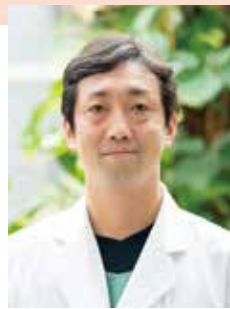


Medical
Column

メディカルコラム

気を付けて！無症候性心筋虚血

循環器内科 部長 田辺 慶司



明けましておめでとうございます。今回は循環器疾患についてです。

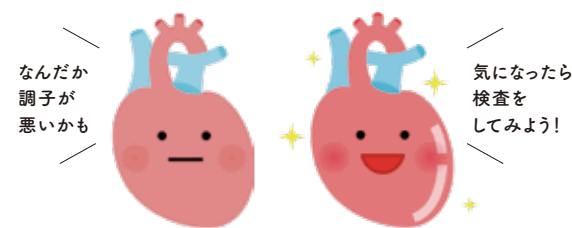
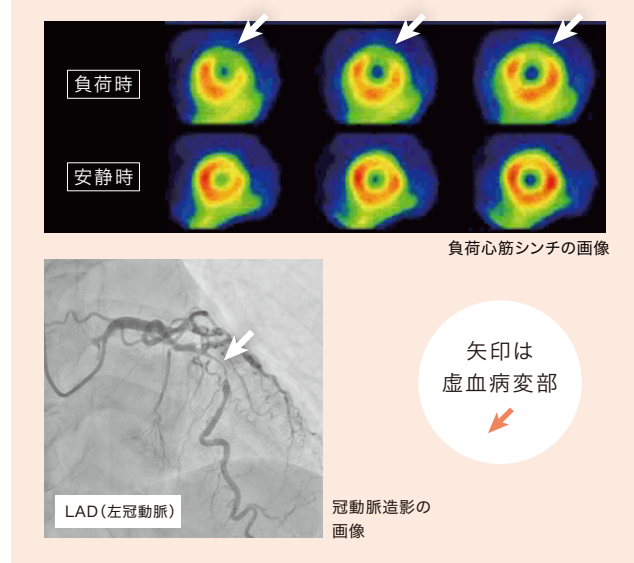
寒さも厳しくなってきた、虚血性心疾患の発症が増加する季節となっています。虚血性心疾患とは、「心筋梗塞」や「狭心症」などの総称で、心筋に血液がうまく行かなくなることで起こります。心筋虚血といってもすべての患者さんで症状が表れるわけではなく、無症状の患者さんもみられ、それらは無症候性心筋虚血といわれます。

原因としては、虚血の程度が低く痛覚閾値に達しない場合や、痛覚閾値が上昇している場合（加齢・糖尿病など）などがあげられます。無症候性心筋虚血で困ることには、症状がないために自己防衛機構が欠如することや、処置が遅れがちになること、生活指導の目安を設定しにくいことなどがあります。そのため心機能が悪化し心不全の症状等で初めて気づくこともあり、そのような場合は心機能の改善が難しくなることも考えられます。

そのような事態を回避するためには、患者さん自身が普段から生活習慣に気を付けられるとともに、医療者側が無症候性心筋虚血に気づき、介入していく必要があります。そのために、症状の有無にかかわらず、リスク（糖尿病・高血圧・脂質異常症等）のある患者さんには、定期的に心電図や心エコーを施し、異常や変化があるか確認することが大切だと考えます。その結果で必要に応じて、冠動脈CTや負荷心筋シンチなどさらに詳しい検査を行い、適切な治療をすることで、重症となる虚血性心疾患患者さんを減らすことができれば良いと思います。

当院でも冠動脈CTや負荷心筋シンチに力を入れており、虚血性心疾患患者さんに適切な検査・治療を行うように取り組んでいます。運動の困難な場合でも薬剤による負荷試験も可能ですので、必要に応じて施行しています。早期の診断・治療によって、地域全体の心疾患患者を減らしたいと考えています。

■当院通院の心電図変化のみで症状を認めなかった患者の画像所見



祝

リニューアル
第1号

1

2019 WINTER



きぼうへのかけはし

新しい年を迎え、「きぼうへのかけはし」がリニューアルしました。

当院の現況

内科で平成30年2月に血液浄化センター長として大山敦嗣先生をお迎えし、また、4月には呼吸器・一般内科の植田史朗先生、循環器内科の田辺慶司先生が着任し、久しぶりに内科医の補充ができ、少しずつですが活気が戻りつつあります。外科医師が2名異動となり、常勤医師の確保が困難な状況が続いていますが、少人数でも手術、がん検診と忙しく頑張ってくれています。

また、一昨年から毎年2名（合計4名）の初期研修医が臨床研修に励んでいます。本年4月にも、新たに2名の初期研修医、更に、加古川中央市民病院の新内科専門医制度による内科専攻医2名が加わってくれます。若い先生方が新しいかぜを吹かせてくれることを期待しています。当院の特色である血液浄化センター、緩和医療は充実し、さらに形成外科、整形外科の手術件数が増加しており、内科・外科に加えて研修指導体制が整ってきました。病院をあげて若手医師の育成を組みあげていきたいと思っています。

当院の問題点

地域の急性期病院として、地域医療支援病院を平成29年に取得していますが、医師不足と近隣に400床以上の大病院に囲まれた環境により、救急医療はやや困難な状況でした。高砂市による外部識者を加えた「高砂市民病院あり方検討委員会」と「新病院改革プランの評価委員会」からは、救急の受け入れと紹介患者受診について厳しいご指摘をいただいています。昨年末から「地域の救急と地域医療機関からの紹介患者は断らない」を目標に掲げて全科で取り組みを強化し、少しずつ成果が上がりはじめています。

今年度の目標と展望

今後は、地域包括ケアシステムを維持するため、地域における役割を遂行していきます。小回りの利いた地域密着型の患者にやさしい医療と看護をチーム医療で提供できる体制を目標に、改革をすすめて参ります。

今年の目標として、

- ◎ 地域の救急患者を断らない。
- ◎ 地域医療機関からの紹介患者を断らない。
- ◎ 紹介患者は、地域医療機関に逆紹介を行う。
- ◎ 在宅復帰に向けてリハビリテーション中心の患者の受け入れ。
- ◎ 在宅や施設療養者の急変時の受け入れ。
- ◎ 全診療科の協体制のとれた医療の提供。

を遵守して行く所存です。回復期医療を支える「地域包括ケア病棟」を2病棟体制にして対応しておりますが、今後の医療状況の変化に対応して病院体制を再構築していきます。

高砂市民病院は、地域医療を担う病院として地域医療機関の先生方と連携して地域住民のために救急・紹介入院の受け入れを推進して参りますので、どうぞよろしくお願いたします。



院長 永田 正男

お知らせ

▶2月のホッとひと息寄り道講座

テーマ 元気で暮らし続けるために
日時 2月13日(水)、27日(水) 10:00~10:30

▶オープンカンファレンス開催のお知らせ

テーマ 高齢者医療
日時 2月28日(木) 17:30~19:45

きぼうへのかけはしはリニューアルし、年間4回の発行となります。
研修やオープンカンファレンスなどのご案内は、ホームページをご覧ください。

問い合わせ先

Takasago Municipal Hospital

高砂市民病院 地域医療連携室

〒676-8585

兵庫県高砂市荒井町紙町33番1号

TEL 079-442-3981

FAX 079-443-1401(直通)

URL <http://www.hospital-takasago.jp>

高砂市民病院 検索

高砂市民病院では オープンカンファレンスを行っています

当院では、地域のみなさまへよりよい医療を提供するために多職種連携を密にしています。
高砂市民病院オープンカンファレンスは、様々な職種の医療従事者が「お互いを知り・認め合い・部門を越えた協力体制の強化」を目標に活動しているもので、毎月第4木曜日17:30から約2時間、ひとつのテーマに沿って色々な職種が集まり勉強しています。また毎回、近隣の関連医療施設や医療従事者の方々にも参加していただいています。
共に学ぶことで地域医療のレベルアップに貢献していけるよう、知識、技術の研鑽に努めていきます。
平成30年度に行ったオープンカンファレンスは以下の通りです。

平成30年度 オープンカンファレンス内容

開催月	テーマ	内容
4月	緩和ケア	○緩和ケアチームのあゆみとチーム医療 ○緩和ケア病棟における疼痛管理
5月	中枢・末梢カテーテル管理	○当院におけるCVカテーテルの現状分析 ○PICCの適応症例と挿入方法について ○血管内留置カテーテルの選択と管理方法について～PICCを中心に～
6月	医療安全	○当院のヒヤリハット報告 ○転倒に薬が! ○転倒転落予防について ○理学療法士の立場から
7月	骨/整形外科	○CT検査による椎体形態骨折の評価 ○外傷と関節外科 ○更年期障害と整形外科疾患
9月	摂食・嚥下	○食事と栄養 ○栄養とリハビリテーション ○多職種・包括的サポートで患者・家族の食べたいと叶える
10月	防災	○高砂市の防災対策の現状について ○アクションカードをご存知ですか? ○院内の備蓄について
11月	感染	○インフルエンザの基本 ○迅速検査キットについて ○薬とワクチン ○当院のアウトブレイク発生事例と現状の対策



今回は【摂食・嚥下】のカンファレンス内容を次のページでご紹介します。

フレイル・サルコペニアをご存知ですか?

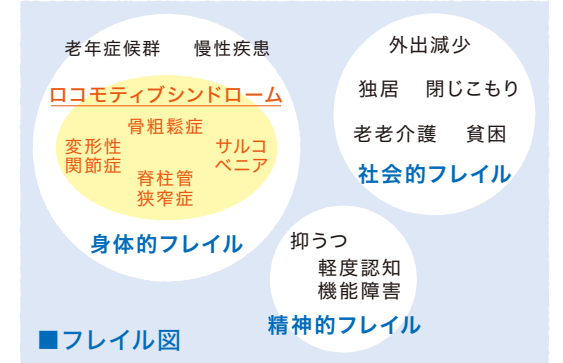
栄養とリハビリテーション

高砂市民病院 栄養サポートチーム(s-NST) 管理栄養士 北面美穂 / 作業療法士 国野春樹

介護が必要となる要因の第3位!

フレイルとサルコペニア

どちらも加齢による機能低下を意味しますが、サルコペニアは主に筋肉の量が減少し筋力や身体能力が衰えます。一方でフレイルは筋力のほかにも認知機能・栄養状態・日常活動性の低下・疲労感など幅広い能力が低下します。



予防には **十分な栄養補給** と **リハビリテーション** が有効!

低栄養状態の予防

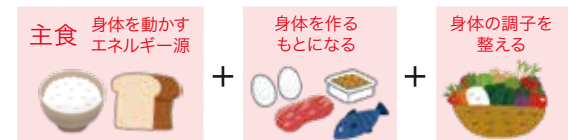
・定期的な体重チェックを

いつの間にか体重が減っているということはありませんか? 体重が減ると筋肉も減ってしまいます。定期的に体重を測って自分の身体をチェックしましょう。



・きちんと食事を

低栄養状態の予防には、しっかりと食えることが大切です。主食と合わせて肉、魚、卵、大豆製品、緑黄色野菜、海藻類、いも類、果物、牛乳・乳製品、油脂類などいろいろな食品を食べましょう。フレイル予防には、特にたんぱく質をしっかりと。



ワンポイントアドバイス

主食+主菜+副菜+1~2品でバランスの良い献立が作れます。



食事が十分にとれないときや食欲や体力が落ちてきたと感じるときは栄養補助食品を利用するのも一つの方法です。食べることが苦痛にならないように食事の食べ方を工夫して、食事を楽しみましょう。



今日からできる! 予防リハビリテーション

・ややきつい運動

筋肉は裏切らない! きばらないで(息を止めず)できる範囲で運動を。疲れたら無理せず休息しましょう。

・日常生活活動

身の回りのことはいつまでもご自身で。なんでもよいので1つ役割を持ちましょう(ゴミ出し、洗濯たたみ、下膳 など)。



・社会参加

なるべくボランティアや仲間と一緒にできる趣味をもちましょう。人付き合いにつかれても、週に1回は外出しましょう。閉じこもりはフレイルの入り口です!

「自分で食べる」を支援する 作業療法士からの食事場面サポート



姿勢 ベッドの場合…上肢をサポートし、足底を着けるようにクッションで調節する
車いすの場合…足の裏やお尻、腰で安定して体重を支えられるように調節し、お膳が見渡せる視界をつくる

環境調整 カーテンを引く、テレビを消す、黒色のランチョンマットを使用する、シンプルなお皿にする など

フラスコ ○自分の手で触れ、手を見て(食べさせるのではなく、一緒に口へ運ぶ)
○注意がそれる場合、コース形式で配膳するなどの工夫
○介助者は前に立たず横で見守る

栄養とリハビリテーションの両面から気を付けて、
フレイル・サルコペニアを予防し、健やかな生活を送りましょう。