

ご自由にお持ちください

2024年

August

8

月号

Topics

心臓病でも元気に長生き
『心臓リハビリテーション』

Contents

- ・Topics 心臓病でも元気に長生き『心臓リハビリテーション』
- ・Information 受賞・表彰について
 - ・日本神経学会学術大会にてExcellent Teacher賞を受賞
脳神経内科：二村 明徳 講師
 - ・ベストドクターズに選出
脳神経外科：津本 智幸 教授
眼科：西村 栄一 教授
- ・Report 患者さんからのご意見・ご要望



昭和大学
藤が丘病院



昭和大学
藤が丘リハビリテーション病院



心臓病でも元気に長生き『心臓リハビリテーション』

藤が丘病院 循環器内科 准教授：磯 良崇

心臓リハビリとは

心臓病の患者さんでは、心臓の働きが低下し、また安静を続けたことにより体力やからだの調節の働きも低下しています。退院後の生活や活動についての不安もあります。心臓リハビリは、心臓病患者さんが自信をもって快適な家庭生活や社会生活に復帰するとともに、病気の再発予防、健康寿命の延伸を目指す治療プログラムです。入院中のリハビリだけでなく、退院後の外来でも運動療法として継続します。

心臓リハビリの効果

体力の向上だけでなく心身にとって様々な良い効果が認められ（図1）、病気の再発や進行による再入院を減らします。心筋梗塞では長期的な死亡率を低下させることも報告されています。

横浜市も心臓リハビリを応援しています
横浜市HP（横浜市・心リハで検索）を
ご参照ください



—心臓リハビリで期待できる効果—

- ・運動能力・体力の向上により、日常生活で心不全の症状(息切れなど)が軽くなる
- ・筋肉量が増えて楽に動けるようになり、心臓への負担が減る
- ・心臓の機能が良くなる
- ・血管が広がりやすくなり、身体の血液循環がよくなる
- ・動脈硬化が進みにくくなり、既にできている動脈硬化性プラーク(血管の壁の盛り上がり)が小さくなる
- ・血管が広がって高血圧が改善する
- ・インスリンの効きが良くなって血糖値が改善する
- ・自律神経が安定して不整脈の予防になる
- ・運動を行うと仕事や家庭生活、社会生活の満足度が高くなる

図1

日本心臓リハビリテーション学会。よくあるご質問。 <https://www.jacr.jp/faq/q119/>



心臓 リハビリテーションの 対象

以下の方が対象となります。
開始から150日の期間、健康保険が適用されます。

- ・心筋梗塞
- ・慢性心不全
- ・狭心症
- ・心臓手術後
- ・大血管疾患
- ・下肢閉塞性動脈硬化症
- ・経カテーテル大動脈弁置換術後

Point

対象の方であれば当院・他院問わず通院中でも外来心臓リハビリに参加可能です。ご希望の方は、主治医に相談し、藤が丘リハビリテーション病院にお問い合わせください。



当院での外来心臓リハビリの実施

藤が丘リハビリテーション病院で行っています（図2）。主にエアロバイクやトレッドミルによる有酸素運動です。はじめに運動負荷検査により患者さんそれぞれに適した運動レベルを判定し（医学的運動処方）、それをもとに実施します。また、食事指導や看護相談も併せて行い、病気とともにある健康的な生活を身につけるようにしていきます。

図2



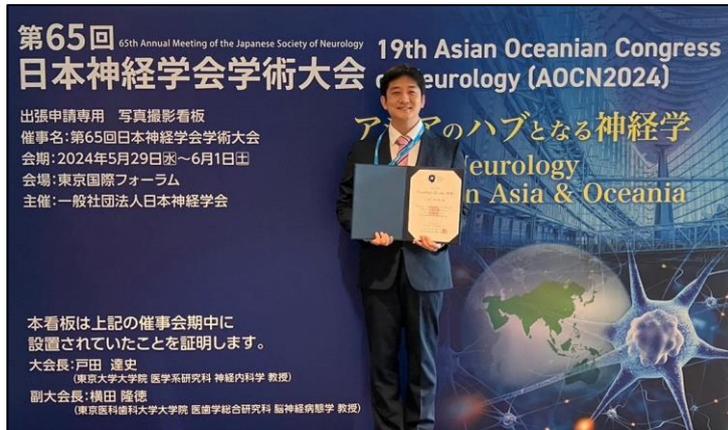
心臓リハビリ室
(藤が丘リハビリテーション病院5階)

受賞・表彰について

日本神経学会学術大会にてExcellent Teacher賞を受賞

5月29日から6月1日にかけて東京国際フォーラムにて行われた、第65回日本神経学会学術大会にて、脳神経内科の二村明德講師がExcellent Teacher賞を受賞しました。

本賞は、日本神経学会の教育事業に大きな貢献をした会員の先生方を表彰する制度です。長年、日本神経学会総会において、若手脳神経内科医や専門医の先生方を対象に、ハンズオンセミナーを担当していたことが評価されました。



ベストドクターズに選出!

藤が丘病院 脳神経外科の津本智幸教授、リハビリテーション病院 眼科の西村栄一教授がベストドクターズ2024-2025に選出されました。西村教授については、今回で2度目の選出となります。

ベストドクターズとは、米国ベストドクターズ社: Bostonが名医として認定した称号です。ベストドクターズ社のBest Doctors選出方法は、膨大な数の医師に対して「もし、あなたやあなたの家族が、あなたの専門分野の病気にかかった場合、どの医師に治療をお願いしますか?」とアンケートを行い、その中である一定以上の評価を得た医師をBest Doctorsに選出するというものです。



脳神経外科
津本 智幸 教授



眼科
西村 栄一 教授

この調査は定期的に行われ、医師のデータベースは随時更新されます。したがってデータベース内には常に最前線で活躍している、経験豊富な医師のみが登録されています。



患者さんからのご意見・ご要望

ご意見・ご要望	回答・改善内容等
<p>本日、母がMRI検査を受けさせて頂きました。放射線技師さんの優しい対応に感謝します。時間がかかる母を優しく声をかけて下さり、母も安心して検査を受けられました。放射線技師さんありがとうございました。</p>	<p>この度は、MRI検査時での対応に関してお褒めのお言葉をいただき誠にありがとうございました。スタッフ一同大変うれしく感じております。いただいたお言葉を励みに、今後も患者さんに寄り添った医療を志してまいります。貴重なご意見をいただきありがとうございました。</p> <p style="text-align: right;">【藤が丘病院：放射線技術部】</p>
<p>スタッフの方々が大変あたたかく、食事もおいしいです。病棟に自動販売機を置いていただくと助かります。</p>	<p><栄養科> この度は、温かいお言葉をいただきありがとうございます。より美味しい食事を提供できるようにスタッフ一同精進してまいります。</p> <p><管理課> 貴重なご意見をいただきありがとうございます。自動販売機につきましては、現在、前向きに検討しており、年度内の設置を予定しております。しばらくの間ご不便をおかけしますが、何卒ご理解の程よろしくお願い申し上げます。</p> <p style="text-align: right;">【リハビリテーション病院：栄養科、管理課】</p>
<p>夜間廊下が暗くて危ないです。</p>	<p>この度はご不便をおかけし申し訳ありません。院内で検討した結果、廊下に人感センサー付きの足元灯を導入することが決定し、現在発注しております。貴重なご意見をありがとうございました。</p> <p style="text-align: right;">【リハビリテーション病院：看護部】</p>

編集後記 諦めない気持ち

通勤電車のモニターでプレミア・リーグに行った三苦選手を見かけます。7月に親善試合だそうです。昨年、サッカーワールドカップのスペイン戦、三苦選手のゴールラインギリギリの折り返し（三苦の1mm）からの決勝アシスト。諦めない気持ちが生んだゴールといえるでしょう。私たちはどうでしょうか。可能性に自ら限界を決めてはいないでしょうか。苦しいことや問題があると「自分には無理だ」とやる前から諦めたり「そのうちにと」先延ばししていないでしょうか。挑戦したけど「うまかった」「自分に向いていなかった」「やめるか」、失敗や壁にぶつかることも多々あります。長い人生では当たり前前のことです。今やるべきことを全力で取り組むべきです。あきらめない気持ちこそ大切です。自分の中の何かを信じ続けること。直観・運命・人生・カルマ、その他何でもいいのです。これからの人生に、大きな違いをもたらすことと信じています。

広報・公開講座委員会 委員：岡部 圭吾（放射線技術部）

昭和大学藤が丘病院
昭和大学藤が丘リハビリテーション病院

8月号

August 2024

発行責任者：昭和大学藤が丘病院 病院長 高橋 寛

編集責任者：広報・公開講座委員会 委員長 森岡 幹

編 集：広報・公開講座委員会



病院だより

「病院だより」通巻第364号
令和6年8月1日発行
【毎月発行】



昭和大学
SHOWA University