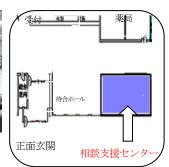
相談支援センターのご紹介





相談支援センター地域医療連携室では、紹介患者様の外来診察・検査の予約、調整をいたします。すでに 予約の枠が空いていないときは、日時のご希望に添え ないことがありますのでご了承下さい。

※患者様本人からの予約は受付けておりません。

※予約受付時間 〈平日〉8:30~17:00

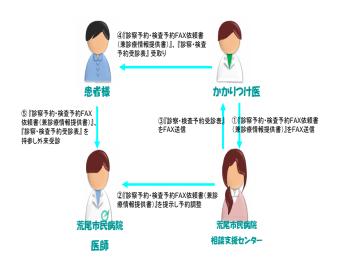
(当日の予約はできませんのでご了承下さい。)

※診察・検査予約 FAX 依頼書到着後の予約調整となります。お電話だけでの予約調整は行っておりません。

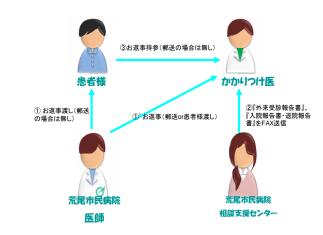
※放射線科は完全予約制となっております。

※診察・検査予約 FAX 依頼書が必要な医療機関の方は、相談支援センターまでご連絡下さい。





→ 受診後の流れ



編集後記

入院時から関わっていた独居高齢男性から1ヵ月に2回ほど電話をいただきます。「入院中はよくしてもらってありがとう」というお礼の言葉や近況報告があり、お元気な様子が伺えます。

高齢化が進み、孤立していく人が増える中、心のつながりを求める人が増えていると感じます。退院して終わる支援ではなく、ずっと繋がっていけるような取り組みが、これから地域全体で必要と思います。

世界もそして日本も、大変な不況に見舞われていま すが、温かい心で乗り切っていきましょう。

今年も1年よろしくお願いします。

(M.H)



荒尾市民病院~地越藤連携然り~

可以过

第10号(平成 21 年 1 月発行

/ 〒864-0041 熊本県荒尾市荒尾 2600 番地 荒尾市民病院

相談支援センター 地域医療連携室 TEL 0968-63-1115(代表)

TEL 0968-63-1115(# FAX 0968-62-4543

ホームページアドレス www. hospital. arao. kumamoto. ip/

www.nospital.arao.kumamoto.jp/

今回より地域医療連携だよりの名前を【小岱】としました

心臓リハビリテーションのご案内



循環器内科部長 梶原一郎

当院では平成20年2月4日から心大血管疾患リハビリテーション(I)施設の基準を取得する事ができ、南病棟2階に心臓リハビリテーション室を開設し、心大血管疾患リハビリテーションを開始しました。有明地区の医療施設では当院が唯一の施設です。

さらに10月17日に日本心臓リハビリテーション学会認定施設の認定を受けました。熊本県では7番目であり、県北地域では唯一の認定施設となります。また学会公認の心臓リハビリテーション指導士にも本年度2名合格しました。

毎週月曜日~金曜日の毎日、午前9時~正午まで入院、外来患者両者を対象に心臓リハビリテーションを行っています。1回のリハビリは約1時間程度で、基本的に対象患者は入院の場合毎日実施し、外来の場合は週1~3回の頻度で通院リハビリを実施しています。担当は医師、専従の理学療法士、専任の担当看護師で実施し、さらに薬剤師、栄養士も含めた心リハチームを組織して指導、教育も含めた包括的診療を行っています。

心臓リハビリテーションとは心臓病の患者様が、低下した体力を回復し、自信を取り戻して、社会や職場に復帰し、さらに心臓病の再発を予防し、快適で質の良い生活を維持することをめざして、運動療法、患者教育、生活指導、カウンセリングなどに参加する包括型のプログラムです。

対象となるのは心筋梗塞、狭心症などの虚血性心疾 患、心不全、閉塞性動脈硬化症や動脈瘤術後などの大 血管疾患、開心術を受けた患者様です。

このような患者様は心臓の働きが低下し、更に長期間の安静を続けたことによって、運動能力や体の調節の働きも低下しているため、退院してすぐには以前と同様の活動はできません。またどの程度活動しても大丈夫なのかが分からないために不安もあります。社会復帰や職場復帰の前に、低下した体力を安全なやり方で回復させ、精神面でも自信をつける必要があります。

また、心筋梗塞や狭心症の主な原因は、心臓の筋肉 を栄養としている冠動脈の動脈硬化です。再発予防に は、動脈硬化の進行を防ぐことが非常に重要です。動 脈硬化の進行の予防には、食事療法や禁煙等と共に、 運動療法が有効とされています。

心臓リハビリによって、まず身体面では、動作が楽になり、自覚症状も軽くなります。精神面では、不安やうつ状態が改善しますから、心身両面から生活の質を向上させる事が出来ます。さらに再発予防効果があり、死亡率が減少します。

具体的には、医師の監視のもとでモニターしながらストレッチ体操や筋力トレーニング、歩行、自転車こぎ等を行います。運動プログラムは患者様の状態に応じて個別に決定されます。もちろん運動療法中には、胸痛、不整脈、めまいなどが起こる可能性があります。急変時に対応するために救急機器を準備し、速やかに対応できる医療スタッフが常に監視しますので、自宅で一人で運動をするよりはるかに安全です。運動トレーニングのほかに、医師、理学療法士、看護師、薬剤師、栄養士などが、再発予防の方法や、退院後の生活の改善方法などの知識を指導します。

このように心臓リハビリを行うことは患者様の生命予後を改善する事に加えて、生活の質を上げる事ができ、また病気に対する理解を含める事で不安を取り除き、受け身になりがちな患者様本人が積極的に病気に対して介入していくための動機づけにもなります。現在は入院患者様を中心にリハビリを行っていますが、徐々に退院患者様に対して外来リハビリテーションも増加しています。

心臓リハビリテーションを開始して9ヶ月程経過し、スタッフ一同驚いている事は、高齢の重症心不全患者様で、入院後長期臥床が必要なため意欲低下し、活動性が非常に低下してほぼ寝たきり状態に近い方が、リハビリ開始後にどんどん身体活動が活発となり、それとともに精神活動も活発となり、意欲的となられ治療にも積極的となり、当初は到底退院は不可能と考えられた方が独歩で退院されていく事です。こういった目覚ましい心臓リハビリの効果は、患者様やそのご家族に大変有益であると共に、私どもスタッフにとっても大変喜ばしく、励みになる事です。

さらに月一回心臓リハビリテーションを受けている患者様とご家族を対象に心疾患に関する勉強会を 実施しています。取り扱うテーマは様々で、毎回医師、 理学療法士、看護師、薬剤師、栄養士が交代で心疾患 に関する知識や治療法、運動療法の意味や栄養管理な ど包括的に講義を行っています。来年度からは入院、 外来を含めた全患者様とそのご家族や、心疾患に興味 のある一般の方も参加していただけるよう対象を拡 大する予定です。今後も当院スタッフと共に心臓リハビリテーションに対する理解を深めて行き、さらに当地域の開業医の先生方とも一緒に勉強する機会を今後用意していきたいと考えています。

もし心不全や虚血性心疾患を合併して通常のリハビリテーション実施に不安がある方や、開心術後の方、または閉塞性動脈硬化症などで間欠性跛行があり、十分なリハビリテーション実施が困難な患者様がおられましたら、当院にご相談頂ければ幸いです。当院にて入院患者、外来患者共に心臓リハビリテーションを実施し、原疾患改善と ADL 拡大を図り、さらに安全な運動負荷レベルの評価を行い、今後のリハビリ処方を決定することが可能です。

これからの超高齢社会にむけて、循環器疾患治療は 急性期治療、慢性期治療、維持療法と生涯にわたった 包括的診療が必要であり、皆様方との地域医療連携が ますます重要となってきます。当院では心臓リハビリ テーションを中心として地域医療連携を発展させて いこうと考えておりますので皆様方のご協力、ご指導 の程何卒よろしくお願いいたします。





心臓リハビリテーションスタッフ紹介



心臓リハビリテーション スタッフ

専従理学療法士

◆荒尾市民病院で心臓リハビリテーションを受けられた 患者様に満足していただき、また、患者様のQOLを高 め再発予防が出来る包括的な心臓リハビリテーションを 目指していきます。

(心臓リハビリテーション指導士:立石英夫)

◆平成20年2月より心臓リハビリテーション室が新設され、スタッフの一員として、充実した、楽しいリハビリテーションを提供出来るよう頑張っていきます。

(本多功二郎)

看護師

◆心臓リハビリテーションは、当初週2回でしたが、4月からは週5回の実施となりました。心不全の回復期・心疾患術後・90歳代の患者様等、それぞれ個別に処方されたリハビリメニューを実施されています。体験した患者様からは、「楽しかった」という感想が多く、入院が常連(?)の患者様からは、「もっと早く、こういうのをして欲しかった」という言葉も聞かれました。患者様は、笑顔で退院や転院をされ、又、退院後も外来リハビリを利用されている方が数名おられ、これらの事が担当スタッフのモチベーションになっています。開設後1年足らずのため、ソフト・ハード面共に発展途上という段階ですが、心疾患の患者様のQOL向上と、自信と笑顔を取り戻していただくために、スタッフ一同、工夫・検討を

しながら努力しているところです。

※月1回、医師・看護師・理学療法士・薬剤師・栄養士による、心臓病教室を実施しています。参加は、どなたでも可能ですので、興味のある方は、覗かれてみて下さい。 (看護師長:蘇鉄玲子)

◆当院での心臓リハビリテーションは高齢の患者様が多いのですが、リハビリが進むにつれて、どんどん表情が明るくなります。リハビリによって患者様のモチベーションが上がり、心身共に健康に日常生活を送れるためのサポートを行っていきたいと思います。

(主任看護師:船原初美)

- ◆心臓リハビリテーションを確実に行う事で、動作が楽に行え、精神的ゆとりが出来、長く快適に暮らす事が可能になります。私たちは他のスタッフと協力し、運動療法や退院後の日常生活指導等わかりやすくサポートします。 (山川代利子)
- ◆多くの患者様が心臓リハビリテーションプログラムを 実施し、退院後も外来にて心臓リハビリテーションを継続されています。私たちは、包括的心臓リハビリテーションの一環として、『再発予防』・『冠危険因子の除去』を 目的とする患者教育(個別・集団)を担当しています。 患者教育を通して、健康管理ができるようにサポートさせて頂いておりますが、まだまだ力不足の点もあると思います。今後は、患者様・ご家族に満足して頂けるように、いっそう努力して参ります。 (岩川美子)
- ◆心疾患の痛みや苦しみに耐え再び同じことにならないかという心配をもちながらも笑顔で元気に帰られる方々に私達は喜びを感じます。そして、「今どうしていらっしゃるかな?」という思いを持ちながら、日々心臓リハビリテーションを行っています。退院後も元気な姿を見せていただくと大変嬉しいです。退院後も外来リハビリテーションに通っていただくと私たちも安心します。運動療法を通して体調や生活状況をみながら再発予防に努めて参ります。 (末次 美保子)