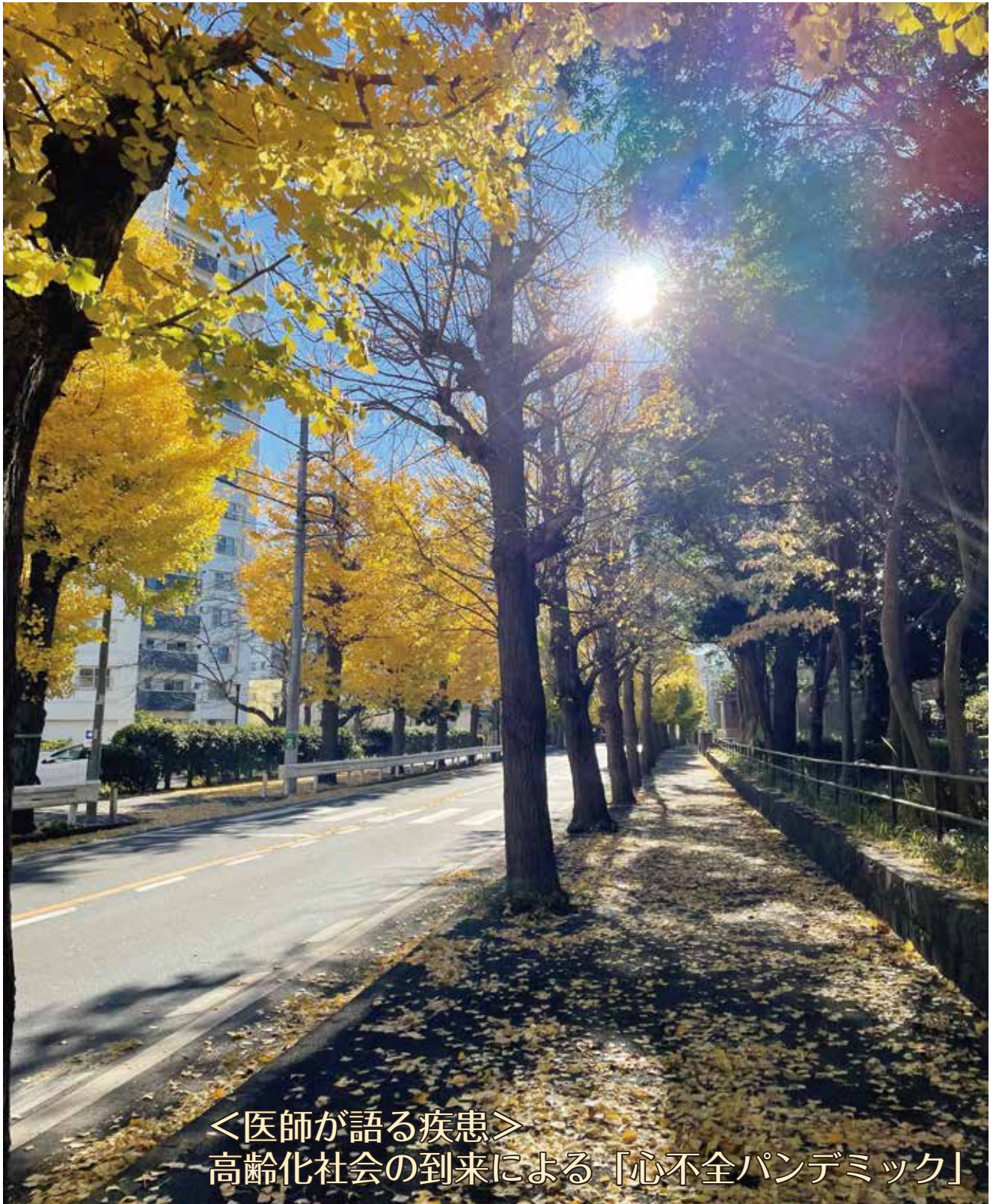




独立行政法人国立病院機構 横浜医療センター広報誌

2022
秋

はらじゆくかわら版



＜医師が語る疾患＞
高齢化社会の到来による「心不全パンデミック」

俣野公園前のイチョウ並木 広報部：春成 有梨沙 撮影

医師が語る疾患

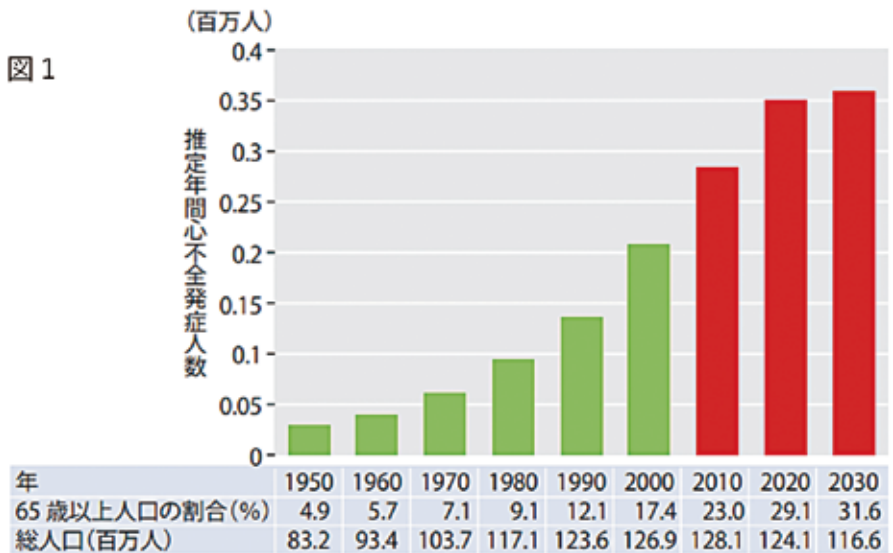
高齢化社会の到来による「心不全パンデミック」

循環器内科 集中管理部長 森 文章

◆はじめに

皆さんは、心不全と聞いてどのようなイメージをお持ちでしょうか？自分とは関係ない心臓がとても悪い人の病気と思いませんか？ところが近年、心不全は誰もがかかりうる身近な病気になってきています。これまでにない高齢化社会の到来とともに、特に高齢者の心不全が増加しています。この現象は心不全パンデミックと呼ばれているほどです。グラフ（図1）に示すように、2030年まで心不全の患者さんは増え続けます。

図1



日本の65歳以上人口における心不全新規発症推定数の推移
 米国フラミンガム研究の高齢者（65歳以上）における年間心不全新規発症率（10/1,000人・年，Circulation 106：3068-3072，2002）を我が国の人口統計（<http://www.stat.go.jp/data/topics/pdf/topics72.pdf>）に外挿して計算した。

しかも、心不全は心臓病の死亡原因の第一位であり、とても怖い病気でもあるのです。

◆心不全とは

心不全とは、心臓のポンプの機能が悪くなり、正しく機能しなくなった状態のことを指します。十分な血液を全身に送れなくなり、肺を含めた全身に血液が滞り、呼吸困難、むくみ、易疲労感、動悸など様々な症状が引き起こされます。そのような「心不全」状態になる原因は様々です。

◆心不全の原因

心臓の筋肉に血液を送る血管（冠動脈）が詰まったり狭窄したりして起こる心筋梗塞や狭心症、動脈硬化や塩分の摂り過ぎなどによる高血圧、心臓についている逆流防止弁の機能不全が原因による弁膜症、心臓の筋肉そのものが弱ることによる心筋症、心房細動に代表される不整脈、先天的な心臓の異常など様々な疾患が原因となって、心不全を生じます。

◆心不全の治療

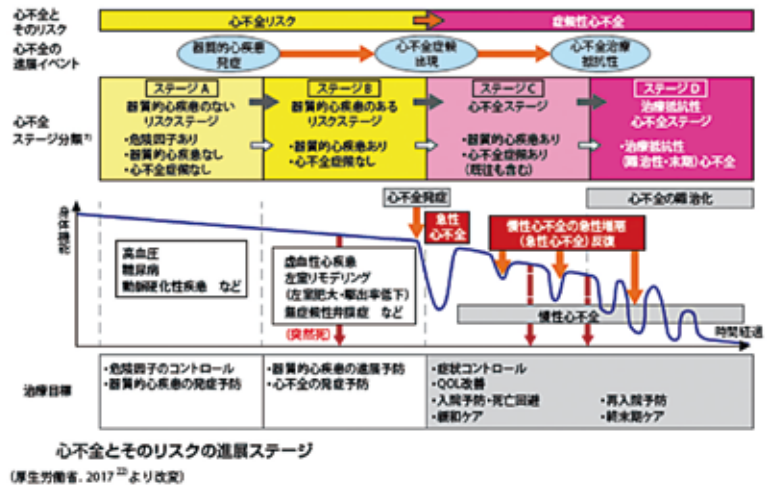
心臓に血液を送る血管が詰まっていれば、カテーテル治療で掘ったり、また機能不全の弁があれば、手術で取り換えたり修復する必要もあるでしょう。心房細動などの不整脈が心不全の原因であれば、不整脈を止め出なくするアブレーションというカテーテル治療が有効であることもあります。しかし、心不全治療の中心はなんといっても薬物治療です。心不全は、基本的に体に水分が過剰に溜まった状態ですので、尿を多く出すための利尿剤の使用が基本となります。ただ、利尿剤だけではなかなか生命予後を改善することはできません。近年、薬の開発がすすみ、多くの心不全薬が使

えるようになりました。心臓を休ませる①β遮断薬、心保護作用を持つ②アルドステロン拮抗薬や、③アンギオテンシン受容体-ネプリライシン阻害薬、もともとは糖尿病の治療薬であった④SGLT2阻害薬、この4種の薬を投与することで心不全患者さんの生命予後が改善することがわかってきました。これら4種の薬は**Fantastic 4**（ファンタスティックな4つの心不全薬）とも呼ばれ、飛躍的な予後改善に大きな期待がもたれています。

◆心不全の再発予防

心不全は再発を繰り返しながら徐々に悪化していき、死にいたる経過をたどります(図2)。予後を良くするためには、心不全の再発予防がとても大切です。再発予防には、**薬内服の徹底、塩分制限などの食事制限、適度な運動**などが大事になります。そのためには、患者さん自身がしっかりと心不全に対する適切な知識をもつ必要があります。退院後も自己管理を適切に行うことがとても重要なのです。当院では、今年度から西6病棟(循環器専門病棟)のスタッフによる**多職種心不全チーム**を立ち上げ、患者さんとともに、心不全再発予防に取り組んでいます。

図2



◆最後に

当院循環器内科では、24時間体制で急性心不全の診療を行っています。状態が安定した後は、カテーテル治療や手術などの非薬物治療のみならず、薬物治療としてFantastic 4を積極的に導入し、患者さんの予後改善に努めています。また、先ほど述べた多職種心不全チームのさらなる充実を図っています。私たちは、これからも地域の心不全治療の中核を担っていきけるよう努力してまいります。

 Pick Up !

横浜医療センター附属看護学校では3年ぶりに来賓の方々と保護者をお招きし、戴帽式を開催しました。

秋晴れの清々しい日にキャップとエンブレムが一人ひとりに授与され、聖火継承後にキャンドルサービスを行いました。

看護師を目指す学生の皆さんにとって、一生の思い出となる式典となりました。



管理栄養士おすすめ ハマの健康レシピ

ホワイトソースは使わない

長芋の和風豆腐グラタン



栄養量(1人前)

熱量	334kcal
蛋白質	18.9g
脂質	20.2g
炭水化物	25.0g
塩分	2.1g

<ポイント>

11~12月にかけて旬を迎える長芋をすりおろし、ホワイトソースの代わりに使うことで手軽に作ることが出来ます。また具材を豆腐としめじにすることで低カロリーながらボリューム感のある一品です。寒くなってくるこれからの時期にピッタリな一品なので是非作ってみて下さい。

材料(3~4人前)

・木綿豆腐	300g(1丁)	・長芋	300g(1P)
・しめじ	150g(1P)	・マヨネーズ	24g(大さじ2)
・長ねぎ	150g(太め1本)	・麵つゆ(4倍濃縮)	24g(小さじ4)
・和風顆粒だし	3g(小さじ1)	・ピザ用チーズ	90g
・ごま油	3g(小さじ1)	・青のり	適量



☆作り方☆

- ①豆腐はあらかじめ水切りをしておく。※
- ②しめじは石突を切り下し、ほぐす。長ねぎは1mm程度の斜め薄切りにする。
- ③フライパンにごま油を引き、②をしんなりするまで炒め、顆粒だしで下味をつける。
- ④長芋は皮を剥き、すりおろす。
- ⑤④にマヨネーズ、麵つゆを加えよく混ぜる。
- ⑥水切りした豆腐を一口大に切り、耐熱容器に並べる。上に③、⑤と順にのせていく。
- ⑦最後チーズをのせてオーブントースターで15分程度(220℃)焼く。
- ⑧焼きあがたら、青のりをふりかけて完成。

※水切りは豆腐をキッチンペーパーで包み、重石をのせて30分程度冷蔵庫に入れておく。

時間がない時はキッチンペーパーを2重に重ねて包み、ラップをせずに3分加熱(500w)でもOK!

リハビリ通信

腰痛

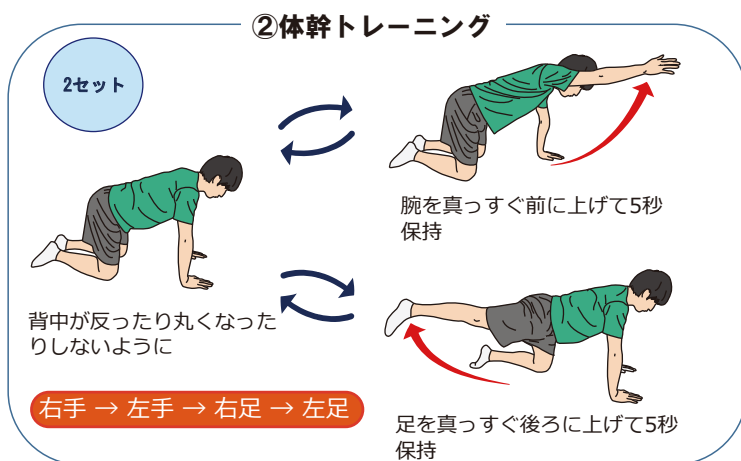
人類が2足歩行を始めてから、宿命ともいえる腰痛。

年代性別を問わず、スポーツをやっている方から、体を使うお仕事をされている方、デスクワークで座りっぱなしの事務職の方。もちろん、体力の衰えから生じてくるもの、原因はそれぞれあるものの、多くの方の悩みとなっていると思います。

当院でも、腰の病気はもちろんのこと、様々な病気やケガで入院されている方の持病として腰痛を抱えている方が多くいます。普段、治療の中で指導している、腰痛に良いとされる運動をいくつか紹介します。今回は体幹の筋力 (①、②) と股関節周囲の柔軟性に対する (③~⑤) メニューを中心に紹介します。

※運動を行うときは痛みの出ない範囲で実施してください。

※現在治療中(腰の手術後など)の方は、主治医とご相談ください。



職員リレー紹介

看護部 外来診療棟

外来看護師長 久野 絵巳

皆さんは「外来看護師」と聞くとどのような看護師をイメージしますか？

当院の外来には1日約800名の方が受診されます。その中で外来診察室における医師の診療の補助をして活躍している看護師や、様々な資格を持って活躍している看護師について今回は紹介いたします。

当院の外来診療棟には現在約50名の看護師が在籍しています。外来看護師は各診療科の診察室、内視鏡室・化学療法室・中央処置室・放射線治療室等に配置され、外来患者さんの診察や検査が安全に確実に実践されるよう医師のサポートをしています。



特に今年度は臨床検査科と協働し、採血室の担当スタッフを増員しました。混雑状況をデータ化し、混雑する時間帯への人員確保など、さらなる待ち時間短縮を目指しています。

以下は資格取得し活躍している看護師の紹介です。

日本糖尿病療養指導士：糖尿病治療にもっとも大切な自己管理について患者さんに指導しています。高度でかつ幅広い専門知識を活かし患者さんの療養生活の悩みや問題点について、共に考え寄り添いながら患者さんの糖尿病セルフケアを支援しています。



骨粗鬆マネージャー：骨粗鬆症に関する知識を持ち、予防や自己注射の指導など治療のサポートや啓発活動を行うことで、医師と連携しながら超高齢社会における健康格差の縮小と健康寿命の延伸に貢献するための活動をしています。

小児アレルギーエデュケーター*：アレルギーに悩む子どもや、そのご家族の相談にのり、一人ひとりの症状に合わせた指導、アドバイスをを行います。医師と協働しながら、治療管理に加えて自宅での食事管理や生活管理、セルフケアの方法まで指導し、きめ細やかなサポートを行っています。

消化器内視鏡技師：内視鏡を用いて医師の指導のもと消化器内視鏡業務に従事しています。当院の内視鏡検査は増加傾向にあり、内視鏡を取り扱う看護師も、より専門的な知識、技術が求められるようになっています。

看護師は日々、自己研鑽に励み、患者の皆様にも、より質の良い看護を提供できるよう努めてまいります。



※日本小児臨床アレルギー学会の「アレルギー疾患専門家」として認められた看護師・薬剤師・管理栄養士

病診連携施設紹介

にし眼科クリニック

診療科：眼科

院長 西 ま帆(にし まほ)

東戸塚駅東口から徒歩3分のこの地に開業してから、おかげさまで20年以上がたちました。目についてのどのようなことでも気軽に相談していただける、ときにはご家族の目の悩みまでも話していただけるような身近なクリニックでありたい、そんな思いからはじめたクリニックです。

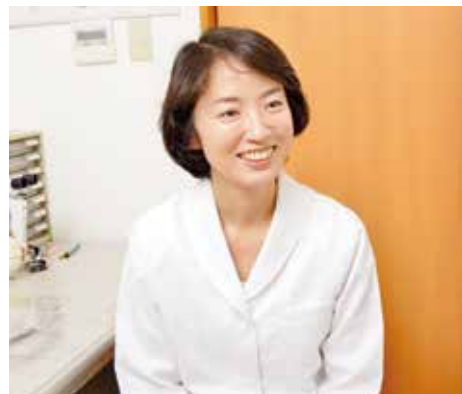
開業当初小学生だった患者さまが今ではお子さんを連れて受診してくださったり、ご家族3世代で受診してくださったりという患者さま皆さまとのご縁を大変ありがたく思っております。

私が医師を目指したきっかけは、父が祖父を看病しながら記した闘病日記を中学生の頃に読んだことです。そのときから「病気に苦しむ患者さんやそのご家族に寄り添う医療者になりたい」と思うようになりました。その思いから、「この患者さまが私の家族だったらどのように診療するだろうか」と常に自問するようになっています。

病気の早期発見、早期治療で大切な目を守るためには、目の不調があるときや健康診断で要精査とされたときに抵抗なく受診していただくことが必要です。通いやすいクリニックだと感じていただけるように、1週間で治る結膜炎から一生点眼を続ける緑内障まで、患者さまお一人おひとりに合った治療を行うことを意識しています。

横浜医療センターの先生方、スタッフの皆さまには白内障の手術などで大変お世話になってます。先日も手術をしていただいた患者さまからとても嬉しいお話をうかがいました。「素晴らしい手術で視力が良くなっただけでなく、入院中に迎えたお誕生日に病院の皆さんから心のこもったお祝いをしていただいて感激しました！最高の体験でした！」と。

患者様を幸せにしてくださる横浜医療センターの先生方、スタッフの皆さま、いつもありがとうございます。これからもどうぞよろしくお願ひ申し上げます。



〒244-0801 神奈川県横浜市戸塚区品濃町517-1

ニューシティ東戸塚パークハウス南の街1F

TEL：045-828-4107（オンライン予約あり）

<https://nishiganka.com/>

受付時間

	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前 9:30～12:30	◎	休	◎	◎	◎	◎	◎
午後13:45～18:00 (土日祝日は17:00)	◎	休	◎	◎	◎	◎	◎

《診療のご案内》

- ・当院は完全紹介制です。受診にはかかりつけ医等からの紹介状が必要です。
- ・初診受付時間は、午前8：30～10：30です（予約なしで受診ができます）。
- ・あらかじめ当院ホームページ等で休診情報、外来担当医表をご確認ください。
- ・精神科、乳腺外科、緩和ケア内科、産科の受診は予約が必要です。
- ・診察の予約や、CT・MRI等の検査予約は、かかりつけ医にご依頼ください。（患者さんからの予約は受け付けておりません）



《交通アクセス》

【路線バスでお越しの場合】

- ・戸塚駅から
戸塚駅西口バスセンター2番のりばから
神奈中バス戸50、戸52、戸55、戸56
系統に乗車
 - ・大船駅から
大船駅西口5番のりばから 神奈中バス
船21、船22、船24、船25系統に乗車
 - ・藤沢駅から
藤沢駅北口5番のりばから
神奈中バス 藤54、藤55系統に乗車
 - ・立場駅から
立場バスターミナル4番のりばから
神奈中バス 船21、船22系統に乗車
- ※いずれも「横浜医療センター前」または「横浜医療センター」下車
- ※大船駅東口から小型乗合バス「こすずめ号」で「横浜医療センター」下車（平日昼のみ）

*横浜市戸塚区原宿3-60-2



【車でお越しの場合】

国道1号・原宿交差点から環状四号線を北方向に進みすぐ。

瀬谷・泉方面からは環状四号線を大船方面に進み、原宿交差点手前。駐車場567台（有料）あり。



《病院理念》

私たちは人権を尊重し、思いやりの心をもって安全で納得していただける患者中心の医療を目指します。

私たちは急性期の地域医療を基礎として、質の高い総合的な専門医療を提供するとともに、関係医療機関と密接な連携をもつ地域完結型医療を目指します。

私たちは、健全な病院経営を心がけ、患者の皆さまがより良い医療が受けられ、地域で選ばれる病院になるべく日々努力していきます。



独立行政法人 国立病院機構

横浜医療センター はらじゅくかわら版

<https://yokohama.hosp.go.jp/>

発行日：2022年11月(第77号)

発行行：横浜市戸塚区原宿3-60-2

横浜医療センター 広報委員会

発行責任者：鈴木 宏昌

横浜医療センター 病院ブログ

<https://yokohama.hosp.go.jp/blog/index.html>

