



◆巻頭言 循環器センター 丹野 郁

暖冬です。スキー場に雪は少なく、例年より早く椿は開花しています。近年地球温暖化という言葉は頻りに耳にしますが、たしかに自分の子供時代は、冬はもっと寒く、雪も多かった気がします。とはいえ冬です。風は冷たく、気温は低く、空気は乾燥し、この時期循環器疾患は増加します。冬の循環器疾患の入院患者数は夏の約2倍になります。低い気温は抹消血管抵抗を上昇させ、血圧をあげ、後負荷を増大させます。また気温の温度差が交感神経系を亢進させます。乾燥した空気は風邪や胃腸炎などのウィルス性疾患を助長し、慢性心不全等の基礎疾患を持つ患者さんにはこういった感染が増悪因子となります。室内を暖かく保ち、加湿し、感染予防に手洗い、うがいなどを心がけましょう。病気は予防が大切です。



さて2015年循環器内科入院患者数は929人、外来患者数は7268人でした。心臓カテーテル検査は857件、冠動脈形成術は208件、心筋焼灼術は174件、デバイス（ペースメーカー、ICD等）植込み件数は53件でした。370の施設から1026人の患者さんをご紹介いただきました。紹介先は江東区、墨田区、中央区、江戸川区の近隣はもとより、千葉県、茨城県、埼玉県、神奈川県などの遠方もございます。患者さんを紹介していただいた医療機関の先生方には感謝しております。また当科では積極的に逆紹介をしております。昨年は189の施設に895人を逆紹介しました。地域の先生方と協力しながら夫々の患者さんにきめの細かい医療を提供できるように心がけています。



第22号のトピックス

- 巻頭言 循環器センター
循環器内科 丹野教授
- からだを動かそう①
- 薬局レジデント紹介

暖冬とはいえ、肌寒い日が続いています。寒いからと言って部屋の中にももっていても心肺機能が低下します。天気のいい日にはあったかい服装で外出しましょう。街角に梅の花のほころびをみつけると、春の息吹を感じます。もうすぐ立春です。

本年もよろしくお願いします。

◆からだを動かそう① 作業療法士 青木 啓一郎

【肩こり体操】

肩こりに対する体操の目的は、持続的筋緊張により循環不全を生じている頸部～肩周囲の筋群を収縮-弛緩させることにより、循環を改善することを主眼としています。

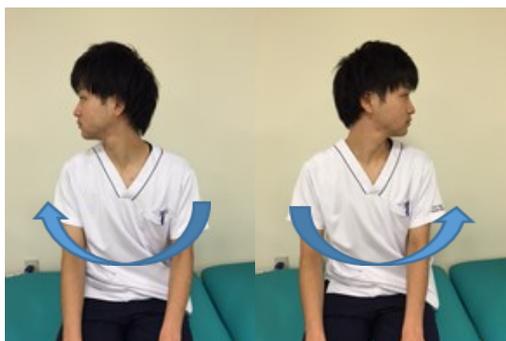
側 屈



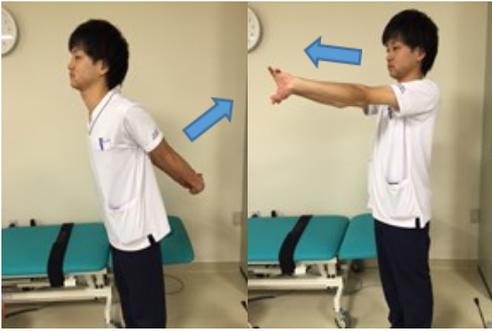
後屈・前屈



回 旋



上肢の重みでストレッチする方法もあります。
この際には、腕に力を入れさせないのがコツです。



a)

b)

a) 後で指を組み合わせ、肘を伸展しながら腕を上にあげていきます。同時に胸をはります。頸部の後屈を組み合わせると効果的です。

b) 前で指を組み合わせ、肘を伸展し、手掌で前を押すようにします。肩甲帯から前方へ突き出します。頸部の前屈を組み合わせると効果的です。体幹を前傾させない(腰を曲げない)ように注意します。



肘あおぎ運動

a⇔bを数回～10回、ゆっくりと繰り返す。

a) 頭の後で指を組み合わせ、顔の前で肘を触れ合わせるように肘を閉じます。このとき、頭部を前屈させ頸部の後方および上背部を伸張します。

b) 次に肘を外側へ大きく開き、胸をはります。同時に、後頭部で手掌を後方へ押すように力を入れます。

*是非、仕事の合間に実践してみてください。各運動を毎日継続しましょう。

背筋を伸ばして、上肢はまっすぐ対側に垂らす。肩をすくめるときは両肩を耳につけるような気持ちで。降ろすときはゆっくりと降ろし、指先を地面に近づけるような気持ちで下に伸ばします。

◆薬局レジデント紹介 渡邊 徹

平成27年度より当院でもレジデント薬剤師の受け入れを始めましたので皆さんに制度含めて、ご紹介したいと思います。

当学のレジデントは平成21年から始まり今年度で6年目となりました。その間100名を超える若手薬剤師の方々がレジデントを修了し、臨床現場で活躍をしています。薬剤師レジデント制度は薬剤師レジデントがチーム医療の一員として医療スタッフと共に「医療実務」を体験し、「その患者さんに、その時必要な医療」に適切に応じられるよう自らが能力を研鑽しつづける厳しさ、「入院患者さんが退院され社会復帰」された時に共感する喜び、すなわち「患者さんに心のこもったやさしい医療」の提供を実感することによって「医療の担い手として相応しい資質」を身につけることを目的としています。

薬剤師レジデント制度では7つのコンピテンシーを掲げています。身につけてもらいたい項目として「プロフェッショナリズム、コミュニケーション、チーム医療、医薬品の調製・管理・供給、薬学研究と自己研鑽、アイデンティティー等」です。これらを経験する為に2つ以上の施設と5つの診療科にて研修を行います。その中でもがん医療、周術期管理、慢性期の全身管理を体験し、将来スペシャリストになれる様、ジェネラリストとして知識・技術



一列目中央 渡邊薬局長

の修得を目指しています。評価についても6つの評価項目（業務到達度確認試験、多職種360度評価、症例検討会評価、成果報告会等）を設け、様々な側面からレジデント教育担当薬剤師が評価サポートをしています。

当院では理念の1つに「医療人の育成」を掲げています。お陰様をもって様々なスタッフの方々の協力もあり充実したレジデント研修を過ごす事ができ、満足度も高く充実した研修が可能となっています。今後とも「チーム医療」の実践を進める事の出来る医療人育成を推し進めるため、病院スタッフ皆様からのご協力を仰ぎながら、充実した研修制度になる様、お力添えを頂ければ幸いです。よろしくお願い申し上げます。

編集後記 高田 義孝

1月中旬までは、異常に温かい日が続いておりましたが、18日には今期一番の寒気が日本列島を襲い、東京でも未明から雪が降りました。外出を控えがちなのこの季節は、紙面に掲載されている「肩こり体操」で体をほぐして、冬を楽しみましょう！