



当院では、**子宮頸がんワクチン**

9価HPVワクチン(シルガード9) 4価HPVワクチン(ガーダシル)の
定期接種・任意接種を行っています



接種日時

毎月第4水曜日
14時00分～(予約必須)

予約期間

接種月の第3木曜日まで
(祝日の場合は前診療日まで)

- 未成年の方の接種の場合、保護者の付き添いが必要です
- 定期接種・任意接種、いずれの場合も選定療養費は不要です
- 子宮頸がんワクチンに関する詳しい情報は、自治体のホームページでご確認ください

子宮頸がんワクチン ご予約・お問合せ

日時：13時00分～17時00分(平日のみ)

電話番号：078-987-2222(代表)

担当：1階 産婦人科外来受付



「子宮頸がんワクチン
の予約がしたい」と
お伝えください

詳しい
ご案内は
こちらから



済生会兵庫県病院 健康ニュース

なでしこ

Heart in Heart

2023年11月発行

vol.77

心臓リハビリテーションのチーム

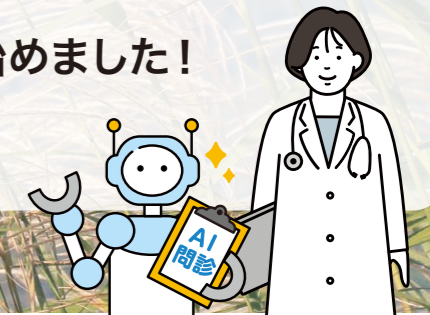


特集

心臓リハビリテーション のご紹介

Topics

- ◆ 新入職医師のご紹介 ◆ AI(人工知能)問診始めました!
- ◆ 新たに「緩和ケア認定看護師」が誕生しました!



フォロー・登録をお願いします!

Facebook
当院の情報を配信!



@saiseikaihyogo

Instagram
産科の情報を配信!



@saiseikai_hyogo

LINE
看護部採用アカウント



ID:@548gvzfu

社会福祉法人
恩賜財団 **済生会兵庫県病院**

〒651-1302 兵庫県神戸市北区藤原台中町5丁目1番1号
TEL. **078-987-2222** (代表)
URL. <https://saiseikai.info>

診療受付時間 8:30～11:30 月曜日～金曜日

休診日 土曜日・日曜日・祝日・年末年始

★病院⇄岡場駅間の無料送迎バスを運行しております。(休診日を除く)

発行所/済生会兵庫県病院
編集長/尾古 俊哉
編集/広報委員会



社会福祉法人 恩賜財団 **済生会兵庫県病院**

特集

心臓リハビリテーション のご紹介

心臓リハビリテーションとは…

心臓病の患者さんが体力や自信を回復し、快適な家庭生活や社会生活に復帰すること、また再発や再入院を防止することを目的として行う包括的プログラムのことをいいます。内容は、運動療法・食事療法・生活指導・相談などが含まれます。

当院の心臓リハビリテーションは、医師、看護師、薬剤師、検査技師、理学療法士、管理栄養士など多くの専門医療職がチームを組み、患者さん一人ひとりの状態に応じた効果的なプログラムを提案し、実施しています。

今回、チームのメンバーが、それぞれの立場で心臓リハビリテーションのご紹介をいたします！



循環器内科医

もう一つの治療法 心臓リハビリテーション

心臓や血管の病気の治療には、内服治療やカテーテル治療、ペースメーカ植え込み術や外科手術があります。それらに加えて、**心臓リハビリテーション**を行うことはさらに大きな効果があり、もう一つの治療法として注目されています。

患者さんの中には、せっかく急性期の状態を乗り越えても、運動なんてもうできないと考えてしまう方もいるかもしれません。家に閉じこもっていても全身の筋力低下につながり、気持ちもふさがちになってしまいます。

心臓リハビリテーションの運動療法では、それぞれのご病状や体力に合った最適で安全な運動治療を受けていただけます。

心臓リハビリテーションの効果

- 1 全身持久力・筋力・筋量の増加
- 2 内皮機能改善
(血液凝固正常化、血管拡張・骨格筋血流増加)
- 3 交感神経活性の抑制・迷走神経活性の亢進
- 4 減塩・水分管理・栄養管理・服薬の徹底
- 5 不整脈の減少
- 6 抗炎症・抗動脈硬化作用
- 7 不安・鬱・睡眠障害の改善

①以外については内服治療の効果を補い、**不必要な内服薬を減らす**ことにもつながります。

心臓リハビリテーションの対象者

以下の循環器疾患が心臓リハビリテーションの適応疾患となっています。
年齢制限はありません。

急性心筋梗塞、狭心症、心不全、
心臓手術後、大動脈疾患、
閉塞性動脈硬化症 など



心臓リハビリテーションに興味のある方は、主治医にご相談ください。
食事療法や生活についてのご相談もお尋ねください。



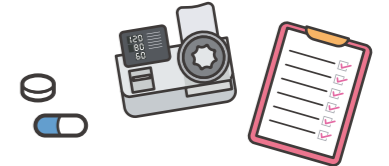
看護師

心臓病をお持ちの患者さんへ

心臓病の原因は様々ですが、その多くは生活習慣と深いかかわりがあるため、患者さん自身で予防できることもたくさんあります。

運動療法や食事療法の他、**血圧測定や体重測定、むくみのチェック、継続した服薬や受診**も重要です。このようにご自身の体調をご自身で管理していくことを**セルフマネジメント**といいます。セルフマネジメントを行うことで、「心臓病の進行を抑えられ、再入院のリスクが軽減する」と多くの研究でも証明されています。

心臓リハビリテーションに参加し、運動を含めた生活習慣の見直し・改善を図り、病気に対する正しい知識とセルフマネジメントを身につけませんか？



臨床検査技師

運動療法を始める前に…

CPXにより、一人ひとりの体力に応じた運動強度を見極めます。



CPX (心肺運動負荷試験) って何？ 《Cardiopulmonary exercise testing》

自転車型運動負荷装置(エルゴメータ)を用いて段階的に運動負荷を増加させながら、心電図、血圧、呼気の酸素・二酸化炭素を測定することにより、**持久力や最大運動能力を判定する検査**のことです。運動療法を行う際に、適切な運動強度を設定するために測定します。

CPXでわかること

- 安全で効果的に運動できる強度
- 運動で不整脈や狭心症の発作が起きないかどうか
- 治療効果や運動療法の効果の判定



検査時間は準備を含め約30分です。
医師や臨床検査技師が見守っていますので、安心して検査を受けていただけます。

CPXの手順

- 1 心電図・血圧計・マスクを装着し、自転車型運動負荷装置(エルゴメータ)に乗ります。
- 2 安静時のデータを3分間とります。
- 3 軽い負荷でこぎ始め、徐々に負荷を強くしていきます。
- 4 限界までこぎましたら、負荷を止めて徐々に安静状態に戻します。

※注意事項

- ・ 飲食は検査の2時間前までに済ませてください。
- ・ 正しく検査を行うためマスクを顔にしっかりと密着させます。
- ・ 検査中は喋らないようにお願いします。



理学療法士

正しい運動で効果的に予防を！

「運動」は心臓の病気の発症および予防に効果的です。

運動には**有酸素運動**と**レジスタンス運動**があります。有酸素運動はウォーキングやスイミングなど、長時間続けられる運動です。レジスタンス運動はいわゆる筋力トレーニングです。「運動を始めましょう」と言われると、有酸素運動を始める人が多いのですが、実はレジスタンス運動も有酸素運動と同じくらい大事なのです。もちろん有酸素運動とレジスタンス運動、両方とも取り組むのがもっとも効果的です。

心臓リハビリテーションとしての運動療法

血圧や心拍数、心電図をモニタリングしながら、約1時間かけて行います。

- 1 準備運動：ウォームアップ・ストレッチ体操など
- 2 有酸素運動：自転車エルゴメータなど
→ CPXの結果に基づき、その方に適した運動負荷で行います。
- 3 レジスタンス運動：ゴムチューブ(セラバンド)を用いた筋力トレーニングなど
- 4 整理体操：クールダウン

運動療法の目的

- 発症予防
心筋梗塞・心臓病の原因となる肥満・高血圧・糖尿病・メタボリック症候群などの改善に効果的な運動療法を行います。
- 心疾患での寝たきり予防
心疾患で寝たきりにならず、健康寿命の改善に効果的な運動療法を行います。
- 再発予防
心筋梗塞の再発予防や心不全再入院予防などに効果的な運動療法を行います。



自宅でできる運動療法

自宅でも運動する習慣をつけましょう！

有酸素運動

- 1 まずは準備体操から始めていきましょう(ストレッチなどを5~10分程度)
- 2 ウォーキング、自転車エルゴメータ、エアロビクスなど(息が弾むくらいで20~30分程度)
- 3 運動後は整理体操をしましょう(5~10分程度)

ポイント

- 運動の強さは「楽である」~「ややきつい」を目安にします
- 体力のない方は分けて実施してもよいでしょう
- 週3~4回、可能なら毎日行いましょう



体操
エアロビクス

レジスタンス運動

ポイント

- 息はこらえず回数を数えながら運動しましょう
- 10~15回を1セットとして、3セットを目標にしましょう
- 体力に合わせて3セットを1日1~3回行いましょう
- 頻度は週3回程度行いましょう
- 痛みが出たり、痛みが増す時は速やかに中止しましょう
- バランスが不安定な時は椅子や壁・手すりを持ちましょう

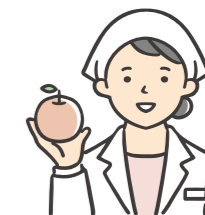


管理栄養士

食事も大切！

患者さんを栄養面からサポートし、心臓病の再発・悪化を予防します。

心臓病を引き起こす危険因子には、**肥満・高血圧・糖尿病・脂質異常症**等があります。この危険因子を減らすため・作らないために、私たち管理栄養士は、患者さん一人ひとりに適した栄養面のサポートを行っています。



心臓病で入院された方には、エネルギー・塩分・脂肪量に配慮した食事を提供しています。

入院中の食事は治療の一環でもあり、栄養状態の改善・維持を目的としています。栄養バランスの他、味や量に関しても、退院後も継続して食事療法ができるよう、取り入れやすくお手本となるような食事作りを目指しています。

また、管理栄養士は、入院・外来のすべての患者さんに必要に応じ栄養指導を行っています。心臓病の他、生活習慣病・癌・食物アレルギー等、疾患をお持ちの方や、嚥下調整食・離乳食等、食事の形態に配慮が必要な方へも対応しています。



患者さんのライフスタイルや嗜好、食事への思いを伺いながら、長期的に実践できる食事療法を提案しています。



体重を支える筋肉をきたえよう

- 1 足を広げて立ち、スクワット運動をします
- 2 膝をしっかり曲げ、ゆっくりお尻を下ろします
- 3 膝を伸ばすときは、お尻をすばやく上げます



お尻の筋肉をきたえよう

- 1 イスなどを持ち足を後ろにゆっくり上げます
- 2 体が前に倒れないようにしましょう
- 3 動かせる範囲でゆっくりと動かします



ふくらはぎの筋肉をきたえよう

- 1 肩はばに足を広げて立ち、背伸びをします
 - 2 かかとをしっかりと上げ、ゆっくりと下ろします
- ふくらはぎにしっかり力が入っていますか？
下ろすときも力を入れてゆっくりと



足を開く筋肉をきたえよう

- 1 イスなどを持ち足をゆっくり外に開きます
- 2 体が横に倒れないようにしましょう
- 3 ゆっくり体が傾かない程度で動かします



Topics 1

新入職医師のご紹介

10/1入職

小児科

たなか あつし
田中 敦



3月までの半年間小児科医として勤務します。宝塚市出身で、高校は三田市まで通っており、なじみのある地域で勤務できることをうれしく思います。

多くの方が健康に過ごせるよう診療を行いたいと思います。いろいろな人とお話しすることが好きなので、見かけた際には気軽に話しかけてもらえるとうれしいです。

小児科

たかはし あいね
高橋 愛音



加古川中央市民病院、神戸大学病院で勤務し、10月から済生会兵庫県病院で勤務することとなりました。

地域の皆さんに信頼される医師であるよう精一杯頑張りたいと思っています。よろしくお願いたします。

Topics 2

新たに「緩和ケア認定看護師」が誕生しました！

当院では、現在6名の認定看護師が活躍しています。患者さん・ご家族によりよい看護を提供できるよう、認定看護分野ごとの専門性を発揮しながら、認定看護師の3つの役割「実践」「指導」「相談」を果たして、看護の質の向上に努めています。

認定看護師とは

認定看護師とはある特定の看護分野において、熟練した看護技術と知識を有する者として、日本看護協会の認定を受けた看護師のことをいいます。



三木 朝子
(2022年取得)

病気の向こうのその人の人生を、その人らしく生きていけるようにサポートします。

診断期から終末期にある患者さんやご家族の立場に立ち、生きがいや価値観を大切に過ごせるよう、症状マネジメントや意思決定支援、家族ケアについて考え、寄り添う看護を大切にしています。

こんなことをしています

外科病棟に所属し、患者さんやご家族を中心とした緩和ケアに携わっています。緩和ケアカンファレンスでは、他職種と連携をとりながら、治療や病状進行に伴う全人的苦痛に対して、より良いケアを実践できるように努めています。看護師が臨床場面で直面している課題を、対話やコンサルテーションを通してとらえるようにしています。また、緩和ケアに関わる看護師が、より良い看護の方向性を見いだせるよう、指導の役割を果たしています。

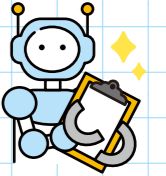
Topics 3

AI(人工知能)問診始めました！

ユビー AI問診 | Ubie(ユビー)株式会社 AI問診システム

AI問診とは

「AIを使用した問診」のことであり、お答えいただいた症状などによってAIが最適な質問を判断し、症状をどんどん深掘りしてくれる問診方法です。そのため、質問項目が固定化された従来の紙問診よりも、更に詳しい「オーダーメイド」な問診を行うことができます。



✓対象の方

- 当院を初めて受診される方
- 受診したことがあり次に該当する方
 - ・新たな症状が出現した方
 - ・前回の受診から6か月以上期間が空いている方

✓対象診療科

内科・外科・整形外科・婦人科・小児科

対象の方・対象診療科は随時拡大していきます。

💡AI問診のメリット

- 事前にAI問診を行うことで、**診察までの待ち時間の短縮**につながります。
- 医師を目の前にすると話しづらいようなこともタブレットやスマートフォンで**正確に、簡単**に入力できます。
- 言い忘れや伝え漏れが減り、問診の精度が高まることで、「**診療の質の向上**」が期待できます。



利用手順

🏥 病院で行う場合

「AI問診ブース」にて専用のタブレットで入力



まずは**初診受付**にお越しく下さい。AI問診ブースへご案内します。

操作に不安がある方は職員が**お手伝い**いたします。



🏠 自宅など病院以外で行う場合

来院前にご**自身の端末**で入力

スマートフォン・タブレット・パソコンで入力が可能です



- 1 保険証・診察券・各種受給者証を手元に準備し、**QRコードを読み込んでください。**



- 2 来院時初診受付にて、**AI問診を実施した旨とPHから始まる【受付番号】**をお伝えください。

