

西山堂慶和病院

心臓の仕事

上原 大毅 医師（循環器内科）

初めまして。今年4月より西山堂慶和病院にてお世話になっております
医師の上原大毅と申します。専門は循環器内科です。

さて、早速ですが心臓について。心臓はヒトの臓器のなかでとても重要な臓器です。からだ全体に血液を送り出すポンプとして、1分間に60-90回程度、1日に10万回以上拍動し続けております。全身に送られる血液には、肺において取り込まれた酸素を含んでおり、それが頭や手足の先、各種臓器に運ばれ、細胞のエネルギーとして使われます。

血液を循環させることを仕事としております。もちろん、心臓が止まってしまえば人は生きていくことはできません。休みなく動き続け、我々の生命を維持しています。



心臓のポンプ機能が悪くなることを、「心不全」と呼びます。からだの血液の循環が悪くなり、さまざまな症状が出現します。主な症状としては、血液が滞留することでおこる「うっ血」です。四肢や肺を含む臓器に水が溜まってしまい、浮腫みや呼吸困難が生じます。

心不全は呼吸が苦しく、酸素投与や機械の補助なしでは生命を保てなくなってしまうこともあります。

では、どのようにすれば防げるのか。定期的に健康診断を受けましょう。喫煙をやめ、食生活を見直しましょう。

ずっと働いてくれている心臓を労わって、自分の生活を見直してみませんか？今回はそんなメッセージでした。

新型コロナウイルスを想定した『新しい生活様式』

「新しい生活様式」とは、新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の感染リスクを想定したうえでの生活パターンのことです。具体的なイメージとして、以下のような実践例があげられます（抜粋）。

1. 一人ひとりの基本的感染対策

- ・感染防止の三つの基本：身体的距離の確保、マスクの着用、手洗い
- ・移動に関する感染対策：感染が流行している地域への移動は控える、帰省や旅行は控えめにし出張はやむを得ない場合のみ、誰とどこで会ったかをメモする

2. 日常生活を営むうえでの基本的な生活様式

- ・外出を控える、密集回避、密接回避、密閉回避、換気、咳エチケット、手洗い、毎朝の体温測定

3. 日常生活の各場面別の生活様式

- ・買い物：1人または小人数で出かける、商品の接触を控える、電子決済の利用、通販も利用
- ・公共交通機関：混雑時を避ける、会話を控える
- ・食事：対面でなく横並びに、会話は控える、大皿を避ける、回し飲みを避ける、屋外で食事、持ち帰りや出前を利用
- ・娯楽・スポーツ：公園はすいた時間に、筋トレは自宅で、ジョギングは小人数で、すれ違う時は距離をとる、狭い部屋に長居しない、歌や応援には十分な距離をとるかオンラインで
- ・冠婚葬祭：多人数での会食はしない

4. 働き方の新しいスタイル

- ・テレワークやローテーション勤務、時差通勤、会議はオンライン、対面時にはマスクと換気

上記の例を参考に、ご自身や、周りの方、そして地域を感染拡大から守るため、それぞれの日常生活において、ご自身の生活に合った「新しい生活様式」を実践していただきたいと思います。

西山堂病院



薬剤耐性(AMR)対策

抗菌剤を正しく使いましょう

30年後、感染症で1000万人の人が亡くなる？！

WHO(世界保健機構)は、今のまま何も対策を取らないと2050年には世界で年間1000万人の方が感染症で亡くなると警告しています。

がんで亡くなる方を感染症でなくなる方が上回る、これはいったいどういう状況でしょうか？
現在流行している「新型コロナ」でしょうか？「インフルエンザ」？「未知の感染症」？
いいえ、いま治療薬のあるはずの感染症でなのです。

細菌などの微生物が増えるのを抑えたり殺したりする薬を「抗菌剤」といいます。抗菌薬を使用すると、微生物に抗菌薬が効きにくくなることがあります(薬剤耐性:AMR)。薬が効きにくくなった菌(薬剤耐性菌)がどんどん広がっていったら...本来なら治療できる病気が、薬が効かないために人が亡くなっていくのです。

「そんなこと想像もできない」と思うかもしれませんが、「薬が効かない」ことは「薬がない」とほぼ同じことであり、新型コロナウイルスが流行している今、私たちは30年後の世界を疑似体験しているともいえるのです。

【新型コロナ感染症で疑似体験したこと】

- 「薬がない(効かない)」怖さ
- 100年前の対策しかできない
- 流行が拡大するとさまざまな医療が止まる
- 経済ダメージは計り知れない

私たちにできることは、

- ①抗菌剤を正しく使う
- ②感染を予防する

ことです。

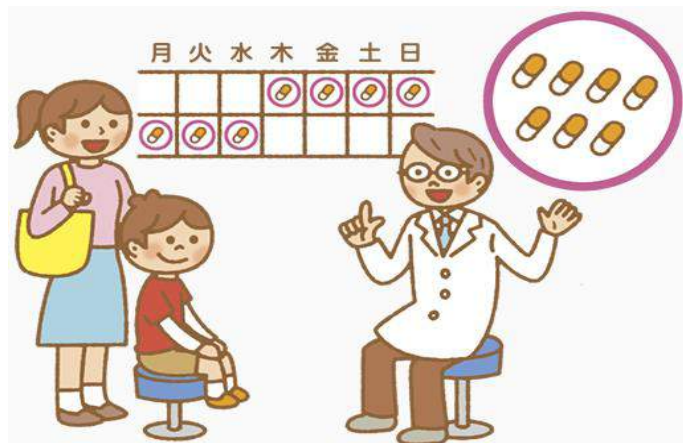
◆抗菌剤を正しく使う

風邪やインフルエンザなどウイルス性の疾患には、抗菌薬は効きません。病院にかかって薬を出されないと不安になるかもしれませんが、医師が『抗菌薬はいらない』と判断したら、それに従うことが薬剤耐性菌対策になります。また、抗菌剤が出された場合には飲み方、日数をしっかりと守ってください。薬を取っておいたり、人にあげたりもらったりはしないでください。

◆感染を予防する

感染症にかからないこと、また人にも感染させないという感染対策が抗菌薬の使用を減らし、AMR対策につながります。

- ・**手洗い** : 感染対策の基本です。
- ・**咳エチケット** : 咳やくしゃみが出る時はマスクをして飛沫が飛ばないようにしましょう。
- ・**ワクチン** : ワクチンで防げる病気があります。必要なワクチンを適切な時期に受けましょう。
- ・**人へうつさない** : 発熱、のどの痛み、咳、鼻水などの症状があるときは、家でゆっくり休みましょう



AMR 臨床リファレンスセンター
Antimicrobial Resistance Clinical Reference Center
厚生労働省委託事業

かしくく治して、明日につなぐ
～抗菌薬を上手に使ってAMR対策～



介護老人保健施設 はすみ敬愛

リハビリテーション科

～地域貢献活動～

～棒体操～

棒を使って楽しく元気な体づくり



※家で行う際の注意点!!

- ・しっかりと固定されている椅子を使いましょう!
- ・棒を落としても慌てずに、転倒/転落に注意!
- ・自分に合った回数、痛みがない範囲でやりましょう!
- ・痛みが出現した場合は中止してください!
- ・運動に不安がある方は主治医にご相談して下さい!

医療法人貞心会
介護老人保健施設はすみ敬愛
リハビリテーション科

①棒を両手で上に挙げてみましょう!



(※腰が反らないように!!)

②棒を上挙げて左右に倒してみよう!



③棒を胸の高さまで挙げて左右に体をひねりましょう!



リハビリテーション科では昨年からの地域貢献活動として地域の皆様へ向けて新たな発信をスタートしたところです。今年はどうな企画をしようか検討していたところ、コロナウィルス感染予防の為集団での開催が難しくなりました。そこで自宅で出来る運動として「棒体操」を計画し体操に使用する「棒」と「パンフレット」を作成し「ひたちの中央クリニック」「サン薬局」に置かせていただきました。次回は皆様と一緒に開催できることを願っています。



～6月お誕生祝会の様子～

「金太郎」の演劇をしました。

金太郎やクマに仮装した職員が物語に合わせて演技をしました。このような時期だからこそ皆様に楽しみが提供できるように介護部門は張りきっています。



～通所リハビリテーションから～

利用者様の共同作品です。細かな作業もゆっくとコツコツと。

完成した壁画は見事な出来栄です。



新型コロナウイルス感染対策について

「新型コロナウイルス感染予防」の為 **オンライン面会を実施** しております。面会は予約での実施となりますので事前のご連絡をお願いいたします。相談員 ケアマネが対応させていただきます。
当施設は高齢者介護施設です。何卒 感染予防対策についてご理解とご協力をいただきますよう、よろしくお願いいたします。 ※今年の「まごころ祭り」は、誠に残念なのですが 密の回避が困難であることから中止とさせていただきます。



ひたちの中央クリニック

専門内科外来のご紹介

呼吸器内科・アレルギー科のご紹介

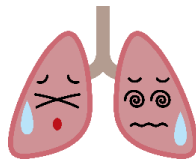
当クリニックには一般内科とは別に専門内科がございます。
内科とは、ほとんどが手術を伴わない、主に薬物療法などで治療にあたる医療です。体の中には様々な臓器や機能があり、その臓器や機能に起こる症状や疾患に対して専門的な診察や治療を行います。
当院では、下記の専門内科での診察や治療を行っております。

- | | |
|---------|--------------------------------------|
| 当クリニックの | ● 循環器内科 ● 糖尿病・代謝内科 ● 脳神経内科 ● 内分泌内科 |
| 専門内科外来 | ● 呼吸器内科・アレルギー科 ● 腎臓内科 ● 消化器内科 ● 禁煙外来 |

今回は、呼吸器内科・アレルギー科についてご紹介させていただきます。

呼吸器内科・アレルギー科はおもに、「呼吸」に関する臓器の病気の専門科です。
気管支喘息、慢性気管支炎、肺炎、アレルギー疾患、COPD(肺気腫など)、睡眠時無呼吸症候群、肺癌などを含む肺や気管支などの呼吸器系疾患の診察や治療を行います。
胸部CT、肺機能検査、アレルギー検査、睡眠時無呼吸検査などを用い、早期発見・早期治療、経過観察、必要に応じて高度医療機関への紹介を行います。

- いびき、睡眠時の無呼吸
- 咳、痰、呼吸困難、息切れ



上記のような症状が有る方は、「呼吸器内科・アレルギー科を受診したい」とお気軽にお声掛け下さい。

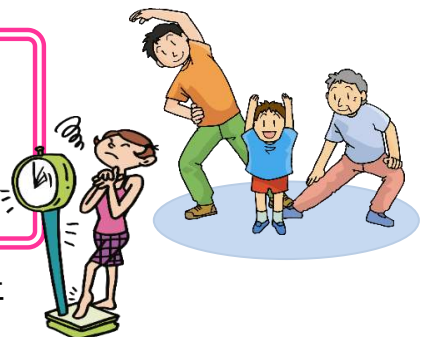
内科からのお知らせ

適正な体重をご存知ですか？「BMI(体格指数)」

適正な体重を調べるのに一般的に用いられるのがBMI(体格指数)です。BMIとは、身長に見合った体重かどうかを判定する数値で、基準は「22」です。BMIの数値が「25」を超えると「肥満」とみなされます。(日本肥満学会による判定)
それでは自分の数値を出してみましょう。

- BMI(体格指数) = 体重()kg ÷ 身長()m ÷ 身長()m
また、「肥満」の体重ラインも知っておきましょう。
- 体重 = 身長()m × 身長()m × 24.9 (BMIの肥満ライン)

いかがでしたか？ もし、肥満ラインを超えていましたら、これを機会に生活習慣を改善してみたいはいかがでしょうか。



クリニックからのお願い

体温測定(検温)にご協力ください

当院では感染防止の一環として、ご来院されるすべての方(患者様、付添者様)を対象に、体温測定を行っております。ご理解とご協力をお願いいたします。

また、当院では、発熱者、せきなどの呼吸器症状の方は動線を分けて診察しております。症状が有る方は、ご来院頂く前にお電話を頂くか、建物に入る前に駐車場から車中よりお電話をお願い致します。

～ 院内での感染防止にご協力をお願い致します。～

