

患者のみなさんと病院をつなぐ

かけはし



食事指導



服薬指導



リハビリ



検診



療養病棟イベント

病院開設の理念

1. 地域住民に信頼される病院
2. 地域医療機関に信頼される病院
3. 職員に信頼される病院



心臓リハビリテーションの紹介

循環器科 医師 田中 正哉



リハビリテーション(リハビリ)というと、多くの方が脳卒中の患者さんが行う歩行や手足の運動の訓練や整形外科の治療をイメージされると思います。最近、このリハビリの一分野として、「心臓リハビリテーション(心臓リハビリ)」が注目されています。

「心臓が悪い人は、運動をしてはいけない」と思われている方は多いのではないのでしょうか。実は、①運動が禁忌とされる心臓病ではないこと、②病状が安定していること、③適当な種類の運動を適切な強度と時間で行うこと、という条件を満たせば「心臓が悪い人こそ、運動をしなくてはいけない」のです。いまや「心臓リハビリ」は、新しい心臓病の治療法として必要な存在となり健康保険でも認められています。

簡単に、運動の心臓に対する効果をお話します。心筋梗塞、狭心症、心臓手術後の患者さんは、心臓の働きが低下しています。また、心臓をいたわるために安静な生活を続けたことによって、運動能力や体の調節の働きも低下しています。ですから、退院してすぐには元通りの活動はできませんし、どの程度活動しても大丈夫なのかが分からないために不安もあります。社会復帰や職場復帰の前に、低下した体力を安全なやり方で回復させ、精神面でも自信をつける必要があります。また、心筋梗塞や狭心症



自転車エルゴメータによる心肺運動負荷テスト

の主な原因は、心臓の表面を走る冠動脈の動脈硬化です。再発予防には、原因となる動脈硬化の進行を

◎心臓リハビリの流れ(例)

準備

- 運動しやすい服装、靴、タオル、水分補給できるものを持参してお越してください。
- 受付は5階(第2リハビリ室)にて名前を告げ、リハビリ手帳を提出してください。
- *体調が優れない方は必ず申し出てください。



- 血圧測定
- 問診-心配なこと、不安なことがあれば、遠慮せずに相談してください。
- 運動メニューの説明



- 心電図モニターの装着



運動

- 準備体操 (約10分)

*汗はこまめに拭き、しっかりと水分補給をしましょう。



休息(約5分)

- 自転車運動もしくは、歩行を指示された運動の強さでおこないます。 (約20分)



休息(約5分)

- 下肢筋力強化運動(椅子使用) (約20分)



休息(約5分)

- 整理体操 (約10分)



終了

- 心電図モニターをはずします。
- 血圧測定
- リハビリ手帳返却

防ぐことが大切です。動脈硬化の進行を防止するには、食事療法や禁煙とともに、運動が有効であることが分かっています。更に運動することが、低下した心機能を回復させる効果があることも最近の研究で明らかになってきており、薬以外の治療として大きな期待が寄せられているのです。

現在当院では、最新の運動負荷試験装置を導入し、心肺負荷試験を実施しています。心臓だけでなく、肺や運動に使われる筋肉の状態等を総合的に見て運動耐容能(体力)を評価する検査です。これは患者さんがどのくらいの運動量が適切か医学的根拠に基づいて診断するものです。この検査を行うことで、安全で効果的な運動を指導することができるのです。

心臓リハビリでは、運動療法だけではなく食事療法・健康相談などの包括的な活動を行うことをいいます。そのため専門の医師はもちろんのこと、看護師、理学療法士、作業療法士、栄養士、薬剤師、検査

技師など、それぞれの専門知識を持ったものがチームを組んで治療にあたります。

心臓や血管疾病の再発が不安な方、再発予防に関心がある方は是非一度ご相談ください。



下肢ストレッチ

糖尿病教室のご案内

3病棟 竹井 安子



平成22年10月より「糖尿病教室」を再開いたしました。

以前平成15年頃まで行われていましたが、今回各セクションの協力により再スタートの運びとなりました。

糖尿病患者は年々増加傾向にあります。健康診断で血糖値が高い結果が出ても、そのまま放置していたり、どうしていいかわからない中高年者は多いと思われます。また、近隣のドクターからは糖尿病教室の問い合わせをいただいております、必要性を感じておりました。

今回は糖尿病を理解していただくことを目的とし、短期コースでの教室を企画しました。以前は2週間の入院でしたが、仕事をされている方にも参加していただけるよう考慮し、あえて3日間入院としました。

水曜日入院、金曜日退院、土日は家でゆっくり。というコースです。

内容はそれぞれの専門家が糖尿病について説明を行います。

- ①糖尿病とは (医師より)
- ②食事療法について (管理栄養士より)
- ③薬物療法について (薬剤師より)
- ④運動療法について (理学療法士より)
- ⑤検査データの見方 (臨床検査技師より)
- ⑥日常生活について (看護師より)

また質疑応答の時間も設けていますので、糖尿病に対する疑問を解決することもできます。

詳しいスケジュールや教室受講などの問い合わせは、内科外来までお願いします。

多数のご参加をお待ちしています。

※“かけはし”では、今後糖尿病についての豆知識をお知らせしていきたいと思っています。

町立芦屋中央病院外来診療担当表

平成22年11月1日現在

診療科	時間	月	火	水	木	金	土
消化器科	午前	櫻井	青見	大原	青山	櫻井	消化器科、内科医師で交替 (午前のみ)
	午後		青山		青見		
内科	午前	呼吸器科 西尾	呼吸器科 西尾		呼吸器科 西尾	呼吸器科 西尾	
		加来	加来	加来	金城	加来	
		循環器科 田中		循環器科 田中		循環器科 田中	
	午後	糖尿病 森	肝臓病 日浦	糖尿病 森田		膠原病 辻村	糖尿病 岡田
小児科	午前	九大派遣医師	九大派遣医師	九大派遣医師	九大派遣医師	九大派遣医師	
泌尿器科	午前	井上	井上	井上	井上	井上	井上 第2・4は休診
	午後	井上 女性専用	井上				
整形外科	9:00~	野々村	内藤	内藤 野々村	野々村	内藤	2人で交替
	10:30~	内藤				野々村	
	午後		内藤		野々村		
外科	午前	井下	永渕	2人で交替	井下	永渕	2人で交替
	午後	永渕	2人で交替		井下		
眼科	午前			産医大派遣医師		産医大派遣医師	産医大派遣医師
	午後						
耳鼻咽喉科	午前	工藤	工藤		工藤	工藤	
	午後	工藤	工藤		工藤	工藤	
腎外来	10:30~	宮崎	宮崎	宮崎	宮崎	宮崎	
CT・超音波		小坂	小坂	小坂	小坂	小坂	小坂
心臓リハビリ		14:00から	14:00から	14:00から	14:00から	14:00から	

受付時間

午前 [月曜日～金曜日] 11:00まで [土曜日] 10:00まで

午後 13:00～16:00

お知らせ

インフルエンザの予防接種が始まりました。今年度は新型・季節性の混合ワクチンです。予約受付は内科又は小児科で行っております。抗体ができるには3～4週間必要です。流行する前に早めの接種をお勧めします。



町立芦屋中央病院

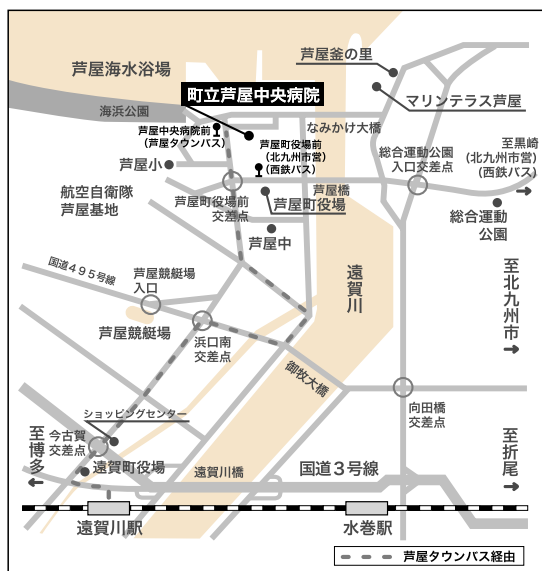
〒807-0101 福岡県遠賀郡芦屋町幸町8番30号

TEL 093-222-2931(代)

FAX 093-222-2176

e-mail hospi@hospi-ashiya-fukuoka.jp

URL: <http://www.ashiya-central-hospital.jp>



・JR遠賀川駅から芦屋タウンバス「芦屋」行きにて「芦屋中央病院前」下車。徒歩1分
・JR折尾駅から北九州市営バスにて「芦屋町役場前」下車。徒歩8分