

2023
Spring

Vol.33

北星病院 つなぐ 架け橋

いちばんぼし

INDEX

フォーカス

提供開始！心臓リハビリテーション

健康コラム

心臓リハビリテーションにおける運動療法

お料理

貧血予防に～具たくさん豆乳スープ～

春のいちばんぼし

心臓リハビリテーションチーム

インフォメーション

新入職員紹介 他

理学療法士
岩間

心臓リハビリテーションはじまります

■ 心臓リハビリテーションの開始

今春より当院リハビリテーション科では心疾患や大動脈瘤などの大血管疾患を有する患者さんに対するリハビリテーションの提供を開始します。上記の疾患に対するリハビリテーションは一般的に心臓リハビリテーションと呼ばれます。心疾患などの再発・再入院・死亡率を減少させ、快適で活動的な生活を実現することをめざして、運動療法・カウンセリング・薬物治療などを医師、看護師、リハビリスタッフ等が協力して実践します。運動の内容や食事は今号の記事でもご紹介していますので是非読んでみてください。



心臓リハビリテーションにおける有酸素運動は代表的な運動療法の一つです。

■ 心臓リハビリテーションの提供体制・曜日

心臓リハビリテーションの担当医は小澤医師、松村副院長になります。外来および入院診療は内科医師として行います。心臓リハビリテーションの提供は月曜日から金曜日の8時30分から17時30分です。祝日などにより松村副院長、小澤医師が勤務しないときは提供が休止となります。

毎週金曜日13時30分から15時30分は循環器内科専門外来です。曜日・担当医師は変更になる場合がございますのでご了承ください。



小澤医師(中央左)、松村副院長(中央)と心臓リハビリテーションチーム

■ 心臓リハビリテーション担当医から

心臓疾患、大血管疾患を有する患者さんに対するリハビリを開始するにあたり、この4月より新たに循環器内科を標榜することとしました。循環器系の診療自体は今までと変わりなく、かかりつけ患者さんの慢性心不全(※)などの内服治療はかかりつけ医が行っていきます。状態の悪化が見られるときは適宜検査を行って、その重症度から緊急性があれば札幌心臓血管クリニックなどの循環器専門病院へ救急搬送し、緊急性のないものは金曜日の循環器内科専門外来（あるいは市内の循環器内科外来）に紹介することになります。何か循環器、心臓系の症状があれば直接循環器内科専門外来を受診することもできますし、あるいはそこまで強い症状ではないが気になる事、心配なことがある時は気軽に内科外来で相談してみてください。

※ 慢性心不全

心臓のポンプ機能が悪くなり、正常に働かなくなった状態のことです。呼吸困難やむくみ、動悸、疲労感など、さまざまな症状が引き起こされます。心臓病で死亡する際の最も多い原因となっています。



健

康

コ

ラ

ム

テーマ

心臓リハビリテーション における運動療法

「心臓リハビリテーションにおける運動療法とは？」

令和5年4月からの「心臓リハビリテーション」の提供開始に伴い、今号では心疾患の患者さんに対する運動療法について理学療法士の稲童丸さんに簡単にできる運動を教えてくださいました！（心臓リハビリテーションについては、この後の「春のいちばんぼし」をご参照ください。）



理学療法士 稲童丸 輝

「どんな運動をするの？」

心疾患に対する運動は有酸素運動（ウォーキング・ランニング・サイクリングなど）が推奨されています。また、最近ではレジスタンストレーニング（筋力増強運動）も心疾患の患者さんに勧めることが多くなっています。

「運動による効果は？」

- ①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）が軽くなります。
- ②筋肉量が増えて、楽に動けるようになります。
- ③動脈硬化が進みにくくなります。

有酸素運動

ウォーキング

時間：30分～60分

運動の強さ：軽く汗ばむ程度。ややきつと感じる程度。話しながら息切れがない程度。
安静時心拍数+20～30

頻度：週3回以上がおすすめ



ファイトです！

モデル：
リハビリクラーク
青木麗美

レジスタンストレーニング(筋力増強運動)

①スクワット



- ・お尻を突き出すように真下に下ろす
- ・膝がつま先より前に出ない



- ・膝が内側に入らない

②カーフレイズ(踵上げ下ろし)



- ・壁に手をつくときやりやすい



- ・足を肩幅に開いて踵をあげる
- ・ゆっくりと下ろしていく

回数：10回～15回、1セット～3セット
頻度：週3回以上がおすすめ

運動を実施するうえでの注意点！



胸痛、強い息切れ、疲労感、めまい、ふらつきなどがある場合は運動を中止しましょう！！

貧血・・・あなたの身体は大丈夫？

食事で考える貧血予防

・貧血とは…

血液の働きの一つに酸素を全身に運ぶ役割があります。血中でそれを担うヘモグロビンが不足した状態をいいます。

貧血はいくつか種類がありますが、その中でも鉄欠乏性貧血が最も多いとされています。主な症状としては右の図のような症状が出るとされています。



鉄の豊富な食品



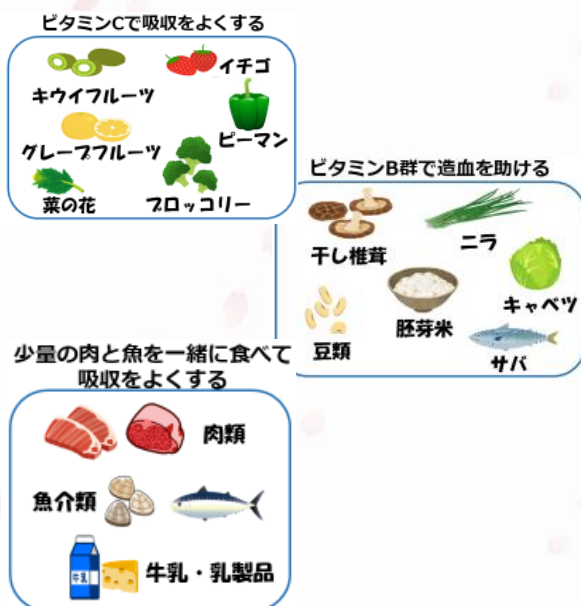
・食べ物で鉄を摂取

鉄欠乏性貧血は鉄分を摂取することが重要です。レバーやほうれん草は有名ですね！左の図に鉄が多く含まれる代表的な食品を記載しています。

・鉄を効率よく吸収するために

ヘモグロビンの材料になるタンパク質、鉄の吸収を高めるビタミンC、血液を作る葉酸やビタミンB群を摂ることも重要になってきます。

次ページで鉄などの栄養を効率よく摂れる貧血予防レシピをご紹介します♪まだ肌寒い春にぴったりのメニューです！



身体ホクホク、血液元気♪ ～具たくさん豆乳スープ～



・材料

- ・ 豆乳 200ml
- ・ 水 200ml
- ・ キャベツ 50g
- ・ にんじん 20g
- ・ 玉ねぎ 1/4玉
- ・ ブロccoliリー 30g
- ・ ベーコン 2枚
- ・ しめじ 1/4株
- ・ アサリ 30g
- ・ エビ 20g
- ・ コンソメ 小さじ1/2
- ・ 塩コショウ 適量
- ・ オリーブ油 分量外

・作り方

- ①野菜を洗い、一口大の食べやすいサイズに切る
 - ②具材をオリーブオイルで炒める（ブロッコリーはまだ）
 - ③水，コンソメを入れて煮立たせ，3分ほど煮込む
 - ④豆乳・ブロッコリーを入れ，塩コショウで味を整える
 - ⑤沸騰しないように弱火で3分煮込む
- 完成♪



心臓リハビリテーションチーム始動！

令和5年4月より、当院にて心臓リハビリテーションの提供を開始することになりました。提供開始に向け、心臓リハビリテーションチームが発足し、これまでに様々な準備がされてきました。そこで、チームリーダーであるリハビリテーション科の岩間さんに、心臓リハビリテーションチームについてお話を伺いました。

心臓リハビリテーションとは

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体力を回復し自信を取り戻し、快適な家庭生活や社会生活に復帰するとともに、再発や再入院を防止することを目指しておこなう総合的活動プログラムのことです。内容として、運動療法と学習活動・生活指導・カウンセリングなどを含みます。



心臓リハビリ チームリーダー
岩間 洋之

心臓リハビリでは専門知識を持った医師、理学療法士、看護師、薬剤師、臨床心理士、検査技師、作業療法士、健康運動指導士など多くの専門医療職が関わって、患者さん一人ひとりの状態に応じた効果的なリハビリプログラムを提案し実施します。（日本リハビリテーション学会）

これまでの取り組み

令和4年4月に北星病院心臓リハビリテーションチームが発足しました。この1年間は日本心臓リハビリテーション学会への参加、院内での勉強会、研修会への参加、帯広協会病院への心臓リハビリ見学などを行い少しずつ準備を進めてきました。現在はチーム内で症例検討会を実施しています。



今後の展望

4月から実際に心臓リハビリテーションの提供が開始になりました。今後はサービスの質を向上させるために継続した研鑽を行い、日本心臓リハビリテーション学会の認定制度である、心臓リハビリテーション指導士の取得を目標としています。さらに心臓リハビリチーム以外のスタッフへ心臓リハビリカリキュラムを実施していくことで、心臓リハビリに携わるスタッフを増員し、北星病院スタッフ全体が多種多様な患者様に対応できるようにしていきたいと考えています。



新入職員のご紹介

新しい職員が入職しました！

4月になり、フレッシュな新卒職員も加わりました。
これからよろしくお願いいたします！



理学療法士
杉山 千紘



理学療法士
須藤 大智



理学療法士
中山 沙紀



理学療法士
加我 優菜



作業療法士
奥野 佑磨



言語聴覚士
白石 卓也

このような症状がある方は 胃カメラ検査を受けてみませんか？



胃が痛い



食欲が
ない



胸やけが
する



胃が
もたれる



体重が
減る



便が黒い時
がある

当院で胃カメラ検査を受けることができます



内科医師 木村 朋広

日本消化器病学会 専門医
消化器内視鏡学会 専門医

私が担当した検査では、2022年度約150件の
うち3%の胃がんを発見しました。

胃がんは早期に発見することで治る病気です。

鼻から行う検査や鎮静剤を使用した検査も行
うことができます。お気軽にご相談下さい。

看護師	原田 洸太	介護福祉士	安芸 美和子
看護師	土田 亜希子	介護職員	佐々木 鈴夏
看護師	岸田 知世	放射線技師	久我 稔
介護福祉士	斉藤 敬子	医療事務	鎌田 凜
介護福祉士	新保 実生	施設管理	伊嶋 謙司
介護福祉士	蛭澤 知美		



新入職員の活躍・北星病院の様子は
ホクマンブログをチェック！



新☆コーナー

ホクマンを探せ!!

この中に僕が**3人**いるよ
見つけてね☆





医療から介護、
未来までつなぐリハビリ

医療法人社団 いずみ会

北星病院

〒066-0081 北海道千歳市清流5丁目1-1

TEL 0123-24-1121 (代表)

ホームページ <http://www.hokusei.or.jp>

ホームページも
見てね★

北星病院 非公認キャラクター
ホクマンくん



診療科目

整形外科 内科
リハビリテーション科
リウマチ科 麻酔科

診療時間

午前 9:00～12:00
午後 13:00～17:00

入院医療

急性期一般病棟 (40床)
回復期リハビリ病棟 (50床)
医療療養病棟 (50床)

通いの サービス

通所リハビリテーション
※ご自宅まで送迎します

訪問の サービス

訪問診療 訪問リハビリ 訪問栄養食事指導 訪問薬剤管理指導
※通院にお困りの方はご相談ください

健康診断

就学、就業時の一般的なものから石綿、じん肺、有機溶剤などの職業健診、
特定健診や人間ドックもおこなっています。
(※予約制となっておりますので、お問い合わせください)



今年は雪解けが早く、例年よりも桜の開花も早いと予想されています。冬と雪が大好きな私にとっては少しだけ寂しくも感じますが新しい季節を迎えるワクワクの方が勝っています。読者の皆さんはどんなことで季節を感じるのでしょうか？

日本は四季がハッキリしていて自然も美しいので、草木や気温の変化、降雪などによって季節を感じる方も多いかもしれません。北海道で春の訪れを感じることであれば、やはり桜❀と雪解けが代表的でしょうか。西日本では早くから咲く梅も北海道では桜と同じ時期に咲き誇りますね。同じ場所に桜と梅が咲いていて「どっちでしょうか？」と尋ねられたら自信がないですが…

職場では、たくさんの新入職員が新たに仲間に加わることで、新しい事業年度に切り替わることで春の訪れを感じさせてくれます。今年は新社会人も多く入職し、活気が感じられる春になっています。また、今号の複数の記事でもお知らせしましたが、今春から心臓リハビリテーションの提供を開始し、循環器内科を追加標榜します。これにより多くの傷病に対するリハビリテーションを提供できるようになりました。今後も病院、職員が成長して地域に貢献し続けて季節を重ねていきます。

いちばんぼし編集長★道下貴裕

★発行

医療法人社団いずみ会 北星病院

★写真

Kanae Taniuchi
Ryusei Tanaka

★いちばんぼし編集部

道下 貴裕 (編集長) 河端 新 (チーフ)
水梨 いくみ 大場 由紀 平川 佳苗
小川 詩織 阿部 沙織 横田 雄斗
内堀 幸乃 田中 隆晟



ご意見・ご感想は

コチラまで

✉ msw-mizunashi@hokusei.or.jp