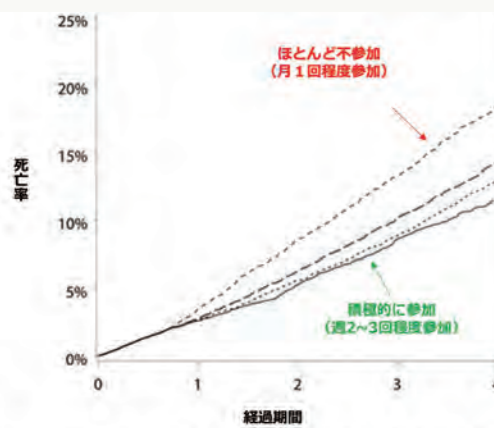


図2

特集

外来心臓リハビリのススメ



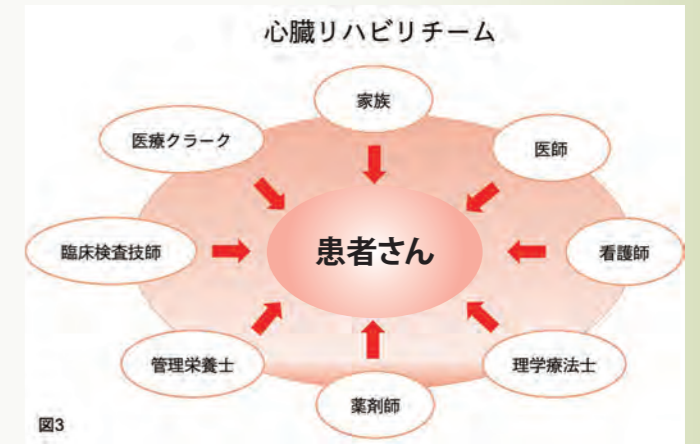
新年のご挨拶

院長 原栄志

あけましておめでとうございます。皆様には健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。この2年間、新型コロナウイルスに世界が翻弄されましたが、当圏域のこれまでのコロナ罹患率は、全国平均の7分の1程度に低く抑えられています。地域一丸となった取り組みの成果と感謝いたします。また、これまで多くの皆様から私どもに励ましのお言葉、ご支援、勇気をいただきましたありがとうございます。おかげで昨年、飯田病院グループ（栗山会）は、飯田下伊那の1割相当のワクチン接種を担いつつ、通常診療を継続、病院機能を維持することで地域医療の役割を果たすことができました。今年も皆様の信頼に応えられるよう努力してまいります。さて、長寿国である日本で、今の高齢

者が以前に比べどのくらい若返っているか、体力、知的機能、残っている歯の数など科学的に調べると平均10年若返っている、という研究報告があります。政府は人生100年時代に向けた取り組みを始めています。高齢化社会では、健康寿命の長さが社会的に重要といわれます。そのためには転倒や骨折、関節疾患といった「運動器障害（ロコモ、整形領域）」と「認知症」の対策が課題となります。また歩ける足を守る（フットケア）ために、足の血流障害や糖尿病性神経障害などの早期発見治療が大切です。

いきいきと健康で長い人生を豊かに過ごしたいのは皆の願いです。社会の多様性にそって、こころと身体の両面から、一人ひとりのニーズに寄り添った医療提供を私たちは心がけてまいります。未来を見据え、困難を越えて前に進む1年にしたいと思います。本年も宜しくお願い申し上げます。



外来心臓リハビリチーム

外来心臓リハビリには入院中のリハビリ同様、多くのスタッフが関わります。実際の運動療法を行う理学療法士以外にも生活指導・心臓病学習を行う看護師・管理栄養士、服薬指導を行う薬剤師、心肺機能検査を行う臨床検査技師等、あらゆる方面から心疾患の患者さんにアプローチして再発予防に取り組みます。また、外来心臓リハビリを継続するにあたりご家族のサポートも重要とされております。

心臓リハビリの対象となる疾患

表1は心臓リハビリの対象となる疾患です。

保険診療の範囲では1回1時間のプログラムを1週間に3回行うことが許可されております。通院困難などの理由で回数を減らすこともありませんが、再発予防の面では週3回行うことが推奨されております。また、自宅でも継続できる運動を提案・指導しております。

心疾患の方に対する運動

運動療法には有酸素運動と抵抗運動（レジスタンス運動）がありますが、心疾患をお持ちの方に対する運動療法の原則は有酸素運動です。

少し難しい話ですが、人間が活動を行うためには運動能力が必要です。運動能力とは「エネルギーの通貨」と呼ばれるATP（アデノシン三リン酸）

を産生する能力と言い換えられます。

運動能力は心肺機能や筋力と関係しており、運動能力の低下、つまり心肺機能や筋力の低下はATP（エネルギー）の産生低下に繋がり身体活動も低下してしまいます。心疾患を患い低下した心肺機能を取り戻すことは日常生活を不自由なく過ごすために必要不可欠なことなのです。

ただし、過度の運動負荷は交感神経系を興奮させて血圧・心拍数上昇や不整脈を出現させ、無酸素運動（嫌気性代謝）により乳酸が蓄積して疲労が増幅されるなど、逆に心肺機能へ負担となることがあります。心臓リハビリでは臨床検査データを元に患者さんの病状、体力に合った有酸素運動レベルを決定します。無理なく効率的な範囲で運動療法を行えるように指導し運動が苦手な方でも安心して参加できるプログラムとなっております。

心臓リハビリテーションの流れ



Copyright©フクダ電子株式会社

図4は実際の外来心臓リハビリテーションの流れです。大量に汗をかきやすい運動ではありませんが、動きやすい服装での来院をお願いしております。1回約1時間のプログラムであり、運動療法の他に生活・栄養指導、服薬指導を行う場合があります。

当院では主に自転車こぎによる運動療法を実施しております。

治療から予防へ 心疾患疾病管理 プログラムの重要性

当院では2013年4月に唐澤

医師が着任後、心臓カテーテル治療を中心とした循環器診療を展開してまいりました。また、最近では閉塞性動脈硬化症、不整脈に対するカテーテル治療、下肢静脈瘤に対する血管内治療などにも力を入れております。そのような積極的な「治療」が重要な事は言うま

でもありませんが、再発、再入院を「予防」する、プログラムがより重要であると考えております。

このようなプログラムは「疾病管理プログラム」と呼ばれます。疾病管理プログラムとは、様々な職種スタッフが標準的医療（ガイドラインに則った医療）、患者教育、追跡評価などの介入を実施することにより、再入院抑制、予後改善、再発・悪化などによる医療費抑制を目指すことと定義されます。我々は外来心臓リハビリを軸に疾病管理プログラムの充実に図り、患者さんが長期的に元気で過ごせるための手助けになることを目指しております。

循環器内科副部長
横田 大介

(よこた だいすけ)

日本内科学会 認定内科医

日本循環器学会 循環器専門医

日本心血管インターベンション治療学会
心血管インターベンション専門医

日本脈管学会 脈管専門医

下肢静脈瘤血管内治療 指導医

腹部大動脈瘤ステントグラフト内挿術指導医

◆「足の血流」に関するパネル展示
2月1日（火）～2月28日（月）
泌尿器科外来壁面ギャラリー

2月10日のフットケアの日にあわせ、
当院では次の啓発活動を行います。

フットケアの日 関連イベント



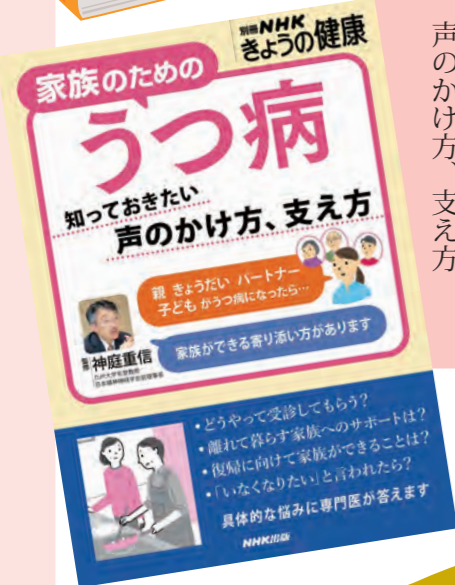
足が「冷たい・しびれる・痛い」
寒い季節は足が冷たくなり、しびれや痛みを感じやすくなります。
2月10日はフットケアの日
足は第2の心臓。心と足先のフットケアを、

病院からのお知らせ

当院顧問で
精神科臨床研修
センター長である
神庭重信医師が監修した
書籍が出版されました。

〔監修〕神庭重信〔編〕NHK出版
発売日…2021年11月18日
出版社…NHK出版
判型…B5判
ページ数…96ページ
定価…1210円（本体1100円）

別冊NHK今日の健康
家族のためのうつ病
知っておきたい
声のかけ方、支え方
声のかけ方、支え方



『寅年にちなんで』 作品紹介



回転ドアの中に飾った正月飾り
デイケアの「花の会」メンバー 作



竹を使ったお正月の花(寅)
元職員 南彦右衛門 作



干支の陶芸「福寅」
陶工房空 土屋恵恵 作

透析室機器のご紹介

シリーズ6

安全・良質な血液透析を行うには多くの機器が必要になります。
今回は血液透析において代表的な機器をご紹介します。

血液透析とは腎臓の機能が低下したことによって損なわれている人体の機能の一部を人工的に補う治療方法のことで、ちなみに透析とはギリシャ語源で「分離」という意味になります。

血液透析が腎臓の機能をどのように補っているのか、ひとつ例を挙げてみます。

腎臓の働きでよく知られているものに「尿をつくる」があります。尿は体内(血液中)の老廃物や余分な水分などを排泄します。

血液透析では血液を血管から体の外に取り出し、ダイアライザーと呼ばれる透析器(表面に無数の小さな穴の空いた人工膜)を介して老廃物や余分な水分を取り除き、必要な物質を補充して、きれいになった血液を再び体内に戻します。

これを行っている機器がベッドの横にある透析用監視装置(写真1)です。



▲写真1 透析用監視装置

また、血液透析で血液をきれいにするには透析液と言うものが
必要になってきます。

1人の患者さんが1回4時間の血液透析を行う場合、120L以上の
透析液を使用します。

透析液は主に各病院で作られており、水道水をよりきれいな
水に処理し、粉末透析剤を溶解・希釈して作成します。透析
液がきれいであれば発熱や血圧低下などを引き起こす可
能性があるため、作成・管理が重要になってきます。



▲写真2 逆浸透法精製水製造装置

写真2、写真3が水道水から透析液を作り、送り
出す機器です。

今回ご紹介させていただいた内容は
ほんの一部になります。
なにかあれば臨床工学技士へ
お尋ねください。

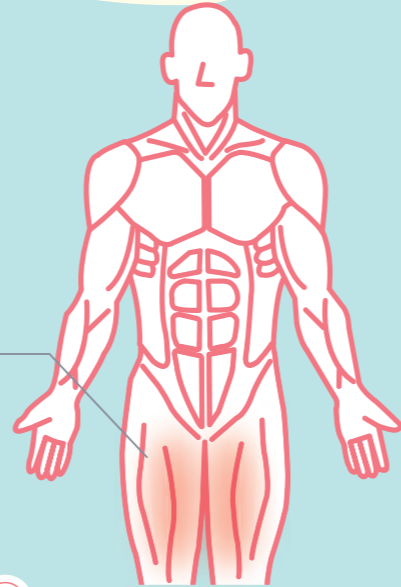


▲写真3 粉末剤自動溶解装置 多人数用透析液供給装置

実は知らない 内転筋の大切さ 寝たまま簡単にできる レッグアダクション



ちょこっと
トレーニング
Vol.11



鍛えられる筋肉

内転筋

効果

骨盤底筋への働きかけ
足がスリムに
○脚の改善
むくみ解消



左右10回3セット

やり方

- ① 横向きに寝ます。
- ② ひじをついて、手の平に頭を乗せます。身体は真っすぐ伸ばしておきます。
- ③ 上側の足を写真のように骨盤の前にもってきます。足がずれないように、手ですね付近をつかんで固定します。
- ④ 下側の足を上下します。

注意

上下させる足のひざとつま先は正面に向けましょう
ひざは曲げずに真っすぐに

フィットネスクラブ丘の上

健康運動指導士が、各種健康教室・情報発信を通して皆さんの健康をサポートします。また、健康教室の講師依頼も承ります。ご相談ください。

☎0265-49-3080 担当:中野・筒井

このトレーニング
動画はこちら!



総合内科部長
福岡 秀樹 (ふくおか ひでき)
日本乳癌学会 認定医
日本医師会 認定産業医

飯田には大学の命を受け赴任しました。美しい信濃の国、観光気分で浮かれて飯田に来ましたが、夜があまりに真つ暗で急に寂しくなってしまう。赴任前、放恣な生活を送っていた夜も煌びやかな名古屋が恋しくなりません。しかしそれは東の間、飯田は私が愛してやまないラグビーが盛んな土地柄で多くの知己を得ました。ラグビーの名門下伊那農業高校のグラウンドには立派なナイター設備があり、夜間練習ができます。当時私は名古屋の医者チームの主将をしていましたが、試合となると15人が必要で、慢性的な人手不足にありました。そこで飯田の仲間を頼んで人手不足と弱小を一挙に解決するに至りました。もっとも傭兵皆がラグビーの試合

のためだけに名古屋に同行してくれるわけもなく、焼肉やカラオケ、コンパニオンなどアフターのご褒美が必要でした。ご褒美は当然としても、なかにはラグビー用具の代金、挙げ句の果てにはお釣りまでせしめるチャッカリものもいました。チームはキャプテンとは名ばかりの金づるのおかげで連戦連勝、最盛期には分不相応にも中部電力など強豪ひしめくりーグにまで昇格してしまいました。さすがに鍛えあげられたマツチヨ軍団との対戦は連戦連敗、一年で降格しましたが、大きな負傷者を出すことなく終えることができて内心ホッとしました。

40歳を前にして体力が落ち試合では動くのが口だけになり名古屋への足は遠のいていきましたが、ラグビーへの愛着は変わりません。そんな折、息子の入校を契機にラグビースクールのコーチをやらせてもらう幸運に恵まれ、たくさんの仲間と喜怒哀楽を共有できました。毎年夏合宿はラグビーのメッカの菅平でおこなわれます。大学の6年間も菅平で、時を経て立場がかわって訪れる聖地に感慨はひときわでした。コロナ禍もあり今は疎遠ですが、ラグビーと仲間を思わない日はありません。特に、同年代の口だけ達者なジジイラガーと会うことが叶わずとも寂しいです。飯田の生活はラグビーも紐帯となつてあつという間に30年が経ちました。相変わらず馬齢を重ねるのみですが、向後も飯田生活を楽しまたいと思います。ご厚誼の程よろしく申し上げます。



No.
31

泌尿器科外来

泌尿器科外来は大学病院からの非常勤医師を含めて4名の医師で交代に診察を行っています。スタッフは女性2名、男性1名の看護師が所属しています。泌尿器科と聞くと恥ずかしいと思われる方も多いかと思いますが、プライバシーに配慮し、安心して診療が受けられるように心がけています。



梅田医師とスタッフ



土曜日担当 左) 神家満医師 (虎ノ門病院 分院)
右) 梅本医師 (名古屋市立大学医学部附属西部医療センター)



火曜日担当 深澤医師 (山梨大学医学部附属病院)

次に多いのが前立腺癌の患者さんです。男性の13人に1人の割合で発症し、健診等で早期発見、適切な治療、管理を行えば生命に直接関わるのが少ないと言われています。また発症因子が生活習慣や食生活に左右されるとも言われており、ご家族に前立腺癌の方がいる40歳以上の男性には、積極的な検査をお勧めします。外来窓口、ドック室にお問い合せ下さい。前立腺癌の治療は薬物療法・放射線療法・手術療法とありますが、当院では名古屋市立大学系列の病院の医師も外来診療を行っており、ロボット手術や陽子線治療となった場合の紹介、手術後当院で経過観察を行う等、連携した診療体制を整えています。外来スタッフだけでなく、緩和ケア専門看護師、化学療法専門看護師と連携して、安心して治療を受けられるようにサポートしています。患者さんが納得して治療が受けられるように心がけていますので、不安なこと、お困りのことがありましたら、遠慮なくお声かけ下さい。

栄養科
おすすめ
レシピ

豚肉の柳川風

今回は寒い季節によく合う柳川鍋風の卵とじをご紹介します。良質なたんぱく質と食物せんい豊富なごぼうで腸の活性化をはかり免疫力を高めましょう。



《1人分》
エネルギー・・・141kcal
たんぱく質・・・9.7g
脂質・・・7.1g
食塩相当量・・・1.1g

作り方

- ① ごぼうはさがきにし、水にさらしてアクを抜きます。
- ② 長ネギは斜め薄切りにし、みつばは3cmに切っておきます。
- ③ 粉末だしで作っただし汁で肉を煮たところにごぼうを加え、軟らかくなるまで煮ます。
- ④ Aの調味料を入れて味をととのえ、長ネギを加えてさっと煮ます。
- ⑤ 長ネギがしんなりしたら卵でとじてみつばを散らし、蓋をして少し蒸らします。

<ポイント>

- ・長ネギやみつばは火を通しすぎると食感や色味が悪くなってしまいます。さっと火を通すのが美味しく彩りよく仕上げるコツです。
- ・ごぼうのアク抜きもきれいに仕上げるために大切な工程です。
- ・豚肉の代わりに牛肉を使用しても良いですね。

材料

分量 (4人分)

豚肩肉	80g
ごぼう	80g
長ネギ	80g
粉末かつおだし	適宜
酒	大さじ 1/2
みりん	大さじ 1/2
砂糖	大さじ 1
塩	ひとつまみ
薄口しょうゆ	大さじ 1
卵	Mサイズ 4個
みつば	1/2束

A

調理担当者より
一言

栄養士
加藤

「柳川鍋」というドジョウとごぼうを割下で煮込み、卵でとじた江戸生まれの鍋料理があります。ドジョウの代わりに豚肉などを柳川鍋と同じようにごぼうと甘辛く煮て卵でとじた料理を「〇〇の柳川風」といいます。

飯田病院 外来診療表

2022年1月現在

		月	火	水	木	金	土	
内科	①	高木 隆助	高木 隆助	高木 隆助	大原 慎司		福岡 秀樹 (第1・3週) 高木 隆助 (第2・4週) 竹内 和航 (第1・3週) 横田 大介 (第2・4週)	午後受付は 13時～16時
	②	前澤 浩	原 重樹	佐々木 成人	福岡 秀樹	後藤 由也		
	③	横田 大介	横田 大介	唐澤 光治	唐澤 光治	横田 大介		
	④	千葉 隆一	竹内 和航	渡部 秀雄	千葉 隆一	渡部 秀雄		
	⑤	竹内 和航	福岡 秀樹	川田 伊織 (信州大学)	山路 研二	山路 研二		
	⑥	原 栄志	佐々木 成人	品川 尚志	原 栄志	佐々木 成人		
	⑦	馬場 智子	市川 智英		荒木 寛司	品川 尚志		
	午後	原 重樹	渡部 秀雄 長沼 邦明	福岡 秀樹	佐々木 成人	唐澤 光治 後藤 由也		
神経内科		高木 隆助	高木 隆助	高木 隆助	大原 慎司	関島 良樹 (信州大学) 後藤 由也	信州大学より 交替制	午後受付は 13時～16時
ふるえ・ふらつき 外来	午後					大原 慎司		完全予約制
泌尿器科	①	梅田 俊一	深澤 瑞也 (山梨大学)	梅田 俊一			神家満 学 梅本 幸裕 (隔週)	午後休診 木・金曜休診 火・土曜：電話連絡必要
	②							
外科	①		田中 穂積		田中 穂積	田中 穂積		午後休診 月・土曜休診 水曜完全予約制
	②		森田 誠市		森田 誠市	森田 誠市		
	③		藤本 武利	柴田 祐充子	藤本 武利	後藤 博志		
	④		後藤 博志		後藤 博志			
フットケア 外来	午後		竹内 和航 馬場 智子	竹内 和航 馬場 智子				完全予約制
整形外科	①	鈴木 健太郎		鈴木 健太郎		鈴木 健太郎	田中 厚誌 (信州大学)	午後受付は 13時～16時 土：不定期 電話連絡必要
	②	矢嶋 秀明		矢嶋 秀明		矢嶋 秀明		
	③	小林 北斗		小林 北斗		小林 北斗		
	午後		小林 貴幸		小林 貴幸	小林 貴幸		
人工関節 外来	午前	鈴木 健太郎		鈴木 健太郎				午後受付は 13時～16時
	午後		小林 貴幸		小林 貴幸	小林 貴幸		
再生医療外来	午前	鈴木 健太郎		鈴木 健太郎				
精神科	①	小幡 興一 (信州大学)		松田 あずさ (15時まで)	神庭 靖子			土曜休診
	②	原田 喜比古	木下 守 (15時まで)	南風原 泰	原田 喜比古	南風原 泰		
	③	松本 武典	杉浦 琢	高橋 和史 (信州大学)	松本 武典	清水 海沙希 (信州大学)		
	④			神庭 重信	神庭 重信			
眼科		浅井 裕子 中澤 哲治	浅井 裕子	浅井 裕子 中澤 哲治	浅井 裕子 中澤 哲治	中澤 哲治	交替制	
耳鼻咽喉科		堀口 茂俊	堀口 茂俊	堀口 茂俊	堀口 茂俊		堀口 茂俊	水曜午後・金曜休診 平日午後・水・土曜予約制
アレルギー科		堀口 茂俊	堀口 茂俊	堀口 茂俊	堀口 茂俊		堀口 茂俊	完全予約制
補聴器外来	午後		堀口 茂俊					完全予約制
もの忘れ 外来	神経内科		○高木 隆助	○大原 慎司	○前澤 浩			完全予約制
	精神科	交替制	交替制			交替制		
リハビリテーション外来		○本田 哲三					本田 哲三	完全予約制(土曜：慢性疼痛外来)

※内科・神経内科(午前診療分)、泌尿器科、外科、整形外科・人工関節外来(午前診療分)、眼科、耳鼻咽喉科は予約を除き、午前11:00までの受付となります。 ※土曜日午後は全科休診です。 ○：午後のみ

