

ご自由に
お持ち帰り
ください

No. 189

ライフ
Life

地域医療支援病院/日本医療機能評価機構認定病院

社会福祉法人 済生会支部



山口県済生会山口総合病院

発行：地域連携委員会 広報チーム

発行責任者：院長 郷 良 秀 典

〒753-8517 山口市緑町2-11 TEL:083-901-6111(代表)

2024年6月号 (心不全特集号)

第195回 健康講座より (R6.3/21 開催)

心不全とは

～自宅での健康管理～

講師

あか がわ えい ぞう
循環器内科部長 赤川 英三

心不全とは心臓の状態を表す言葉であり、病名ではありません。学会※は分かりやすく次のように説明しています。『心不全とは、心臓が悪いために、息切れやむくみが起こり、だんだん悪くなり、生命を縮める病気です』。

※日本循環器学会・日本心不全学会

～そもそも心臓は何をしている臓器なのか

答えは、『血液を循環させている』です。心臓は、この血液循環においてポンプの仕事をしており、なんと1日約10万回のポンプの動きをします。一瞬たりとも休まずに動く、とても精密でかつ大変な仕事をしている臓器なのです。

～何故心不全がおきるのでしょうか

心臓を構成するものには、心筋、冠動脈、弁膜、刺激伝導系などがあり、これらが協調して精密機械のようにポンプとして働いています。このどこかに問題が生じると徐々にポンプの不調をきたすことがあります。具体的には、心筋疾患(年齢によるものを含む)、心筋梗塞、弁膜症、不整脈、全身状態に伴うものなど。このような不調を抱えていても、心臓は休むことは許されず働き続けねばならないため、不全(心不全)をきたすのです。

～心不全パンデミックという言葉

心不全の患者数は増加しており、『心不全パンデミック』という言葉があります。また、心不全の患者さんが高齢化しており、心不全≒高齢者の疾患と

いう認識もされています。高齢の患者さんは、内服する薬剤が多い、自己管理が難しいなどの問題があります。自己管理を徹底すると心不全の増悪をある程度予防できることが分かっています。

～多職種での関わりと連携

心不全の患者さんの増悪を防ぐには、生活に則した指導を行うことが必要です。多くの職種が関わりを持つことで、予後や症状が改善するというデータが示されています。患者さんが真ん中に、その周りで多くの職種が関わり、それぞれの専門分野で多方面より連携しながらサポートする体制を作り、オーダーメイドの関わりをもつことが必要です。

次のページに、実際に心不全療養で関わりを持つ当院の看護師と管理栄養士から、皆さんに伝えたいメッセージがあります。



理念：「求められる医療を高いレベルで提供し、地域社会に信頼され、自らが誇りを持てる病院を目指します。」

基本方針

- ・急性期病院として、地域の医療機関との連携を積極的に推進します。
- ・医療、福祉すべてにおいて、良質なサービスを提供します。
- ・目標達成のため、自己研鑽につとめます。

患者さんの権利

1. 平等で適切な医療を受けること
2. 尊厳が守られること
3. 医療に関する説明や情報の提供を受けること
4. プライバシーが守られること
5. 自らの意思で医療を選択すること
6. 他の医療機関の医師の意見(セカンドオピニオン)を求めること

医療費に関するご相談をお受けしています

▶ 当院では、社会福祉法にもとづき、生計困難者に対して、無料または低額の費用で適切な医療を受けていただけるよう支援を行っています。

▶ ご相談窓口

医療社会事業室
TEL 083-901-6268(直通)

心不全セルフ モニタリングのすすめ

はた たに え み
畑谷 恵美

心不全療養指導士
(北3階病棟看護師)

心不全セルフモニタリングとは

「心不全患者が自分自身の体調変化を把握し、憎悪の兆候を早期発見すること」

心不全症状がないかチェックしてみましょう



こんな時はイエローカード！

- ①数日で体重が増加している
- ②動いたときに息が切れる
- ③疲労感や倦怠感がある
- ④食欲がない

かかりつけ医に早めに相談してください



こんな時はレッドカード！

- ①安静時の息苦しさ・夜間の咳
- ②横になると苦しいが座ると楽になる
- ③血圧がいつもよりとても高いまたは低い

すぐに受診してください

心不全は毎日のセルフモニタリングが重要となります。
そのため当院では内科外来や入院中の患者さんへ**心不全手帳**を配布し、慢性心不全看護認定看護師・心不全療養指導士が心不全に関する健康指導を行なっています。



心不全を予防する 「減塩」のコツ

むら た ち はる
管理栄養士 村田千晴
(栄養部主任)

酸味

「酢」「ゆず」「レモン」などの酸味を生かしましょう。



香辛料

「唐辛子」「こしょう」「わさび」「からし」で味にメリハリをつけましょう。



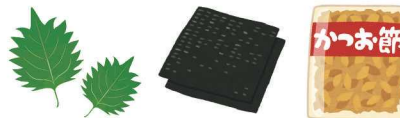
香ばしさ

「ゴマ」「ナッツ」を炒って和え物に加えたり、「ゴマ油」「オリーブ油」をかけて風味をアップしましょう。



かおり

「葱」「しそ」「みょうが」「のり」「かつお節」などで味に変化をつけましょう。



「かける」より「つける」

「サラダ」「フライ」にかける「ドレッシング」「ソース」は、小皿に入れて、つけて食べましょう。



みそ汁・めん類

「みそ汁」「スープ」を毎食飲んでいる方は、飲む回数を1日1回に。めん類はスープを残しましょう。



出汁(だし)

「顆粒だし」は手軽ですが比較的多くの塩分が含まれています。「かつお・いりこ・昆布」などの「天然だし」「減塩顆粒だし」「だしパック」を利用しましょう。



おいしく食べて、
減塩をころがけ
ましょう!



济生会山口総合病院 外来医師担当表

2024年6月1日現在

《受付時間…午前8時30分～11時》※予約の場合を除く

- 診療開始時間は午前9時から(曜日等により異なる場合があります)。ただし急患の場合はこの限りではありません。
- 都合により代診・休診とさせていただきます場合がありますのでご了承ください。

診療科名		月	火	水	木	金
内科 083-901-6102	循環器		小野 史朗	金本 将司	小野 史朗	完全紹介予約制
		中村 武史	赤川 英三		中村 武史	
		金本 将司	前田 貴子 (午前のみ)		赤川 英三	
	腎臓		今井 剛	松岡 秀和	今井 剛	白上 巧作
	膠原病 リウマチ	久保 誠	※完全紹介予約制 久保 誠 新患のみ(人数制限あり)		久保 誠	久保 誠
	糖尿病・ 血液	藤田 直紀	村木 和彦		村木 和彦 *非常勤医師(血液)	藤田 直紀
		末富 史佐 (午後1時～)		末富 史佐 (午前9時～午後0時)		
	消化器	原田 稔也 (消化管)	石垣 賀子 (胆臓)	花田 浩 (肝臓)	輪番制	日高 勲 (肝臓)
呼吸器	※完全紹介予約制 *非常勤医師 (午前9時～)		※完全紹介予約制 *非常勤医師 (午後2時～)		※完全紹介予約制 *非常勤医師 (午後2時～)	
○糖尿病・血液内科 木曜日 村木医師(終日)、非常勤医師(第1・3・5…終日、第2・4…午前8時30分～午前11時) ○消化器内科 木曜日 輪番制(第1 花田医師、第2 原田医師、第3 日高医師、第4 石垣医師、第5 原田医師)						
外科 083-901-6107	1診	小林 俊郎 (心臓血管)	上杉 尚正 (消化器・乳腺)	郷良 秀典 (心臓血管・呼吸器)	神保 充孝 (呼吸器)	高橋 剛 (消化器・乳腺)
	2診	斎藤 聰 (血管)		坪根 咲里依 (心臓血管)		
	【専門外来】 ○乳腺外来 ※完全予約制 午後2時～午後3時 毎週火曜日 上杉医師の診察となります。 午後2時～午後3時 毎週金曜日 高橋医師の診察となります。 ○下肢静脈瘤外来 午前8時30分～午前11時 毎週水曜日 斎藤医師の診察となります。					
泌尿器科 083-901-6120	初診	城甲 啓治	大場 一生	馬場 智枝子	大場 一生	馬場 智枝子
	再診			城甲 啓治		
耳鼻咽喉科 083-901-6124	1診	竹野 研二	*非常勤医師	竹野 研二	竹野 研二	竹野 研二
	○竹野医師 午前9時～ 診療開始 ○火曜日 午前10時～診療開始					
脳神経外科 083-901-6108	1診	小泉 博靖	北原 哲博	※完全予約制 湧田 幸雄	小泉 博靖	北原 哲博
	○北原医師 【受付時間】午前8時30分～10時 ○2診 第1月曜日のみ 非常勤医師(※完全予約制)					
整形外科 083-901-6108 ※完全紹介制	初診	大中 博司 (脊椎・外傷)	三原 修三 (肩関節)	丘 雄介 (脊椎・外傷)	※完全紹介予約制 岸本 哲朗 (脊椎・人工関節)	大野 晃靖 (手外科・足関節外科)
	再診	岸本 哲朗	大野 晃靖		大中 博司	三原 修三
産婦人科 083-901-6122	1診	古谷 信三	*非常勤医師	古谷 信三	古谷 信三	古谷 信三
眼科 083-901-6123 ※完全紹介予約制	1診	休診	*非常勤医師	休診	*非常勤医師	休診
皮膚科 083-901-6110 ※完全紹介制	1診	*非常勤医師	休診	*非常勤医師	休診	休診
小児科 083-901-6110	1診	*非常勤医師	休診	休診	休診	休診

*印は非常勤医師

医療機関の先生方へ

放射線科 CT・MR・RIは次の電話番号から直接ご予約が可能です。《放射線科の診療は完全予約制です。》
●CT・MR予約…083-901-6161 ●RI予約…083-901-6154
予約受付 [月曜日～金曜日 午前8時30分～午後6時] (※心筋シンチ・冠動脈CTについては内科・循環器科にご紹介ください。)

栄養科 栄養指導の紹介予約は、令和6年4月1日より栄養科から地域連携室に変更となりました。
詳しくは当院、地域連携室へお問い合わせいただくか、病院ホームページをご覧ください。

患者サポートセンター
地域連携室
患者さんのご紹介予約は、FAXにてお受けしております。詳しくは地域連携室へお問い合わせいただくか病院ホームページをご覧ください。
予約受付
月曜日～金曜日 午前8時30分～午後6時
TEL 083-901-6187 FAX 083-928-3357

《用語の解説》

- ☆完全予約制…事前に予約をお取り頂くことが必要な外来
- ☆完全紹介制…医療機関からの紹介(紹介状の持参)が必要な外来
- ☆完全紹介予約制…医療機関から事前に地域連携室へご連絡の上、紹介の予約をお取り頂くことが必要な外来

「Life～ライフ～」・その他病院に関するご意見・ご要望等は、病院内に設置しております「ご意見箱」にご投函いただくか、病院宛にご郵送ください。



No. 189

济生会山口総合病院広報誌 2024年6月10日発行

济生会山口総合病院
〒753-8517 山口市祿町2-11

TEL 083-901-6111(代表)
FAX 083-921-0714