田上心リハだより

田上心臓リハビリテーション病院情報誌
発行：広報部　　文責：大嶋　秀一

2021.9
第２号

狭心症と心筋梗塞のリハビリ
～リハビリの有用性と日本の現状～

急性冠症候群（急性心筋梗塞や不安定狭心症）のカテーテル治療が進歩し、カテーテル治療後の死亡率は5%以下になりましたが、退院後の再入院や死亡等の心イベントが2年で19%、4年で42%の高頻度で認められます。これは、高齢者が多く、併存疾患や複数の冠危険因子を保有していることに起因すると考えられています。図１に示しますように、退院後の心臓リハビリテーションをしたリハビリ群は非リハビリ群より死亡が少なくなります。しかしわが国での急性冠症候群での外来での心リハ実施率は約10%、安定狭心症のカテーテル治療後の心リハ実施率約3%しかなく（図2）、維持期の外来での心リハの普及がわが国の大きな課題となっています。そのために、心リハ施設を増やすための施設基準の緩和、夜間・休日の心リハ実施による利便性の向上、理学療法士だけではなく看護スタッフの育成やマスメデイアへの広報が重要であると考えられます。

PCIを施行した急性冠症候群での外来心リハの効果

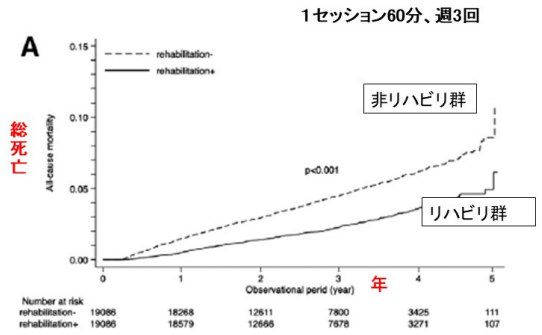

図1　Kaplan-Meier curves for ACS gruop

日本でのPCI施行後の心臓リハビリテーションは増加傾向にあるが、外来リハビリは3%～10%と低率である。

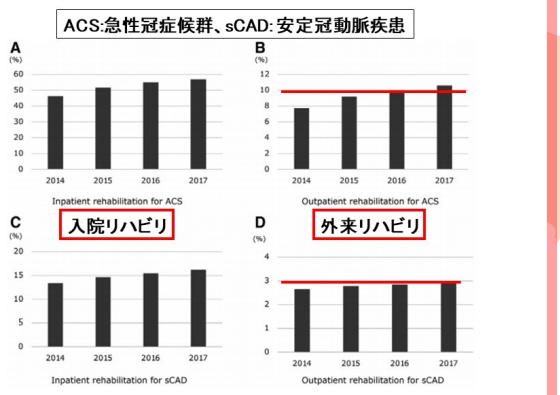

図2　Kanaoka K et al. Cir Rep 2021;3:122-13

担当：大嶋　秀一

狭心症と心筋梗塞の食事について

街中には美味しそうな料理やスイーツであふれています。見ているだけで幸せな気分になります。
その反面生活習慣病が多くなったのも事実です。
肥満、高血圧、高血糖、脂質代謝異常など様々な危険因子が関係しています。
これらを予防し改善するための食事について考えてみましょう。

狭心症と心筋梗塞の予防・改善するための食事

１：低脂肪
（動物性脂肪やトランス脂肪酸の取りすぎはコレステロール値の上昇を招きます）
２：糖質控えめ
（甘い物の取りすぎは血糖の上昇だけではなく中性脂肪の上昇も招きます）
３：減塩1日6ｇ
（漬物、干物、塩物はなるべく控えましょう。麺類は汁は残しましょう）
４：不飽和脂肪酸を多く含む青魚を食べる。
（EPAやDHAは、血管をしなやかにし中性脂肪やコレステロールの吸収をおさえます）
※オリーブ油やえごま油などΩ脂肪酸を積極的に取りましょう
５：適性カロリーの食事
（肥満防止に努めましょう。）
６：野菜や海藻類から食物繊維やビタミンミネラルを補う。
（食物繊維は糖や脂質の吸収を抑える）
※野菜は1日350ｇが目標です。

担当：重石　裕美子

各部署からのお知らせ

～看護部より～

看護部長よりご挨拶

こんにちは、藤原　友紀子と申します。
今年4月より看護部長として勤務しております。
熊本中央病院に38年間勤務し、整形外科病棟、泌尿器科病棟、小児科、消化器・腎臓内科病棟、循環器内科・心臓外科病棟、集中治療室、透析室など勤務してきました。
これまでの経験を活かし、チーム医療を推進し、スタッフと共に患者様の1日も早い回復に向けて、安心・安全で責任ある看護を提供していきたいと思っています。宜しくお願い致します。

～外来より～

新型コロナウイルスワクチン接種について

当院は独自のワクチン予約とワクチン接種を行っております。
15歳以上で接種券をお持ちの方は当院へご連絡ください。

※ワクチンの供給状況に応じた予約を行っておりますのでご確認ください。

ワクチン予約受付時間
月～金　9：00～17：30
土　9：00～12：00
(日・祝日以外)

ワクチン接種日
曜日　火～金
時間　9：00～16：00

～地域連携室より～

施設選びのポイントについて

退院支援業務の1つに施設の紹介があります。
今回は介護保険も絡めた施設選びのポイントについてお話致します。

施設は大きく2種類に分けられ、それぞれに特色があります。
①国や自治体、社会福祉法人が経営する公共性の高いもの
（介護老人福祉施設・介護老人保健施設・介護医療院など）
②企業などが経営する民間のもの
（有料老人ホーム・グループホームなど）
特に民間のものは受けるサービスの内容や費用、条件も大幅に異なります。

迷った際にまずお考え頂く事は
①施設代を具体的に幾らまでお支払いできるのか。　②何を妥協出来るか。
これでほぼ利用可能な施設は限られてきます。
自分の身内が、更には自分自身がいつ施設利用の対象者となるかは分かりません。
広報誌やインターネットで広く公開してある施設について閲覧頂きますと幸いです。
また、当院社会福祉士にもお気軽にご相談下さい。

～心臓リハビリテーションチームより～

資格取得のお知らせ

この度、8月に実施された
「第21・22回心臓リハビリテーション指導士試験」
（特定非営利活動法人日本心臓リハビリテーション学会）
において**当院スタッフ2名が合格**しました。

この資格試験を通して学んだ知識を基に、より一層心臓リハビリに対するチーム医療・専門医療を当院では行ってまいります。

また、当院内にて**同資格を有するスタッフが7名**となりました。今後も引き続き当院スタッフの資格取得にも積極的に取り組んでいきます。

医療法人 社団 大玄会
田上心臓リハビリテーション病院
TANOUE CARDIAC REHABILITATION HOSPITAL
〒860-0842
熊本市中央区南千反畑町10-3
TEL:096-354-5885　FAX:096-354-5889
E-mail:info-tanoue@orion.ocn.ne.jp
HP:tanoue-heart-reha.com　QRコード

診療時間
■月～金曜日/9:00－17:30　昼休み 12:00－12:30
■土曜日 /9:00－12:00　土曜日の受付は12:00 迄
※心療内科は田上理事長診察日（火・水・木）での対応
■休診日 /日曜日・祝日・土曜日午後
※急患はこの限りではありません。来院前にお電話ください。

～編集後記～

日日に新たに「二刀流」

大嶋　秀一

新型コロナで暗い話題が多い中、米国大リーグ(ＭＬＢ)で投手と打者のいわゆる二刀流（英語でtwo-way player）で活躍している大谷翔平選手の活躍を毎日楽しみにしています。ＭＬＢで活躍した日本人選手では、昔は野茂英雄や佐々木主浩、最近では前田健太やダルビッシュ有等の投手はたくさんいますが、打者ではイチローや松井秀樹ぐらいで、並みいる力自慢のＭＬＢスター選手と本塁打王を競っているのは大谷が初めてであり、怪我をせずに頑張って欲しいものです。
米国ボルチモア生まれのレッドソックスのジョージは、１９１８年投げて１３勝、打って１１本塁打で初の本塁打王になり、翌１９１９年も本塁打王となりました。彼の出現により米国の野球がそれまでの合理的な知的作戦によるものから長打１本で試合を転換できるスリルが人気の長打全盛のものに変えられた、と言われています。１９２０年にヤンキースに移籍し、その後本塁打王１０回に輝き１９２７年には６０本塁打を打ち、メジャーリーグ２２年間で年間で７１４本塁打を記録しています。日本との係わりでは、読売新聞の正力松太郎氏や鈴木惣太郎氏らの努力で、１９３４年（昭和９年）に日本へのジョージらの大リーグ招聘が実現し、同年１１月～１２月に１８試合の日米野球戦が行われ、各地で日本国民の熱狂的な歓迎を受け、とりわけジョージの人気が断然他を圧倒していたそうです。
この日米野球を契機に同年１２月２６日に「大日本東京野球倶楽部」（東京巨人軍）が誕生することになり、日本のプロ野球の始まりとなりました。
ジョージが２０歳時（１９１４年）ボルチモア・オリオールズのトレーニング・キャンプに参加した時、気さくなスタイナム・コーチから「ハロー、ベーブ」と呼びかけられ、それ以後ベーブ（子供）が彼の世界的あだ名となりました。日本でも彼はジョージ・ハーマン・ルースよりベーブ・ルースで有名であり、ルースは米野球殿堂入り第一号で、背番号３はヤンキースの永久欠番で、正に野球の神様で二刀流選手として今日まで人気は衰えていません。
日米野球で来日した時バットボーイと帽子を交換して茶目っ気をふりまくルースの写真が残っています。ルースは心の底から少年少女を愛してやまない、しかも社交人として一点非の打ちどころがない“アメリカ型”の紳士でした（鈴木惣太郎著、ベーブ・ルース）。
大谷選手も唯一無二の偉大なアスリートとしてだけではなく、礼儀正しく、グラウンドの塵を拾う等の紳士的な彼の振る舞いが、米国の子供から大人までの野球ファンから評価されていることはとても誇らしくうれしいことです。
日本で本来の二刀流といえば、熊本にゆかりの深い宮本武蔵がいます。彼は死の７日前に弟子に伝授した（仏神は尊し仏神をたのまず）等で有名な「独行道」（武蔵流マイ・ウエイ、兵法の極意２１条）の冒頭に挙げているのが、「世の道をそむく事なし」であり、これが兵法の成就であったと考えられます。その道の達人とは独り行く道を究めることにより、人の道も究めるもののようです。ＯＨＴＡＮＩがんばれ。（参考図書：ベーブ・ルース　鈴木惣太郎、氏田　秀男　弘文出版、宮本武蔵　超越のもののふ　竹本忠雄　勉誠出版）