

病院だより



ご自由に
お持ち
ください
Take free

早期からの心不全予防～健康寿命延伸のために～

| 副院長 牧野 光恭 / P1~2

乳がんセカンドオピニオン外来について

| 乳腺外科 院長 吉原 基 / P3

手術と禁煙について

| 手術看護認定看護師 伊藤 宜宏・小澤 健 / P4

始めましょう！フレイル予防

| 臨床栄養科 小島 多恵子 / P5

お知らせ

| 第11回市民公開講座「すばらしい腎生をあなたに」 / P6



早期からの心不全予防～健康寿命延伸のために～

副院長 牧野 光恭

健康寿命延伸の阻害要因

「健康寿命」という言葉をご存知でしょうか。介護を必要とせず、「自立した生活ができる期間」のことでのことで、死亡するまでの期間(平均寿命)とは異なります。

2019年の日本人の健康寿命は74.1歳(男性72.6歳・女性75.5歳)、平均寿命は84.3歳(男性81.5歳・女性86.9歳)とWHOの統計でどちらも世界1位と報告されています。この平均寿命と健康寿命の差である不健康期間を出来る限り短くするために脳卒中・心臓病に係る法律が定められ、国の健康増進に関する基本方針の一つとなっています。

2020年の日本人の死因を見てみると、1位が悪性新生物で27.6%、2位が心疾患15.0%、そして老衰9.6%、脳血管疾患7.5%と続きます。

がんなど悪性新生物は治療の進歩に伴って予後も改善し、この不健康期間は短い傾向にあります。一方、心疾患や脳血管疾患は入退院を繰り返すことから本人はもとより家族や介護者を含め社会的負担が大きく、健康寿命を縮める大きな要因となっています。

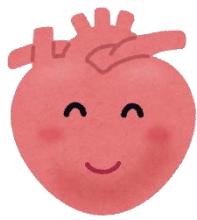
心疾患の中でも狭心症や心筋梗塞といった冠動脈疾患は、早期に対応できる医療体制の整備や血管内治療の進歩に伴い予後も改善し、生活習慣病対策によっても発生頻度の増加は抑えられてきました。しかし、高齢化が進むことで心不全患者の増加が著しくなっています。

心不全とは

「心不全」というと2018年2月に俳優の大杉漣さんが急逝されたことで話題にもなりましたが、学会では『心不全とは、心臓が悪いために、息切れやむくみが起り、だんだん悪くなり、生命を縮める病気です』と定義されています。

悪性新生物の中で最も多い死因が肺がんで5.5%に対し、心不全は6.1%を占めます。世界中で猛威をふるう新型コロナウィルス感染症の日本での死者数は2年弱で18,000人あまりですが、心不全では約85,000人の方が毎年亡くなられているのです。





心不全治療と予防

最近、心不全に対する治療法はめざましく進歩しています。現状では心不全を完全に治すことは出来ませんが、予防することが可能な疾患なのです。

心不全にはステージがあり、より早期の段階からの予防が効果的です。症状が出るようになってからは、一般的には急激な悪化を繰り返しながら死亡に至りますので、再発予防が重要な課題となります。適切な薬物療法を受けてしっかりと継続し、生活習慣の管理、栄養や塩分制限など食事を含めた自己管理、適度な運動による筋肉量の維持など、多面的なアプローチが求められます。

患者一人・医師一人の努力では難しく、看護師・薬剤師・理学療法士・管理栄養士・ソーシャルワーカーなど、患者さんを中心としたチーム医療による包括的管理が重要となります。

また、かかりつけ医との連携も欠かせません。心不全患者の約70%が75歳以上の高齢者であり、この高齢心不全患者の大半は、心不全以外の併存症を有しています。

また、要介護状態に至る前段階と位置づけられる“フレイル(加齢により筋力や心身の活力が低下した状態)”の頻度も心不全患者では高率です。再入院や予後悪化に大きく関連しますので、早めに評価して栄養面やリハビリテーションで進展防止を図ることが大切です。

「人生100年時代」と言われますが、より元気で永く過ごすために予防的観点から病気を知り、実践することが、孫子の“かれしおのれしひゃくせんあや彼を知り己を知れば百戦殆うからず”ということでしょうか。



乳がんセカンドオピニオン外来について

乳腺外科 院長 吉原 基

「セカンドオピニオン」とは直訳すると「第二の意見」です。したがって、セカンドオピニオン外来は、主治医以外から2つ目の意見を聞くための外来ということになります。

乳がんの治療は、選択肢が増え複雑になってきました。そのため、いろいろな選択肢の中から自分に合った治療法を選べるようになりましたが、その一方で治療法を自分で選んでいかなくてはなりません。ご自身が納得しないまま治療を開始してしまうと、迷いや後悔が生じ、治療に身が入らなくなるなど、結果的に十分な効果が得られなくなってしまう可能性があります。

そうならないためには、病状に合った治療法の中から、出来る限り自分の希望を反映させ、納得した治療法を選ぶことが大切です。

このセカンドオピニオン外来は、治療法を迷っている場合や主治医以外の意見も聞いてみたい場合などにご利用いただきたいと思います。この外来をより有効に利用するためには、漠然とした相談でも構いませんが、聞きたいことや迷っていることなどをある程度自分でまとめて整理してから受診することをお勧めします。

あなたが納得して治療を受け、乳がんに立ち向かうための手助けになれば幸いです。

1 対象となる方

患者さん本人またはご家族の方で患者さんの意思を代行できる方です。

ご一緒に構いませんが、ご家族のみの場合はご本人の同意書が必要となります。

また、患者さんが未成年の場合は来院される家族との続柄を確認できるもの(健康保険証等)を持参してください。

2 担当医

吉原 基
(日本乳癌学会・乳腺専門医)

3 必要なもの

- 現在受診されている主治医からの紹介状(診療情報提供書)
- 検査データ、レントゲン・CT・MRI画像情報データ等の資料

4 申し込み方法

完全予約制です。必ず紹介元医療機関より事前にお申込みください。
患者さんやご家族の希望日時を踏まえて、実施日を決定させていただきます。

5 費用

30分まで 11,000円(税込み)
以降、延長30分ごと 5,500円(税込み)
※セカンドオピニオンは自費診療です。健康保険は適用されません。



手術と禁煙について

手術看護認定看護師 伊藤 宜宏・小澤 健



当院では2名の手術看護認定看護師が在籍しています。認定看護師は医療チーム間のマネジメント・相談・指導を行い、医療チームのケアの広がりと質の向上に努めています。
手術に関する不安や悩み、質問などございましたら、お近くの看護師にお声かけ下さい。

同居のご家族の方もすぐに禁煙しましょう

「周術期禁煙ガイドライン」では喫煙者は非喫煙者に比べ手術後の合併症発生率が高く、特に肺合併症、脳神経合併症、創感染や感染症のリスクが高いとされています。

また、自分が非喫煙者でも、受動喫煙もリスクになります。手術を受けることが決まった患者さんのみだけでなく、同居のご家族の方もすぐに禁煙をしましょう。

手術前の禁煙は合併症を減らす効果があり、早いほど有効です

術前4～8週間の禁煙で合併症の発生率が減少することが報告されています。
手術前の禁煙は、大きな手術だけではなく、小さな傷の手術でも喫煙している時と比べ、合併症を減らす効果があります。

手術が決まつたらすぐに禁煙をしましょう



電子タバコや非燃焼式・加熱式タバコも同様です。

ニコチンが含まれていないものでも、他の有害物質が含まれています。
同様に禁煙しましょう。

また、手術決定後に喫煙された場合は、身体への影響の大きさによって、手術を延期・中止する場合があります。



(引用・参考文献)・日本麻酔科学会,周術期禁煙ガイドライン,2015
・フランス麻酔蘇生医学会,周術期における禁煙管理のためのガイドライン,2017

始めましょう！フレイル予防

臨床栄養科 小島 多恵子

フレイルって何？

「疲れやすくなった」「最近、痩せてきたかも」「外出するのが億劫」…と感じることはありませんか？このような、加齢とともに心身の活力が低下した状態を「フレイル（虚弱）」と呼びます。健康と要介護の中間の状態を指し、この段階で適切な対処ができれば改善も見込めるのが特徴です。



あわせて知りたい サルコペニア

フレイルの大きな原因の一つが筋肉の衰えです。加齢に伴って筋肉量が低下することを「サルコペニア」と呼びます。筋肉量や体力が減少して基礎代謝量が低下し、食欲低下・低栄養状態を引き起します。更に、筋力が低下するため身体機能も低下してしまいます。

やってみよう！筋肉量チェック



『指輪っかテストの方法』

- 椅子に座り、両足は床につけます。
- 両手の親指と人差し指で輪っかを作ります。
- ふくらはぎの一番太い部分を軽く囲みます。

隙間ができる場合、筋肉量が減少しているサインです

フレイル予防のポイント

● 栄養 「1日3食バランスの良い食事を」

肉・魚・卵など良質のたんぱく質を積極的に摂りましょう。

炭水化物やたんぱく質、脂質、ビタミン・ミネラル、食物繊維などの各栄養が不足しないよう、主食-主菜-副菜をそろえて食べましょう。よく噉むことも重要です。



● 運動

ウォーキングや体操など、無理のない範囲で日常生活に運動を取り入れ、筋力・筋肉量の低下を防ぎましょう。運動後は水分補給を忘れずに。

● 社会参加

趣味やボランティア、就労などによって社会参加することもフレイルの予防になります。誰かと会話したり食事をしたり、週1~2回でも良いので外出する機会をつくり、家に閉じこもらないことが大切です。家族や友達との時間をつくり、楽しく元気にフレイル予防に取り組みましょう。



すばらしい 腎生をあなたに

じんせい

テーマ：コロナの時代だからこそ
考えてほしい！慢性腎臓病



今年度も

メディアスチャンネル
にて放送決定！

放送内容（予定）※変更になる場合があります。

1 | 当院診療部統括部長兼
腎臓内科主任部長 久志本 浩子 先生のお話

- (1) コロナだからと言って控えないで！健康診断
- (2) 検査データからわかること
- (3) 慢性腎臓病の新しい治療

2 | 足を守ろう！足をしっかり見よう！

自分の足をしっかり見てね。
あまり外出できない今、体力を落とさないよう、家の中でも筋活を行いましょう

3 | 患者さんからの質問にお答えします！

事前に記入してもらった患者さんからの質問にお答えします

放送日は3月を予定していますが、
詳細が決まり次第、院内掲示及び当院
ホームページでお知らせします！



マイナンバーカードを健康保険証として利用できます！

マイナンバーカードをお持ちの方は、受診の際にマイナンバーカードを顔認証付きカードリーダーにかざして顔認証をすれば、健康保険証として利用することができます。

ご利用は簡単！

- ① マイナンバーカードをカードリーダーに置く
- ② カードリーダーに顔を向けて認証する
- ③ 健康保険証の利用に同意する



どんないいことが？

- 本人が同意をすれば、初めての医療機関等でも、今までに使った薬剤情報が医師等と共有でき、より適切な医療が受けられるようになります。
- マイナポータルで自分の特定健診情報や薬剤情報、医療費通知情報が閲覧できます。
- マイナポータルを通じて医療費通知情報の自動入力が可能となり、2021年分の確定申告から医療費控除の手続きが簡単に。
- 限度額適用認定証がなくても、高額療養費制度における限度額を超える支払が免除されます。
- 就職・転職・引越をしても、マイナンバーカードを健康保険証としてずっと使うことができます。医療保険者が変わった場合は、加入の届出が引き続き必要です。

利用申込は簡単！

マイナンバーカードを健康保険証として利用するためには申込が必要です。

利用の申込は、マイナポータルやセブン銀行のATM、医療機関・薬局の顔認証付きカードリーダーでできます。

当院でもマイナンバーカードの健康保険証確認時に利用申込が可能です。（所要時間約3分）
ぜひご利用ください。

基本理念

私たちは、知多半島医療圏の北西部地域における中核病院としての使命を果たすため、次のとおり基本理念を定めます。

- 1 地域の皆さんとともに育む、心のこもったあたたかい病院を目指します。
- 2 質の高い医療を提供する、信頼される病院を目指します。
- 3 地域医療の担い手として、安心して暮らせるまちづくりに貢献します

基本方針

- 1 患者の生命と人権を尊重し、安心安全な医療を提供します。
- 2 地域の基幹病院として、救急医療と急性期医療の充実に努めます。
- 3 地域の医療機関や保健・福祉機関と連携し、地域住民の健康増進を図ります。
- 4 教育と研修により、医療技術の向上と人間性豊かな医療人の育成に努めます。
- 5 職員がやりがいを持ち、安心して働くことができる環境を整えます。
- 6 健全な病院経営に努めます。