

# とうかい



Vol. 79  
令和2年  
春号

病院の理念 最高の誠意 最善の医療



公立学校共済組合 東海中央病院



## 長野県阿智村の花桃

今月号の表紙は、長野県阿智村の花桃です。  
阿智村にはたくさんの花桃の木が植えられ、春になると、川沿いや山の斜面は赤・白・桃色に包まれます。伊那谷から木曾谷を結ぶ国道256号線は「はなもも街道」と呼ばれ、約40kmにわたり街道を華やかに彩ります。4月下旬から5月上旬が見頃です。

## 表紙写真募集のお知らせ

皆さんによる各務原市をはじめとした岐阜県内各地の風物の写真を広報誌の表紙としてご紹介しています。次号の募集については、令和2年5月上旬までの予定です。たくさんのご応募をお待ちしております。

東海中央病院のホームページもぜひご覧ください。

<https://www.tokaihp.jp>



## INDEX

心臓リハビリテーション	2・3/6
医務局長・第二循環器内科部長 松尾 一宏	
ボランティアさんとの懇親会	4/6
宿泊人間ドック 特別割引のご案内	5/6
新任医師紹介	5/6
公立共済やすらぎの宿	6/6
プラザ洞津／ホテル グランヴェール岐山／HOTEL ルブラ玉山	



# 心臓リハビリテーション

医務局長・第二循環器内科部長 松尾 一宏

心不全や心筋梗塞、狭心症などの心疾患をお持ちの患者さんは、心臓の働きが低下することで症状が出現し身体活動が制限されることや、入院治療による安静生活を続けることで、運動能力や体の調節機能が低下します。病気が改善しても、すぐに以前のような生活に戻ることはできませんし、どれくらい活動しても大丈夫なのか分からず、不安になります。心臓リハビリテーション(以下、心リハ)は、心疾患の患者さんに運動療法や生活指導を行い、再発予防や安全でスムーズに社会復帰ができるようになるためのプログラムです。

リハビリと聞くと運動療法と思われがちですが、「運動療法=心リハ」ではなく、右に示す大きく4つの内容があります。医師、看護師、理学療法士などで構成されるチームで、包括的にアプローチすることが重要であるとされています。

## 包括的心臓リハビリテーション

### 運動耐用能改善

- ・有酸素運動
- ・レジスタンストレーニング
- ・インターバルトレーニング

### 心疾患再発予防指導

- ・冠危険因子指導
- ・心不全再発予防指導
- ・運動量、活動量指導
- ・日常生活動作指導

### 疾病管理

- ・安静時の症状チェック
- ・運動時の症状チェック
- ・自覚症状出現時の対応方法指導
- ・セルフモニタリング指導

### カウンセリング

- ・うつ病の評価
- ・不安の聴取
- ・社会復帰に向けての相談

心リハにおける運動療法の効果は、大きく2つあります。ひとつは心肺機能、運動耐容能(その人の運動に耐えうる限界)の改善で、もうひとつは抗動脈硬化作用です。

運動療法により、心機能だけでなく呼吸機能や血管機能、筋肉量や筋力、ミトコンドリア機能など、全身の機能が改善しますが、特に心肺機能の改善により、末梢循環や骨格筋機能改善などによる効果が大きいとされています。運動療法を行うことで、骨格筋の筋肉量やミトコンドリア容積の増加が得られ、骨格筋毛細血管密度の増加、炎症性サイトカインの減少、呼吸筋力が改善することが知られています。

抗動脈硬化作用としては、血管内皮由来の拡張物質である一酸化窒素(NO)が産生され、血管内皮機能が改善します。高血圧や糖尿病、脂質異常症、肥満などで血管内皮機能は低下し、それが続くことで動脈硬化の進展をきたします。心リハによる血管内皮機能の改善で、動脈硬化の悪化を防ぐことができるとされます。



心機能が著しく低下した方には、運動負荷量を正確に評価することが必要です。以前は、運動療法により心臓の仕事量が増え、心臓に過負荷がかかり、心不全が悪化するとされていました。しかし、適切な運動処方による運動療法を継続することにより、拡大した左室内腔が縮小し、左室駆出率が改善することが明らかとなっています。適切な運動強度で継続して運動療法を行うことで、安全に運動療法の効果を得ることができます。

よって安全な運動レベルを正確に調べるためには、心肺運動負荷試験を施行します。エアロバイクのような負荷装置を用いて運動負荷を行い、心電図、呼気中の酸素濃度・二酸化炭素濃度および換気量をリアルタイム

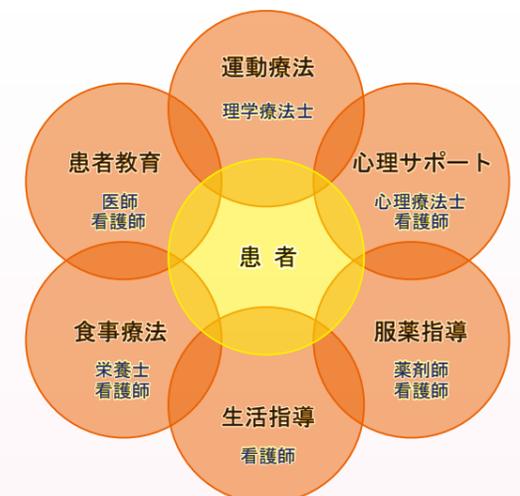
に測定し、最大酸素摂取量や嫌気性代謝閾値(運動の激しさを増していくとき、筋肉のエネルギー消費に必要な酸素供給が追いつかなくなり、血液中の乳酸が急激に増加し始める強度の値)などを計測します。それにより、心臓・血管の本来の役割である末梢への酸素輸送と、それを利用した末梢でのエネルギー代謝を見ることができます。嫌気性代謝閾値以下の運動は有酸素運動であり、長時間、安全に運動することができますが、それだけでは筋力や筋肉量の増加は見込めませんので、筋力トレーニングを組み合わせることが重要です。心リハの知識を十分に有した理学療法士などが作成したリハビリプログラムを続け、身体運動負荷に耐えるために必要な呼吸や心血管系の能力に関する機能に改善があるかを、心肺運動負荷試験により再度評価していきます。

## 心臓リハビリテーションの流れ

### 当院の外来心臓リハビリテーション



当院では、昨年10月から外来心臓リハビリテーションを始めました。上の図のような約1時間のプログラムです。医師、看護師、理学療法士、薬剤師、栄養士、ソーシャルワーカーなど様々な職種で構成された心リハチームが一丸となって、患者さんの問題点や改善方法を考え、運動だけではなくカウンセリングや指導により、安心して日常生活を送ることができるようサポートいたします。地域の皆さまが高齢化社会を健康に過ごしていただくために、尽力いたします。心リハを外来でも継続していきたい方は、当院循環器内科にご相談ください。



# ボランティアさんとの懇親会



患者サービス・ボランティア委員会

2019年11月12日(火)、当院のレストラン「ひだまり食堂そはら」で、ボランティアさんとの懇親会を行いました。

この会は、日ごろ、お世話になっているボランティアの皆さんへ感謝の気持ちをお伝えするために、年に1回行っています。今年は、昨年より5名ほど多い21名の方に参加していただきました。初めに、自己紹介とどのような活動をしていただいているかなどを順番に話していただき、その後はお茶とケーキをいただきながら情報交換を行いました。

音楽演奏、腹話術、病院玄関の案内など様々な活動をしていただいています。現在は、緩和ケア病棟を中心に活動していただいています。地域包括ケア病棟もレクレーションに力を入れているので、ぜひ来ていただきたいとお願いしました。

一緒に参加させてもらったスタッフは、ボランティアの方の「これまで自分が受けた恩を何かの形で返していきたい」という話をお聞きして、感動しておりました。

病院は、病院職員だけでなく、ボランティアの皆さんなど地域の方々に支えていただいていることを実感した日になりました。

今後とも、どうぞよろしくお願いいたします。



当院では、患者さんが安心して診療を受けていただけるような環境づくりに努めています。お体が不自由な方や、診療をお受けになる患者さんの不安を少しでも解消し、安心して治療を受けられるよう、患者さんのお手伝い等をしていただける病院ボランティアを募集しています。

【受付・問い合わせ先】

東海中央病院 ボランティア担当 TEL 058-382-3101 (代)

# 宿泊人間ドック 特別割引のご案内

当院の健康管理センターでは、一般の皆さまを対象とした宿泊人間ドックを、期間限定で通常よりもお得な**特別割引料金**にて実施いたします。是非この機会に当院の宿泊人間ドックをご利用ください。

また、ご夫婦で一緒に受診していただくことができる「夫婦の日」も設けております。ご希望の方はお電話にてご確認ください。



## ◆料金：宿泊ドック(1泊2日)

・男性	曜日(月・水・金)	60,000円 → <b>42,000円(税別)</b>
・女性	曜日(火・木)	66,000円 → <b>44,000円(税別)</b>

## 宿泊ドック 特別割引期間

**2020年4月1日～2020年5月31日**

**2021年2月1日～2021年3月31日**

(土・日・祝日を除く)

注:予約状況によりご希望に添えない場合がございますのでご了承ください。

## ◆ご予約方法

お電話にて承ります。「宿泊ドック予約」とお申し付けください。

予約受付時間：平日13時30分～16時30分 TEL：058-382-3101代



## ◆検査項目

基本検査	身体測定等	身長/体重/腹囲/体格指数(BMI)/視力/聴力/眼底/眼圧
血液検査	血液・生化	血液一般/肝・腎・膵機能/脂質/糖尿病/代謝
	感染症等の抗体検査	B型肝炎/C型肝炎/リウマチ
画像診断	X線検査	胸部X線撮影/上部消化管X線撮影(バリウム検査)
	腹部超音波検査(エコー検査)	
その他	循環器系検査	心電図/血圧/肺機能検査
	腫瘍マーカー検査(男性のみ)	PSA/CEA/AFP/CA19-9
	乳房検査(女性のみ)	マンモグラフィー/乳腺超音波検査
	婦人科検診(女性のみ)	子宮頸部細胞診
	骨密度(女性のみ)	骨塩定量検査
	その他検査	尿検査/大腸便潜血検査
	診察	問診/診察



検査項目やオプション検査の内容は、ホームページにてご確認ください。  
[https://www.tokaihp.jp/file/dock\\_syukuhaku\\_option.pdf](https://www.tokaihp.jp/file/dock_syukuhaku_option.pdf)

## 新任 医師 紹介



重本 絵実

内科医長(腎臓内科)

2020年1月より赴任しました。  
地域の皆様の健康に少しでも役立てるよう努めて参ります。  
よろしくお願ひ致します。



澤木 康一

外科医長(外科)

私は、主に消化器外科を専門としています。  
患者様ごとに適した治療を提案し、行えるよう努めてまいります。  
よろしくお願ひします。

# 公立共済やすらぎの宿



## 料理長厳選会席プラン

お伊勢参りや三重県の観光にご利用ください  
2名様より承ります。

- 松阪牛や伊勢海老のお造りなど料理長厳選のご夕食をご用意いたします。

お1人様 1泊2食付 **12,000円** (税別)

※ 季節や仕入れ状況によりメニューが多少変更になる場合がございます。

● 宿泊日の2日前までにご予約をお願いします

公立学校共済組合津宿泊所 どうしん **プラザ洞津**  
http://www.dohshin.jp

〒514-0042 三重県津市新町1丁目6-28  
TEL **059-227-3291** (代)  
FAX **059-226-3185**

無料駐車場あり / 近鉄 津新町駅下車 徒歩2分

## Grand Vert Wedding



### ブライダルフェア毎月開催

挙式会場やコーディネートされた披露宴会場をじっくり見学できます。おもてなしの基本となるお料理はミニコースで試食していただけます。

**ホテル グランヴェール岐山**  
〒500-8875 岐阜市柳ヶ瀬通6丁目14番地  
TEL 058-263-7112 / FAX 058-263-5517  
(ウエディング専用)  
info@grandvert.com https://grandvert.com



ホテルグランヴェール岐山 公式キャラクター グランちゃん・ヴェールちゃん



2020.3.1~2021.3.31

## レストラン アンボメ 個室限定 立食パーティープラン

**【冷製】**  
本日のおすすめオードブル5種  
カルパッチョ  
チーズ5種盛合せ  
サラダ  
フルーツ盛合せ  
デザート盛合せ  
クロワッサン



**【温製】**  
魚料理 肉料理 揚物 本日のパスタ  
ピラフ カレーライス スープ コーヒー

**【フリードリンク2時間付】**  
生ビール ワイン 焼酎 ソフトドリンク

お一人様 5,000円(税込)~

※ご予約は2日前までをお願いいたします。  
※20名様から40名様まで  
※仕入れ状況により内容が変更になる場合がございます。



LUNCH 11:00~14:30(オーダーストップ 13:30)  
DINNER 17:00~22:00(オーダーストップ 20:30)



まごころをこめたおもてなし  
**HOTEL ルブラ王山**

TEL 052-762-3151 URL <https://www.rubura.org>  
〒464-0841 名古屋市千種区覚王山通 8-18  
地下鉄東山線 池下駅②番出口より徒歩3分  
※駐車場に限りがございますので、お越しの際は公共交通機関をご利用ください



## とうかい

Vol.79 2020春号

発行/〒504-8601 各務原市蘇原東島町4丁目6番地2  
公立学校共済組合 **東海中央病院**  
☎(058)382-3101 ☎(058)382-1762  
URL <https://www.tokaihp.jp>  
発行人/病院長 坂本 純一  
発行/年4回

初診・再診受付時間 8:30~11:30 / お休み: 土・日・祝日・年末・年始

お願い 保険証等の提示

月に一度は保険証・医療証等を保険証提示窓口に提示してください。

-6/6-