



# せい れい 聖隷 よこはま

SEIREI YOKOHAMA

2024  
夏 号

No.145



## ● 特集

診療科紹介:心臓血管センター  
チーム紹介:ハートサポートチーム

## ● 聖隷'net

皮膚の健康について考えよう

## ● インフォメーション

地域連携・患者支援センター  
セカンドオピニオンについて  
リハビリテーション課  
新ユニフォームの紹介

## ● 今が旬！栄養レシピ

季節の料理:冷奴の香味だれ

### 病院理念

私たちは、隣人愛の精神のもと、  
安全で良質な医療を提供し、地域に貢献し続けます

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



# 診療科紹介：心臓血管センター

## 心臓リハビリテーションの取り組み

### ①【心臓血管センターの概要および特徴】

虚血性心疾患、心不全、心房細動、下肢閉塞性動脈硬化症（ASO）、動脈瘤を中心に、心臓疾患全般（心臓内科、心臓外科）の診療を行っています。心臓疾患は再発・急性増悪（悪化）が多く、特に夜間悪化することが多いことから、当科では24時間365日休むことなく全例に救急対応し、地域に貢献することを存在意義としています。一方、再発・悪化防止には心臓リハビリが極めて重要であり、食事療法・運動療法は心臓疾患の悪化予防の大きな柱となっています。

心臓病血管病については予防から万が一の悪化対応まで、原則、当科ですべて対応可能ですので、地域の皆様の心臓・血管病管理はどうぞ当科を信頼してお任せいただければと思います。ご活用ください。



### ②【当院における心臓リハビリテーション】

心臓リハビリテーションは運動療法だけではなく、動脈硬化が起こる原因（運動不足や生活習慣病）の改善、患者教育およびカウンセリングなど、さまざまな視点から心臓の病気を管理していくプログラムです。

特に慢性心不全・心筋梗塞後に有効で、心肺機能の改善に優れた効果を発揮します。

当院は、外来・入院で心臓リハビリテーションをご利用いただけます。

外来心臓リハビリテーションは、平日週1回、3ヶ月間通っていただき、運動機能の向上や身体機能の数値向上を目指しています。

入院心臓リハビリテーションは、4泊5日の心不全教育入院を行っています。医師、理学療法士、薬剤師、管理栄養士、看護師など心臓リハビリテーション指導士や心不全療養指導士の資格を持ったスタッフが患者さまにあった指導を実施しています。

心臓リハビリテーションを実施する中で、呼気ガス分析装置（吐く息の二酸化炭素の濃度と量の測定）を併用した心肺運動負荷試験を実施しています。心肺運動負荷試験とは、心臓に少し強めの負荷をかけることによって、心臓の機能や運動にどれくらい耐えられるか測定をしています。その結果を基に心不全など心臓の病気の治療効果、運動療法の計画を科学的根拠に基づいて作成をしています。

心臓リハビリテーションの効果は、ガイドラインにより以下の通り効果が期待されています。

- ①運動能力の向上
- ②狭心症や心不全の症状が軽くなる
- ③抑うつ、不安の改善により社会生活が送れるようになる

- ④動脈硬化のリスクが下がる
- ⑤自律神経が安定して不整脈の予防になる
- ⑥生活の質の改善が見込める
- ⑦心筋梗塞の再発や突然死のリスクが下がる



慢性心不全・心筋梗塞後と診断されている患者さま、またかかりつけの医師より心臓リハビリテーションに適応するとご案内がありましたら、ぜひ外来心臓リハビリテーションをご利用ください。心臓血管センター外来にお越しいただければ相談可能です。

### ③【心臓リハビリテーションをご希望の方へ】

外来通院でリハビリを行う外来心臓リハビリプログラムがおすすめです。平日午前10時と午後2時から毎日実施していますが、通院する曜日を決定し、週に1度、1時間のプログラムを3か月間行っていただきます。3か月間行うことで運動耐用能（運動能力）がかなり向上し、足腰の筋力もしっかりとついてきます（フレイル予防）。

心臓リハビリが適応となるのは、心筋梗塞後、心不全（採血または心エコーで基準あり）、心臓手術後、大血管（解離性動脈瘤など）手術後、歩行すると足がいたくなる症状（間欠性跛行）をお持ちの下肢閉塞性動脈硬化症（ASO・PAD）の患者さまです。

詳細については毎日午前・午後に開設している心臓血管センター外来までお尋ねください。

心臓リハビリはただ単に筋トレする、有酸素運動を行うのではなく、全身疾患予防・心疾患予防にとっても有効であることが証明されたプログラムです。該当疾患がある方は、紹介状など不要ですので、ぜひ一度心臓血管センター外来を受診ください。

#### 心臓血管センター内科・心臓血管センター外科 外来診療日

2024年7月時点

		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
心臓血管センター内科	午前	芦田・仙波	中島・交替制	新村・仙波	芦田・仙波	河合・宮崎	交替制
	午後	中島	河合	交替制	新村	福田	—
心臓血管センター外科	午前	乗松	—	磯村	清原	第4：尾頭（血管外科）	—
	午後	—	—	—	清原	—	—

※午前外来受付時間…午前8時30分～午前11時00分まで

※午後外来受付時間…午後1時00分～午後3時00分まで

※診療曜日でも休診の場合あるので、代表電話045-715-3111（平日8：30～17：00）にお電話をいただきご確認ください。

毎月の休診、代診など最新の外来診療日につきましては、病院ホームページをご確認ください。

毎月の休診、代診など最新の外来診療日につきましては、  
病院ホームページをご確認ください。



# チーム医療の紹介

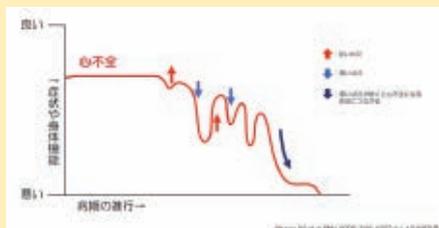
## 第4弾

### ハートサポートチーム

心臓血管センター内科 医師 <sup>あした かずひろ</sup> 芦田 和博

多くの病気が、臓器単独ではなく、体内で様々に関係しあって発症・進展することがわかってきました。心臓病も心臓単体だけではなく、栄養状態・運動不足（フレイル）・他の病気と複雑に関係して進行・悪化します。また患者さまが高齢化することで、様々な疾患が合併していることも多くなりました。

よって、心臓病を改善させるためには、医師の診察を受けるだけでなく、それぞれ専門のスタッフからアドバイスを受け、お身体全体から介入することが必要となります。特に心不全はより集約的（チーム医療）が必要となる疾患群です。当院では上記を鑑み、人に優しい、プロ意識の高い各スタッフで協働し、患者さまにより良い医療を提供するためにハートサポートチームを構成しました。ハートサポートチームを通じてみなさまの心臓をお守りします。是非ご活用ください。



### ハートサポートチームについて

西3病棟 看護師 <sup>うちのともみ</sup> 内野 友美

◎チームメンバー

- 心臓血管センター内科医師
- 心不全療養指導士（看護師、薬剤師、管理栄養士）
- 心臓リハビリテーション指導士（理学療法士）

◎特徴・取り組み

- ・心臓疾患（心不全）を有する患者さま、そのご家族に対して最適な療養指導を行なっています。
- ・入退院を繰り返し心不全を悪化させないための教育・病状モニタリング・服薬管理などを 含む疾患管理をサポートしています。

◎メッセージ

心不全を悪化させないように自己管理をしていくことがとても大切です!! 私たちハートサポートチームでは患者さまの心（臓）を支える応援団としてチーム一丸となり療養支援をいたします。



### 外来看護師

看護師 心不全療養指導士 <sup>さとう あさみ</sup> 佐藤 亜紗美

#### みなさまのことを教えて下さい！

外来では、心不全で入退院を経験した方や心臓の病気で外来通院している方を対象に関わらせていただいています。心不全は繰り返すことでだんだんと悪くなっていく病気です。悪化して入院することがないように、減塩・運動といった療養生活のコツや、住環境を考慮したサポート体制の提案を行っています。そのために今までの生活について細かく伺います。仕事やご家族のこと、不安や疑問点、これから大切にしていきたいことなど。みなさまのことをたくさん教えてください。

患者さまやご家族の方が安心して苦痛の少ない生活を送れますよう、一緒に考えていきたいと思っています。

## 栄養課

管理栄養士 心不全療養指導士 <sup>ものえ さきこ</sup> 物江 咲子

### ライフスタイルに合わせた食事提案

心不全で入院・通院される患者さまを対象に個別の栄養食事指導を行っています。患者さまとじっくりお話をし、今までの食生活を一緒に振り返り、その方にあった食事改善の提案ができるよう努めています。

入院患者さまには、減塩食を提供しています。入院中の食事は、薄味加減や味付けの工夫、食事バランスなどを知っていただけの良い機会です。自宅での食事と比較しながら食べてみると、今後何に気をつけたらよいか具体的にイメージしやすいかと思います。

長年培われた食習慣を変えることは容易ではありませんが、無理なく食事療法に取り組んでいけるよう、入院中から外来まで管理栄養士が継続的にサポートしていきます。



## リハビリテーション課

理学療法士 <sup>おおさわ ともき</sup> 大澤 智貴

### イキイキとした生活を！

「心臓リハビリテーション」という言葉はご存じでしょうか。運動療法として、心肺運動負荷試験の結果を基に、患者さまにあった運動処方箋を作成し、主に有酸素運動と筋力訓練、患者指導を行っています。集団で実施しているため、患者さま同士の意見交換の場にもなっており、励まし合いながら取り組まれている姿も見られます。入院だけでなく外来でも実施しており、退院後の生活に対してもフォローをしています。患者さまのなかには、『お友達とご飯に行けるようになりました。』『旅行に行ってきました。』との、社会復帰できた声も頂いています。今後も、患者さまの社会復帰を目指し、チームとして「心臓リハビリテーション」を実施していきます。



## 薬剤課

薬剤師 心不全療養指導士 <sup>いけだ めぐみ おがわ みき</sup> 池田 恵美・小川 未希

### 心不全患者さまのニーズに応えるために

社会の高齢化に伴い心不全パニックが起これと言われています。そこで少しでも心不全を予防し、悪化を防ぐ知識をつけていただくために他職種と協力して指導をおこなっています。心不全は一度なってしまうと、一生付き合っていくかなければなりません。調子が悪くなっても、お薬の服用をやめると悪くなるため、セルフケアが非常に重要です。そこで私たちは十分な治療効果が得られるように、患者さまにとって理解しやすい服薬指導を心掛け、1人ひとりが不安なくお薬を服用できるようお手伝いしています。また副作用や効果の継続的な確認が行えるよう調剤薬局と連携し患者さまのサポートを行っています。



## 病棟看護師

看護師 心不全療養指導士 <sup>たけの さやか</sup> 竹野 紗也加

### 心臓の病気と共に生きていくためのサポートをしています

入院中の患者さま、そのご家族の希望に添ったケアの実践を行っています。心臓の病気について、1人ひとりの病状や生活に合わせた療養生活の支援、指導を行っています。また、週1回ハートサポートメンバーを含めたカンファレンスを実施しています。心臓血管センター内科医も交え入院から退院後までの生活を踏まえた支援を検討しております。患者さま、そのご家族が納得し、最善のケアになるよう寄り添っていきます。





## 皮膚の健康について考えよう

夏の時期は、気温や湿度があがる、肌の露出が増えるなど皮膚にとって過酷な状況となります。

### ・汗をかく

夏にたくさんかく汗は、体温を調整するために重要な役割となっています。その一方で、汗が皮膚の乾燥を引き起こす原因となっています。

汗が蒸発すると同時に肌の水分を奪いその結果、乾燥をしています。

また、汗をかいたまま放置していることで“かゆみ”や“あせも”が発生する原因にもなります。

### ・紫外線を浴びる

夏の日差しは刺激が強く日焼けの原因になります。また、紫外線をたくさん浴びることで、皮膚を守るバリア機能が低下することで十分な水分を保てなくなり乾燥しやすい状況になります。

さらには、夏バテによる体調不良から免疫力が低下し、皮膚の感染症にかかりやすい状態になります。

今号では、看護師、管理栄養士、薬剤師から皮膚の健康をテーマに健康に役立つ情報を発信します。

## 皮膚の健康は、洗浄！保湿！保護！

外来看護 皮膚・排泄ケア認定看護師 わたなべ じゅん こ 渡邊 純子

夏は皮膚の露出が多くなりやすく、また、汗や紫外線によって皮膚のトラブルが増加しやすい季節です。夏の皮膚のケアの基本は、汗をかいたらこまめに拭くこと、日除け・虫よけを心がけることです。

また紫外線や冷房による夏の皮膚の乾燥にも注意が必要です。皮膚を健康に保つ基本は洗浄、保湿、保護です。汗を拭き取るときはとんとんと優しく押さえ拭きをしましょう。

洗浄は石鹸を十分に泡立てて、皮膚を擦りすぎないように洗いましょう。洗すぎは乾燥を招くことがあります。洗浄後は保湿剤を使用してしっかりと保湿しましょう。また日傘や帽子、薄い羽織やアームカバーなどで肌を保護することも大切です。

日頃のスキンケアでトラブルを起こさない皮膚を維持しましょう！



# 紫外線対策にはビタミン<sup>エース</sup>ACE

栄養課 管理栄養士 物江 咲子 もの え さき こ

ビタミンA、C、Eは、いずれも紫外線による体内の活性酸素の発生を抑えてくれる「抗酸化力」に優れた栄養素です。新鮮な野菜・果物に多く含まれています。とくに旬の食材は栄養価が高いため、この時期は夏野菜を積極的に摂り入れ、身体の内側からも対策しましょう。

**<ビタミンA>** 皮膚や粘膜の健康を維持します。

旬の食材例：かぼちゃ、モロヘイヤ、大葉

**<ビタミンC>** コラーゲンの生成を促し肌の弾力を保ちます。シミの原因となるメラニンの生成を抑制します。

旬の食材例：ピーマン、パプリカ、ゴーヤ

**<ビタミンE>** 血行を促すことで代謝が高まり、ターンオーバーを促進します。

旬の食材例：モロヘイヤ、パプリカ、かぼちゃ、ナス

ビタミンAとEは油に溶けやすい性質のため、炒め物やオリーブ油をかけたサラダなど、油と一緒に摂ると吸収率がアップします。ビタミンCは水に溶けやすく熱に弱いので、果物やサラダのようにできるだけ生で食べましょう。



## 知っておきたい塗り薬の種類

薬剤課 薬剤師 駒井 凧 こま い なぎ

塗り薬といっても複数のタイプ（剤形）があります。今回は、軟膏・クリーム・ローションの3つのタイプを紹介いたします。

### 【軟膏】

ワセリンなどにお薬の成分が入っています。皮膚を保護する作用があります。また、皮膚への刺激性が少ないため傷やジュクジュクした部分にも使用することができます。保湿力に優れている反面、べたつき感やテカリが残るなど欠点があります。

### 【クリーム】

水と脂肪を界面活性剤で混ぜたものにお薬の成分が入っています。軟膏と比べて伸びがよく、べたつきにくいとされています。皮膚への刺激性があるため傷やジュクジュクした部位に塗る際には向いていない場合があります。

### 【ローション】

水やアルコールにお薬の成分が入っています。軟膏やクリームが塗りにくい頭皮など部位に適しています。それに加え、即効性を感じやすいことからかゆみ止めや痛み止めにも使われています。持続時間が短く、物足りなさを感じることもあります。

患者さまの症状に合わせて医師の診察時に、塗り薬を処方しています。気になる症状がありましたら、病院やクリニックなど医療機関へご相談ください。



# ほっと情報

## エネルギー二刀流のCT更新！

たけはら ひであき

画像診断センター 診療放射線技師 竹原 英明

近年、スマートフォンや家電などにおいてもAIなどの技術が進んでいます。このような技術の進歩は医療現場においても同様です。2024年1月、当院に導入されたCT装置にも最新の医療技術が搭載されています。

この装置にはこれまでのCT画像に加え、新たに搭載された「デュアルエネルギー」技術により、疾患などを見つけやすい画像が作成できるようになりました。デュアルエネルギーとは、異なる（2種類の）放射線エネルギーのCT画像を作成し、そこから任意の物質（骨・脂肪など）を強調または抑制した画像が作成できます。従来（1種類）の放射線エネルギーで撮影された画像では、任意の物質を強調・抑制したりはできません。これまで発見しにくかった骨に隠れた細かい骨折や炎症などの疾患を診断しやすい画像が提供できるようになりました。

画像提供：株式会社フィリップス・ジャパン▶



## 腹部エコー検査で食事制限はなぜ必要!?

さわべ ひとみ

検査課 臨床検査技師 澤部 比都美

腹部エコー検査は肝臓や胆嚢、腎臓、膵臓などの臓器に異常がないかを調べることができ、症状がある方はもちろん、症状がない方でも人間ドックなどで比較的受ける機会が多い検査です。

腹部エコー検査を受ける際には検査前7時間の絶食をお願いしています。なぜかという、胃や腸に入った食物や空気によって臓器が見えにくくなってしまふことを避けるためです。特に食事の影響を受けやすい臓器が胆嚢です。胆嚢は袋のような形をした臓器で、食事をしてしまうと食前に比べ小さく縮んで壁が厚くなるため、胆嚢の内部や壁にある小さな異常を見つけにくくなってしまいます。

エコー検査はからだへの害もなく苦痛も少なく受けられる検査です。

当院での検査をご希望の方は、主治医またはドック・健診室にご相談ください。



# 神経は電気信号？神経刺激モニタリングの有用性について

さかた りゅうせい

臨床工学室 臨床工学技士 坂田 隆星

突然ですが人間の体は、電気信号を用いて活動していることをご存知でしょうか？手足の動きや、五感ですら電気信号へ変換され脳や脊髄（背骨の中を走っている神経）で情報処理されています。しかし脳腫瘍や脊髄症により神経が障害を受けると頭痛や言語障害、手足の痺れ、腰痛などの症状を引き起こす可能性があり、手術を検討することとなりますが神経損傷リスクを伴います。神経刺激モニタリングは、手術中に電気刺激を行い手足の筋肉の電気反応などを観察し神経へのダメージの有無（ダメージがあると電気反応が減衰、又は消失する）をリアルタイムで判断することで手技による神経損傷リスクを軽減させます。今現在、神経モニタリング業務に携わっているCE（臨床工学技士）は7名おり、安全な医療を提供できるよう弛まぬ研鑽を重ねております。



## 女性医師の担当曜日を拡大！

2024年5月より毎週木曜日・金曜日の診察は「女性医師」が担当しています。

ドック・健診室では、各種健康診断を実施しています。  
（人間ドック、横浜市特定健診・がん検診、一般健康診断、女性がん検診 など）



予約は当月から半年先の予約まで可能です。

### 【予約方法】

予約はお電話またはA棟3階ドック・健診室の窓口にてお取りしています。

お申し込み（予約）をしていただきますと、問診票や尿、便の採取容器など受診日の約2週間前に郵送します。

お手元に届かない場合は、お手数ですがドック健診室にご連絡ください。

【連絡先】 ドック・健診室直通 045-715-3158

【受付時間】 平日 午前10時00分～午前11時00分／午後1時00分～午後4時00分  
第2、第4土曜 午前8時30分～午前11時30分  
※5月より午前の予約電話受付を開始しました

### ●日曜乳がん婦人科検診開催

2024年6月より地域にお住いの皆さまへ受診しやすい環境を提供できるよう、“乳がん検診”、“婦人科検診”を**2024年8月25日 日曜日**に実施いたします。

事前予約制のため、ドック・健診室までご予約をお願いいたします。  
検診項目など詳細につきましては、病院ホームページに公開しています。  
ぜひ、ご覧ください。

病院ホームページ（ドック・健診科）





# Information

## セカンドオピニオンについて

地域連携・患者支援センター 事務 ひるみ あやね 蛭海 綺音

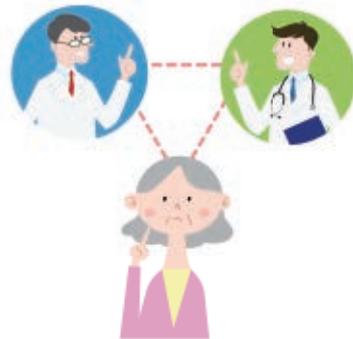
「セカンドオピニオン」という言葉をご存じですか？ 聞いたことはあるけれど、詳しくは知らないという方が多いと思います。

セカンドオピニオンとは…

患者さまが納得のいく治療法を選択することができるように、治療の進行状況・次の段階の治療選択などについて、現在診療を受けている担当医（主治医）の別の医療機関の医師に意見を求めることです。

病院によっては「セカンドオピニオン外来」を設けているところもあります。その場合は保険診療外のため自費となり、ほとんどの場合が完全予約制です。受診をされる前に主治医に相談しましょう。

また地域連携室では、セカンドオピニオンを行う医療機関のご案内も行っております。お気軽にお声かけください！



## ユニフォームが変わりました！

リハビリテーション課 言語聴覚士 なかの ゆうこ 中野 夕子

6月からリハビリテーション課のユニフォームが変更されました。10年以上も変更のなかったユニフォームの変更に、「いったいどこの課の職員なのか？」と戸惑われた方もいるのではないでしょうか？新しいユニフォームは当課職員の人気投票によって選出されました。従来のユニフォームは当時リハビリの職員としては主流だった首元が詰まったデザインでしたが、収縮性もなく業務の内容上、体を動かすことの多い私たちは少々窮屈に感じていました。新ユニフォームは伸縮性もありVネックで首元もスッキリ小顔効果も期待されます。新しいユニフォームを身にまとい気分も新たに患者さまの機能回復業務に努めていきたいと思いますので、新ユニフォームともども今後ともよろしくお願ひします。



旧ユニフォーム



新ユニフォーム



当院公式 YouTube チャンネルでは、医師や専門職が健康を維持するために役立つ医療情報を配信しています。



チャンネル登録を  
 お願いします！

ご登録いただくと、  
 次回配信のお知らせが届きます！



聖隷横浜病院公式  
 YouTubeチャンネル  
 QRコード

## [視聴方法]

- ①病院ホームページから (パソコン)  
 トップページ  
 →オンライン市民公開講座  
 →YouTubeチャンネルへ



- ②QRコードから (スマートフォン、タブレット) ➡



## 管理栄養士によるペースト食の紹介 配信のご案内



**配信日：7月19日金曜日**

ペースト食とは、噛む力や飲み込む力が弱くなった方のためにミキサーを使用して食べやすくした食事のことを言います。

今回、自宅でできる作り方のポイントを管理栄養士が紹介します。

管理栄養士監修！  
 ペースト食の作り方 -基本編-

# 冷奴の香味だれ

今が旬!  
栄養レシピ



## 栄養成分（1人分あたり）

● エネルギー	102kcal	● カルシウム	70mg
● たんぱく質	5.1g	● 鉄分	1.1mg
● 脂質	7.9g	● 食塩相当量	0.4g
● 炭水化物	2g		

## 材料（2人分）

- 1 冷奴 1/2丁
- 2 葉ねぎ 1本
- 3 香味だれ(材料4~8を混ぜたもの)
- 4 ノンオイル青じそドレッシング 大さじ1
- 5 オリーブオイル 大さじ1
- 6 レモン果汁 小さじ1
- 7 練りわさび 少々
- 8 こしょう 少々

## ミニ知識・豆知識

### 豆腐

豆腐には体内で効率よく利用される良質なたんぱく質、鉄、カルシウムが豊富に含まれています。消化が良くさっぱりとしているので、夏場食欲が落ちた時の栄養補給にも最適です。レシピは、病院で提供している香味だれを家庭用にアレンジしました。蒸し鶏やトマトにも合いますので是非お試しください。

## 作り方

- 1 豆腐は1人前にカットする
- 2 葉ねぎは小口切りにカットする
- 3 材料4~8の分量を混ぜて香味だれを作る
- 4 カットした葉ねぎと③の合わせ香味だれを混ぜる
- 5 豆腐に④で合わせた香味だれをかける

