

FUYOU

29

2022・4

春号



理 念

入所している方とそのご家族も安心して医療・介護を受けられる地域に必要とされる施設を目指します

心不全と心臓リハビリテーション

表紙写真：村上病院 リハビリテーション科 高谷 成美

CONTENTS

- ふようトーク……………
- 芙蓉会病院からのお知らせ……………
- RakuRaku エクササイズ……………
- 脳の3分エクササイズ……………
- 栄養士のれしびのーと……………
- 心のサプリメント……………
- お薬のはなし……………
- ぬり絵コーナー……………

心不全と心臓リハビリテーション

～今、私からお伝えしたいこと。アルコール依存症～

立ったままできるストレッチ

漢字穴埋め問題／県名探しクイズ／文字入れクイズ／ひらがな計算

チキンのフリカッセ

もっとおうちで花を楽しんでみませんか？

花粉症のお薬と「インペアドパフォーマンス」

FUYON くん

心不全と 心臓リハビリテーション

心不全の最大の問題点は一度回復しても症状の悪化から再入院される方が多いことです。特に高齢者の心不全患者においては、再入院を繰り返すことによる活動性の低下が指摘されており、再入院をいかに抑えるかは重要な課題となっています。

標準的な治療として心不全を含む心疾患の再発や再入院の防止には心臓リハビリテーション（心臓リハビリ）が有効であり、当院でも平成20年9月から心臓リハビリを積極的に取り組んでいます。

心臓リハビリとは、心臓病の患者さんが、体力を回復し自信を取り戻し、快適な家庭生活や社会生活に復帰するとともに、再発や再入院を防止することをめざして行う総合的活動プログラムのことです。内容としては、有酸素運動や筋力トレーニングといった運動療法はもちろんですが、この他に患者教育・食事療法・生活指導・服薬指導・心理カウンセリングも含まれます。専門知識を持った医師、管理栄養士、看護師、薬剤師、理学療法士、作業療法士など多くの

専門医療職がかかわって、患者さん一人ひとりの状態に応じた効果的なリハビリプログラムを提案し、実施します。

心不全の患者さんが心臓リハビリを行うことにより、行わない場合に比べてあらゆる入院が25%減少し、心不全による入院が39%減少することが証明されています。

また心臓リハビリには以下のような効果があります。

- ・運動能力・体力の向上により、日常生活で心不全の症状（息切れなど）が軽くなる
- ・筋肉量が増えて楽に動けるようになり、心臓への負担が減る
- ・心臓の機能が良くなる
- ・血管が広がりやすくなり、身体の血液循環がよくなる
- ・動脈硬化が進みにくくなり、既にできている動脈硬化性プラーク（血管の壁の盛り上がり）が小さくなる
- ・血管が広がって高血圧が改善する
- ・インスリンの効きが良くなって血糖値が改善する
- ・自律神経が安定して不整脈の予防になる
- ・運動を行うと仕事や家庭生活、社会生活の満足度が高くなる

当院では入院中に行う急性期・回復期リハビリだけでなく、維持期においても継続したフォローを行うため、通院リハビリ（※4）や訪問リハビリ（※5）も積極的にを行い、再入院予防に努めています。

※4 感染対策のため通院リハビリは中止している場合があります。
※5 訪問リハビリは利用期間が設定されています。

心疾患をお持ちの方で心臓リハビリに興味を持たれた方は、お気軽にご相談ください。

参考・引用ホームページ

- ・厚生労働省「令和元年（2019）人口動態統計月報年計（概数）の概況」
- ・日本サルコペニア・フレイル学会
- ・日本心臓リハビリテーション学会

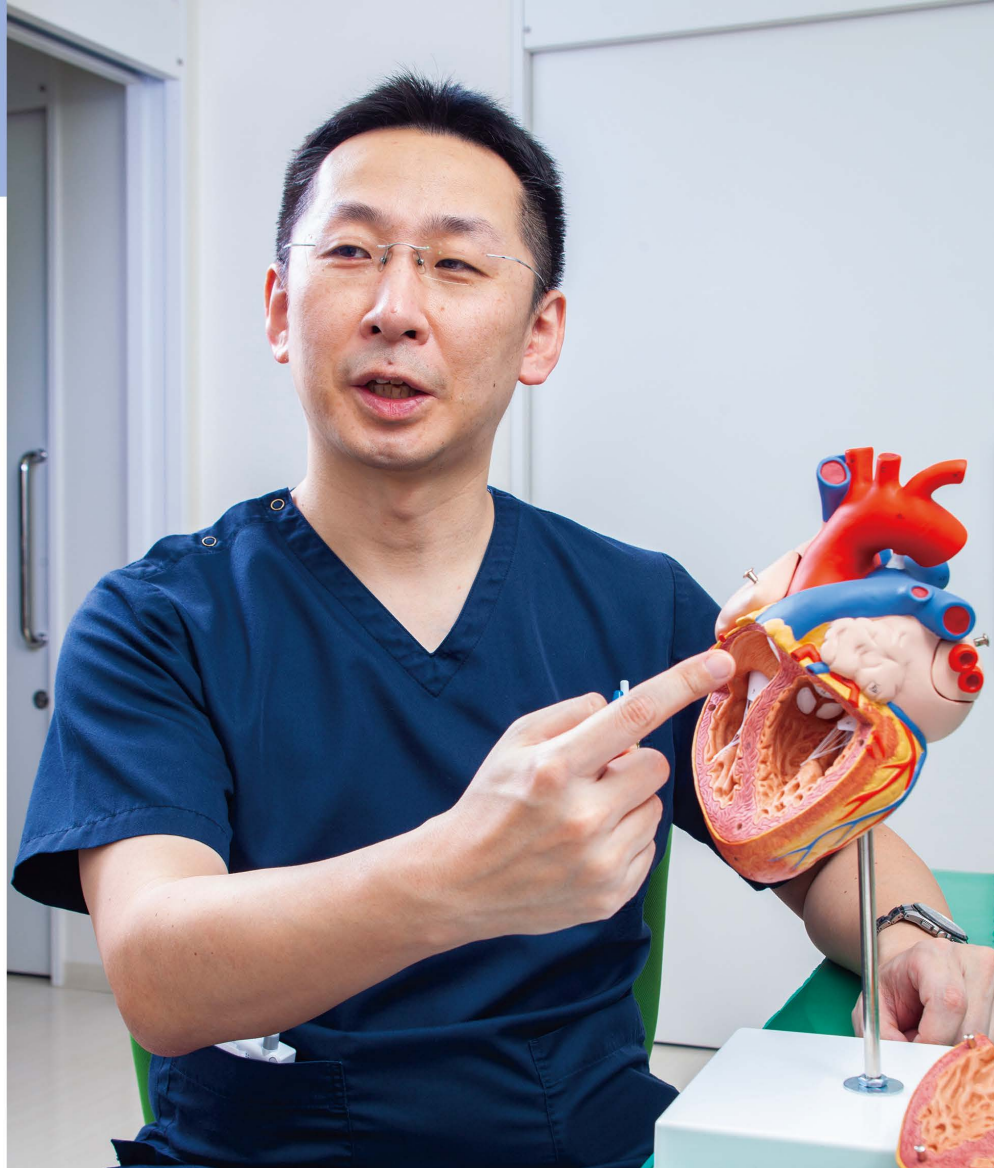


村上病院 内科・循環器内科
村上 和男（むらかみ かずお）
資格・所属学会
医学博士
日本内科学会 認定内科医
日医認定産業医
心臓リハビリテーション指導士

医療法人芙蓉会 **村上病院**
青森市浜田3丁目3-14 017-729-8888（代表）
相談窓口 地域医療連携室・医療看護相談室
017-752-1188（直通）
リハビリテーション科の
部門紹介はこちらから



心不全と 心臓リハビリテーション



心不全とは

心疾患は現在の日本人の死亡原因において悪性腫瘍に次ぐ第二位とされ、その中でも心不全は最も多い死因です。

心不全をわかりやすく表現すると、「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。

ガイドラインでは、「心不全とはなんらかの心臓機能障害、すなわち、心臓に器質的および、あるいは機能的異常が生じて、心ポンプ機能の代償機転（※1）が破綻するために起こる」と定義されています。

その心臓機能障害が起こる原因は、狭心症・心筋梗塞といった冠動脈疾患、弁膜症、不整脈、心筋症、高血圧など様々あります。

聞き覚えのある、よくある循環

器内科で診られる病気が引き金となって心不全という病気が発症するのです。

心不全の増加

心不全の患者数は、高齢になればなるほど多くなることが知られています。

令和2年度に心不全のため当院へ入院された方の9割以上は70歳以上の方でした。

高齢化の一途をたどる我が国では、患者数の増加が今後も続くと予想されています。高齢者の増加に伴い、心不全患者が大幅に増加することは、感染症患者の爆発的な広がりになぞらえて「心不全パデミック」と呼ばれています。

また高齢者の心不全患者はサルコペニア（※2）、フレイル（※3）、認知機能障害などの問題を合併していることが多く、予後を悪化させる要因となっているのです。

※1 代償機転…生命維持のために必要な心拍出量を維持するための調節機構

※2 サルコペニア…高齢期にみられる骨格筋量の減少と筋力もしくは身体機能（歩行速度など）の低下

※3 フレイル…加齢に伴う予備能力低下のため、ストレスに対する回復力が低下した状態

芙蓉会病院からのお知らせ

～ 今、私からお伝えしたいこと。アルコール依存症 ～

身近にこのような方はいらっしゃいませんか？

- お酒をどうしても「やめられない」
- お酒が原因で仕事に支障をきたした
- お酒をやめられず体をこわした

いまだに「アルコール依存症」の原因は本人の「気持ちの問題」とみる風潮があります。それでは「アルコール依存症」をご本人の気持ちの在り方で克服できるのでしょうか？

答えはNoです。お酒が原因で問題を抱えている方は「脳と体の病気」の可能性があるのです。2022年10月から「白ナンバーアルコールチェック」が義務化となります。これを機にいま一度「アルコール」の問題について真剣に考えてみてはいかがでしょうか。「アルコール依存症」はご本人、ご家族だけでの克服は難しいものがあります。芙蓉会病院では、皆様に寄り添えるよう、院長である私を中心に「アルコール依存症」の専門治療を行っています。

ぜひ一度ご相談ください。



芙蓉会病院
院長 村上 拓也

芙蓉会病院での取り組み

【多職種チーム】で係わる

お酒の問題を抱える方たちへの支援のために、多職種（医師、看護師、相談員、薬剤師、作業療法士、栄養士）が係わるチームがあります。

* チーム理念として「断酒行為（飲酒コントロール）の方が、飲酒行為よりも有意義であると思えるよう、健全なライフスタイルの変化を起こさせる」を掲げています。

【取り組みの三本柱】の設定

①患者支援：CRA（コミュニティ強化アプローチ）

自身の生活から、健康に過ごせる要素を探し出せるように働きかけます。

②家族支援：CRAFT（コミュニティ強化と家族トレーニング）

相手は無理に変えられないため、良い影響を与える働きかけ方を学びます。

③自助グループ：断酒補助会 HALT（本来の自分を取り戻す手助け）

Happy（幸福）、Assist（手助け）、Lucky（幸福）、Team（仲間）の頭文字を取った患者様主体のグループです。

健康を取り戻す方法は 10 人いれば 10 通りあります。私たちはそれぞれの方に最適な方法を見つけ「健全なライフスタイルを目指していただくこと」を支援しています。

あわせて、お酒で弱った体を治療することも「アルコール依存」治療には重要です。

お困りごとのある方はお気軽にご相談ください。



軽く体を支えるための動かない椅子の背もたれ・台・棚・柱・壁などがある場所で行いましょう。立った際にふらつきのある方は誰かに見守ってもらうなど、転倒しないように注意してください。体を支えるものが前方にある状態で立ったら始めます。

弾みをつけながらストレッチを行うと痛みが出てしまう方がいますので、伸びていると感じるところで静止したままストレッチすることをおすすめします。

ふくらはぎのストレッチ

足を前後に大きめに開きます。後ろに引いた方の足をストレッチします。前にある足の膝を少しずつ曲げ、後ろに引いた足の踵は床から離さないようにし、後ろに引いた足のふくらはぎが伸びるようにしていきます。伸びていると感じる程度のところで止め、20～30秒程度数えましょう。



ストレッチの目的と効果

今回からは立ったままできるストレッチをご紹介します。立ったまま行うストレッチは、マットなどの道具を使わずに、広い空間も必要とせずに行うことができます。例えば、台所で食事の支度をしながらであったり、洗面所で歯磨きをしながらであったり、さまざまな場面で何かをしながらストレッチをすることができます。生活のちょっとした場面で思い出したときに取り入れてみてください。

立ったままできるストレッチ

足の甲からスネにかけてのストレッチ

ストレッチしたい方のつま先を床に付けます。そこから膝を少しずつ曲げ、足の甲を前方へ倒すようにしていき、足首からスネにかけてを伸ばるようにしていきます。伸びていると感じる程度のところで止め、20～30秒程度数えましょう。



今回は足首周辺のストレッチを中心にご紹介しました。何かをしながらできるストレッチですので、少しの時間で試してみてください。

ストレッチ中は息を止めないように、数を数えながら行いましょう。
また、体調不良の場合や痛みがある場合は無理せずに中止してください。

循環
改善

柔軟性
アップ



脳の3分エクササイズ

新コーナーをはじめました。
チャレンジしてみてください。
答えはこのページの下にあります。

1 漢字穴埋め問題

□の部分に漢字 1 文字を入れ熟語を作ってみましょう。

(例) 貨
↓
愛 → □ ← 空
↑
滑

例の答えは 車 = 貨車・空車・滑車・愛車

① 間
↓
定 → □ ← 完
↑
主

② 雲
↓
近 → □ ← 深
↑
領

③ 冊
↓
菓 → □ ← 妻
↑
電

2 県名探しクイズ

文字を組み合わせて“山”のつく県名を完成させてみましょう。(6 県あります)

や	わ	な	ち
が	た	お	か
ぐ	ま	と	し

① _____ 県

② _____ 県

③ _____ 県

④ _____ 県

⑤ _____ 県

⑥ _____ 県

※“山”のつかない県名も 3 県あります。

3 文字入れクイズ

○に同じ文字を入れ単語を完成させてみましょう。

〔ヒント〕

① ○ ね ○

〔ツンデレ〕

① _____

② ○ ん ぶ ん ○

〔毎 朝〕

② _____

③ き ○ ○ き

〔虫 探 し〕

③ _____

④ ○ ラ ○ ー プ

〔クルクル〕

④ _____



4 ひらがな計算

① さんたすごたすいち

① _____

② きゅうたすよんたすにひくはち

② _____

③ いちたすななひくろくたすきゅう

③ _____

④ はちひくよんたすさんたすごたすじゅういち

④ _____



栄養士のれしぴのーと

チキンのフリカッセ

ひと皿で
タンパク質も
食物繊維も
たっぷりとれる

生クリームと
白ワインで作る
ちょっとオシャレな味わいの
クリームソース



チキンのフリカッセ

テーマ「ひと皿で栄養たっぷり」

フリカッセとは…フランスの家庭料理で“白い煮込み料理”のこと

【作り方】

- ①鶏肉に塩・こしょうをして、小麦粉をまぶす。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、鶏肉を入れて両面がきつね色になるまで焼き、取り出す。
- ③玉ねぎを弱火で炒める。 **Point**
- ④小麦粉とバターを加え、粉っぽさがなくなるまで、さらに炒める。
- ⑤鶏肉を戻し入れ、白ワイン、ブイヨンスープ、しめじを入れ、鶏肉に火が通るまで煮る。
- ⑥生クリームを加え、とろみが付くまで煮て、塩・こしょうで味を調える。
- ⑦お好みで、人参・スナップえんどう・パプリカなどを添えて完成。

【材料（1人分）】

- ・鶏もも肉 120g
- ・玉ねぎ 1/4 個
- ・しめじ 15g
- ・生クリーム 30cc
- ・白ワイン 15cc
- ・ブイヨンスープ 1/2 カップ
- ・小麦粉 6g
- ・バター 6g
- ・塩、こしょう 適量
- ・人参 適量
- ・スナップえんどう 適量
- ・パプリカ（黄） 適量
- ・オリーブ油 2g

★エネルギー 500kcal タンパク質 23.0g 塩分 1.1g

Point

玉ねぎに少量の塩を振り水分を

出してじっくり炒めることによって、

玉ねぎの甘みが増し、

より美味しいクリームソースが

出来上がります。



切り花を長持ちさせるお手入れ法

1 葉を取って、水切り

花を買ってきたらすぐに、水に浸かる部分の葉をキレイに取りましょう。次に、茎の切り口を水の中で斜めに切る「水切り」をします。



2 毎日水を替えましょう

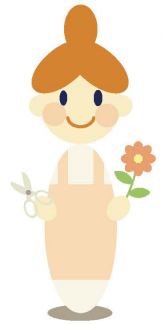
常にキレイな水を保っておくと、花が長持ちします。また、できれば器も毎日洗うといいでしょう。食器用洗剤でOKです。

3 傷んだ花や葉は摘んで、茎も切る

傷んだ花びらや葉は取って、また毎日は少しづつ切りましょう。水の接触面をキレイにしておくことが重要です。

4 花瓶に漂白剤を入れる

毎日のお手入れが難しい場合漂白剤を入れることで雑菌の繁殖を防止できます。水200mlにつき、1〜2滴だけ入れてください。



もっとおうちで花を楽しんでみませんか？
〜本当にあった！花のもたらす癒し効果〜

花の癒し効果

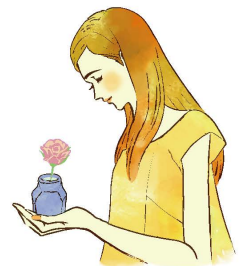
私たちは花を見ると、ドーパミン、オキシトシン、セロトニンという3つの物質が分泌されます。

これらは「幸せホルモン」と呼ばれ、これらの分泌によりストレスが和らぎ幸福感を得られ、モチベーションがアップするなどの効果があります。

実際に、花のある部屋と花のない部屋にいる人の心理を比較した研究では、花のある部屋にいた方が、疲労や緊張、不安などのネガティブな気持ちが抑えられるという結果が得られたそうです。

生産性の向上に

テレワークが定着しつつあり、おうち時間の増えた人も多いでしょう。毎日のことだからこそ、快適にテレワークができるよう工夫をすることが大切です。



オフィスに花を飾ると生産性があがったり、創造力が刺激されたりするうれしい効果があるそうです。

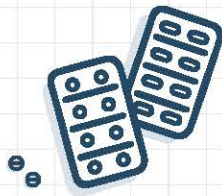
デスクの横に花を置いてみると、テレワークの質を高められるでしょう。

花色によって効果は様々

ご機嫌な日には選ぶ服の色が明るくなったり、落ち込んでいる日は服もモノトーンだったりしたことがありませんか？

色は私たちが思っているよりも私たちの気分に影響しています。時には花の色も意図的に選んでみると、自分の気持ちをうまく整えることができそうです。





お薬のはなし



花粉症のお薬と『インペアドパフォーマンス』

心待ちにしていた季節を迎えますが、花粉症の方には辛い季節でもあります。花粉症でお薬を服用されている方も多いと思いますがその際ご注意くださいことがあります。

みなさん、『インペアドパフォーマンス』という言葉に耳にしたことはありますか。今回は花粉症のお薬とインペアドパフォーマンスの関係についてお話します。

1 『インペアドパフォーマンス』とは？

インペアドとは「正常に機能しない」という意味ですが、『インペアドパフォーマンス』は「抗ヒスタミン薬」の影響で自覚の有無にかかわらず集中力・判断力・作業効率が知らず知らずのうちに低下した状態で「鈍脳」とも呼ばれます。



2 『インペアドパフォーマンス』となる原因は？

抗ヒスタミン薬は体内でアレルギー症状を引き起こす「ヒスタミン」という物質の働きを抑え症状を軽くする薬です。ただし、ヒスタミンは脳内で ①日中眠らない ②学習や記憶力を高める ③活動量を増加させる など重要な働きがあります。抗ヒスタミン薬を服用しインペアドパフォーマンスが起こるのは、薬が脳に移行してしまい、脳内でのヒスタミンの働きをブロックしているからなのです。

3 日常生活でどのようなことに注意すればよいですか？

① インペアドパフォーマンスを防ぐために…

・脳に移行しにくい抗ヒスタミン薬を服用する

② 花粉症対策として…

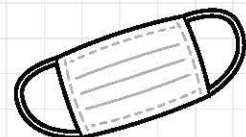
・花粉を侵入させない（体内▶マスク・ゴーグル等着用 室内▶玄関先で花粉を払う）

・花粉を溜めない（室内を清潔に保つ）

・アレルギー反応をゆるめる

*花粉の飛散開始予測日の1週間程度前からお薬を服用する

（発症を遅らせ、症状を軽くし、期間を短くできます）



薬剤師からひとこと

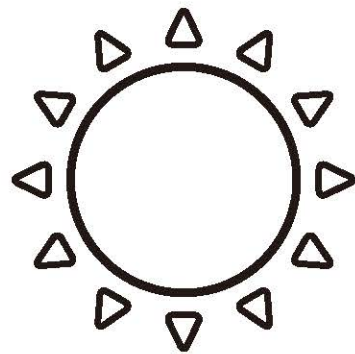
インペアドパフォーマンスが起こりにくい抗ヒスタミン薬として（フェキソフェナジン・ロラタジン・デスロラタジン・ビラスチンなど）があります。これらは服用後の車の運転も禁止されていません。

インペアドパフォーマンスを疑似体験するとすれば、ウイスキーのシングルを3杯（90 ml）飲んだ時と同程度の鈍脳状態をイメージしてみてください。これでは車の運転危険ですね。

ぬり絵コーナー:みんなで使うときはコピーしてつけてね!

芙蓉会病院のマスコットキャラクター

FUYONくん



医療法人芙蓉会からのお知らせ

病院の花々



芙蓉会病院・村上病院では毎日、「花々」もみなさんをお迎えしています。

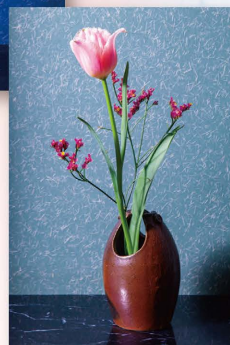
お花のアレンジは青森市浜田2丁目にお店を構えるKANONE(カノン)さんをお願いしています。代表の乗田さんにお話を伺いました。

「花器や配置場所に合わせることはもちろん、病院という場所柄、香りの気にならない花を選んでいきます。そのほか、チューリップやカーネーションなどよく知られた花の場合、花びらの形や色のめずらしいものを選ぶようにしています。」

とのこと。



芙蓉会病院・村上病院で「花々」を感じてみませんか。



医療法人芙蓉会のイメージ動画を制作しました

こちらから閲覧いただけます。是非ご覧ください▶

<http://www.fuyoukai.or.jp/honbu/>



医療法人 芙蓉会



芙蓉のひと

SAKURAI JUNPEI

院内の薬剤の調剤・管理・服薬指導などを主に行っています。
安全で効果的に薬物治療が行えるように、医師・看護師など多職種と連携して患者様を支援しています。
薬に関する不安や疑問を解消し、安心して治療できるよう励んで参ります。

芙蓉会病院
薬剤科 主任代理

さくらい
櫻井

じゅんぺい
隼平



だれからも愛される 病院をめざします



診療科目

精神科

児童精神科

老年精神科

心療内科

内科

医療法人 芙蓉会 芙蓉会病院

青森市大字雲谷字山吹 93-1 017-738-2214 (代表)

相談窓口 地域医療連携室 017-764-1155 (直通)





医療法人 芙蓉会のホームページをご活用ください

- 各施設情報・活動報告・ブログ
- イベント情報 ■求人情報 など

随時更新中 <http://www.fuyoukai.or.jp/>

芙蓉会

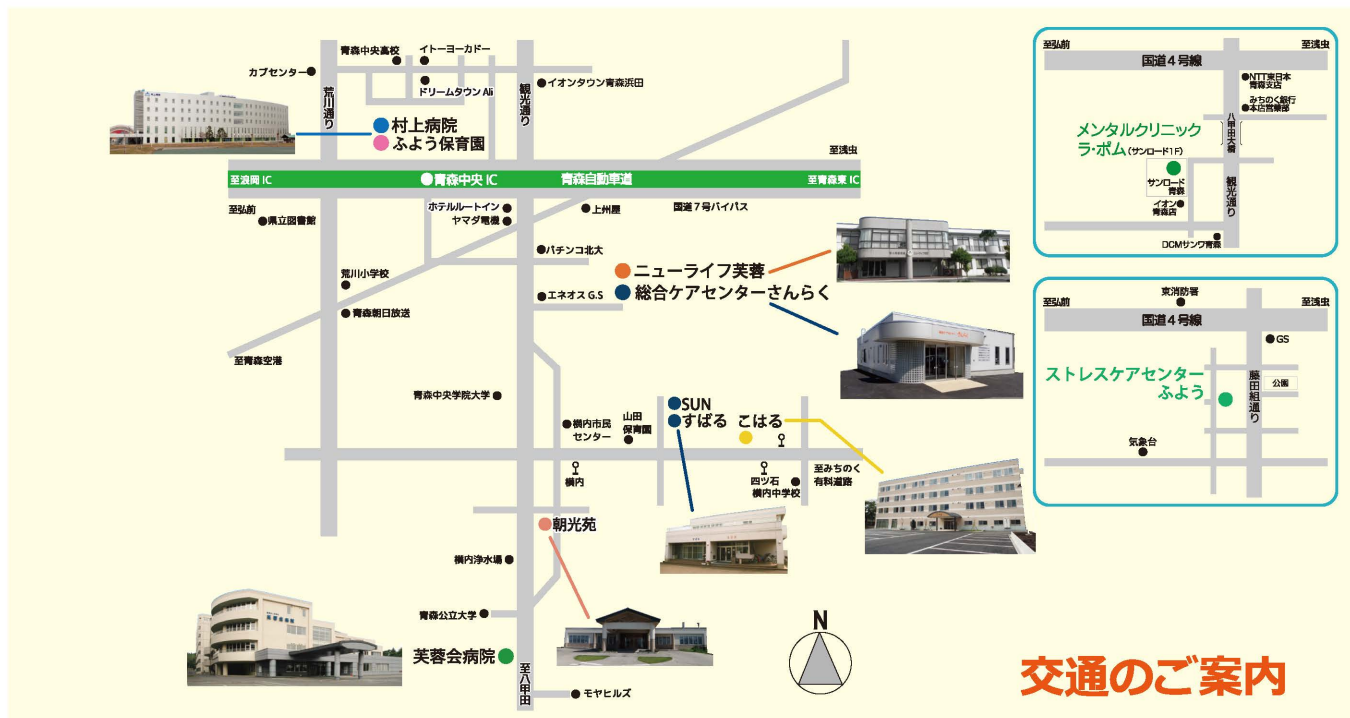
検索

QRで
簡単
アクセス



芙蓉会グループのネットワーク

一人ひとりの患者さま、利用者さまの状況に合わせた医療・介護・福祉サービスを提供できるように、各施設が互いに協力し合うネットワークを結んでおります。



交通のご案内

- 芙蓉会病院
- 村上病院
- メンタルクリニック ラ・ポム
- 介護老人保健施設 ニューライフ芙蓉
- 住宅型有料老人ホーム こはる
- 総合ケアセンター さんらく
- ふよう保育園

青森市大字雲谷字山吹 93-1
 青森市浜田 3 丁目 3-14
 青森市緑 3 丁目 9-2 (サンロード 1F)
 青森市妙見 3 丁目 11-14
 青森市大字四ツ石字里見 76-1
 青森市妙見 3 丁目 11-14
 青森市浜田 3 丁目 3-49

TEL:017-738-2214
 TEL:017-729-8888
 TEL:017-718-8277
 TEL:017-728-2200
 TEL:017-728-1226
 TEL:017-728-2201
 TEL:017-763-5776

FAX:017-738-2249
 FAX:017-729-8887
 FAX:017-718-5260
 FAX:017-728-2203
 FAX:017-728-1227
 FAX:017-728-3452
 FAX:017-739-2263

【グループ施設】

- 特別養護老人ホーム 朝光苑
- ストレスケアセンター ふよう

青森市横内字亀井 245-1
 青森市花園 1 丁目 25-20

TEL:017-764-5117
 TEL:017-718-2566

FAX:017-764-5118
 FAX:017-718-1533

本誌に関するお問合せ：広報企画課 017-764-1815 kouhoufuyou@fuyoukai.or.jp