

私たちの窓は、いつもみなさまに開かれています



2023年
12月1日発行
No.522

December

12

特集

心臓リハビリテーションってなに？ P-1

- インフォメーション P-3
- 診療科・センター紹介
循環器科 外来心臓リハビリテーション P-5



病院理念

私たちは利用してくださる方ひとりひとりのために最善を尽くすことに誇りをもつ



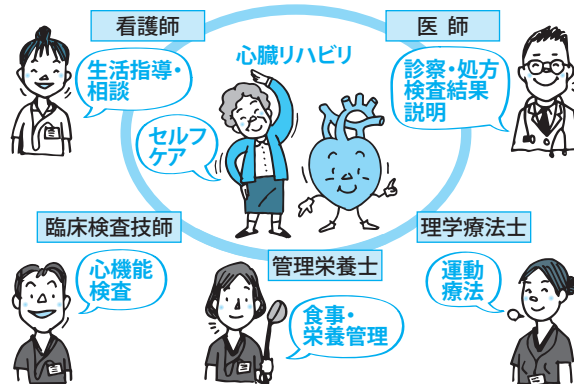
社会福祉法人 聖隷福祉事業団
総合病院 聖隷浜松病院

心臓リハビリテーションってなに？

心 臓リハビリテーション(以下:心臓リハビリ)とは、心臓病の患者さんが家庭生活や社会に復帰し、心臓病の再発や再入院を予防することを目指して行うプログラムのことです。内容は運動療法(治療としての運動)の他に、病気の理解を深める学習、食事や禁煙などの生活指導・相談(カウンセリング)などがあります。以前は運動によって心臓の状態が悪くなると考えられていたため、心臓病を患ったなるべく安静に過ごすように言われていました。しかし、適切な運動は動脈硬化の進行予防、体力向上、日常生活での息切れ軽減、再入院の予防につながることが科学的に証明され、現在では、心臓病の患者さんが心臓リハビリに参加して積極的に運動療法を行うことが推奨されています。心臓リハビリは入院中だけでなく退院後も継続する必要があります。生涯にわたって心臓リハビリをすることで、再入院の予防や体力の維持につながります。運動のやり方や強さは心機能や元の体力などによって調整が必要なため、安全性を確認しながら進める必要があります。

当 院の心臓リハビリは、医師の統括のもとに、専門の理学療法士、看護師、管理栄養士、臨床検査技師などの多職種がチームとなって、患者さん

一人一人に応じた効果的なりハビリプログラムを入院中に実践してきました。2023年11月からは退院後も継続して心臓リハビリを受けていただくために、C棟1階に心臓リハビリリハビリテーション室を新設して、「外来心臓リハビリテーション」を開始しました。ご希望の方は、いつでも循環器科にご相談ください。



心臓リハビリの適応となる疾患

- ▶ 急性心筋梗塞
- ▶ 狭心症
- ▶ 慢性心不全
- ▶ 末梢動脈閉塞性疾患
- ▶ 開心術後／経カテーテル大動脈弁置換術(TAVI)後
- ▶ 大血管疾患(大動脈解離／大動脈瘤術後など)

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(血管の壁のゴミ)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



【出典】日本心臓リハビリテーション学会
よくあるご質問 心臓病の基礎知識 より抜粋

文責:循環器科 藤城 奈奈

さらに詳しい情報などを、YouTubeの「**聖隷浜松病院チャンネル**」で配信しています。ぜひ、ご覧ください。



YouTube

◆今月の色:クリスマス

仲良し会の忘年会。薬自慢に痛み自慢今年もみんな頑張りました



インフォメーション

年末年始 診療体制のご案内

12月29日(金)~2024年1月3日(水)は休診します。緊急の場合は救急外来での対応となります。救急外来受診の場合は、必ず事前に☎053-474-2222(代表)にお電話いただき、ご相談ください。

祝日・休日・時間外診療のお知らせ

当地域では、祝日・休日の日中は休日当番医、夜間は浜松市夜間救急室が対応しています。診療時間等は新聞や市の広報等をご覧ください。

夜間救急室

浜松市中区伝馬町311番地の2 浜松市医師会館1階
TEL 053-455-0099

イベント情報

参加無料・オンラインのみ申込必要

会場と
オンライン開催

《第12回》脳卒中市民公開セミナー

テーマ:令和の脳卒中治療!!
~脳卒中になると動くことができなくなるの?~

▶ 日 時 12月16日(土) 10:00~12:00
見逃し配信:12月25日(月)~2024年1月22日(月)

▶ 場 所 大会議室(医局管理棟地下1階)

オンライン配信など詳しくは、[こちらから](#)

▶ 問い合わせ... 地域医療連絡室(JUNC)

TEL 053-474-8801(平日9:00~17:00)



院内売店改修工事のお知らせ

2024年1月9日(火)~3月末(予定)は改修工事のため売店をご利用できません。工事期間中は現売店近くに軽食販売コーナーを設置しますので、そちらをご利用ください。改修工事完了後はファミリーマートとしてリニューアルオープンいたします。ご不便をおかけしますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

新任 医師紹介



脳神経外科
リョウ ケンウ
梁 鉦宇
山梨大学
(2019年卒)

循環器科 外来心臓リハビリテーション

健康寿命を延ばせるよう 多職種で支えます



心血管疾患を持つ方の疾病管理は、症状の観察から生活習慣のサポートまで幅広い分野にわたり、運動も含まれます。外来心臓リハビリテーションチームは、専門性の異なる複数のスタッフが連携をとりながら患者さん一人一人の状態に合わせてリハビリを行い、再入院の予防や長期予後の改善に努めています。

実際には、疾病管理のための生活指導には看護師が関わり、栄養管理の必要な方は管理栄養士がサポートしま

す。心肺運動負荷試験（CPX）などの医学的検査は臨床検査技師が担当し、医学的検査に基づく運動療法は理学療法士が行います。また、心臓リハビリや医学的検査を安全に行うために医師が現場に立ち会い、全体を統括します。

心血管疾患をお持ちの方は、日常生活や社会復帰をするうえで「どのくらい動いても大丈夫なの?」「どのようなことに気を付けたらいいの?」と不安を持たれるかと思いません。チームには心臓リハビリテーション指導士や心不全療養指導士のスタッフがあり、患者さんの不安にお応えできる体制を整えています。なにより大事なことは退院後も心臓リハビリを途切れさせないことです。ご自分の体力に合わせた有酸素運動や筋力訓練を継続することで、「体力や筋力がついてきた」「楽に動けるようになった」といった効果が現れてきます。疾病管理のために外来心臓リハビリテーションをぜひご活用ください。



文責：リハビリテーション部 佐野 弘毅(写真前列右)



聖隷浜松病院からのお知らせ

初診の方へ 紹介状をお持ちください

紹介状及び予約が必要な診療科(紹介予約制)がありますので、事前にご確認ください。なお、当院を受診される際に、他の医療機関からの紹介状をお持ちでない場合は、初診に係る選定療養費として7,700円(税込)を別途負担いただいています。原則としてかかりつけ医からご予約をお取りいただくようお願いいたします。患者さんから予約する場合は診療科・担当医をご確認のうえ、下記までご連絡ください。

▶ 地域医療連絡室(JUNC) ☎053-474-8801
(月～金曜 9:00～17:00、土曜 9:00～12:00/祝日を除く)

再診の方へ 予約変更のご案内

予約変更は、適切な診療提供に支障をきたすおそれがあります。やむを得ず予約変更を希望する場合のみ、下記までご連絡ください。

- お手元に診察券・予約券等をご準備ください。
- 時間帯によってはお電話がつながりにくい場合があります。
- 変更の際は医師等に確認が必要なため、お時間や日数がかかります。

▶ 外来受付センター ☎053-474-0100 (月～金曜 9:00～16:45)

産科の受診をお考えの方へ

妊娠検査薬等で妊娠が確認できれば、紹介状は不要です。受診希望日の7日～10日位前までに、下記までご連絡ください。

▶ 産科外来(直通) ☎053-474-3067
(月～金曜 14:00～16:45/祝日を除く)

面会の方へ 現在、面会に制限があります。詳しくはホームページをご確認ください。

面会時間…月～金曜 14:00～20:00、土曜・日曜・祝日 10:00～20:00

- 院内感染予防の目的で、以下の症状がある方には、面会を遠慮いただいています。
発熱/咳/痰/原因不明の発疹/嘔吐・下痢

ご来院の方へ

駐車場の収容台数に限りがあり、大変混み合いますのでなるべく公共交通機関(電車・バス)をご利用ください。

医師との面談時間について(ご協力のお願い)

原則、平日(月～金曜)8:30～17:00です。

- 緊急の場合は、この限りではありません。
- 医師の都合(外来診療や手術の延長等)により面談が上記時間外になる場合もありますが、ご了承ください。
- やむを得ない事情がある場合は、ご相談ください。



ジョイント・コミッション・インターナショナル認証
日本医療機能評価機構認定
地域医療支援病院



日本医療機能評価機構



社会福祉法人 聖隷福祉事業団

総合病院 聖隷浜松病院

〒430-8558 浜松市中区住吉2-12-12 ☎053-474-2222

発行責任者 院長 岡 俊明

ホームページ

<https://www.seirei.or.jp/hamamatsu/>

聖隷浜松病院

検索