

高津川 だより

特集 / 医師に聞いた！

知っておきたい
「心不全」のこと

地域を結ぶ登録医をご紹介します

新任医師紹介 / 認定看護師紹介

こんにちは！「益田日赤研修医室」です

季節ごとの行事・イベント / 外来担当一覧



医師に聞いた!

知っておきたい 「心不全」のこと



循環器科
坂本 考弘 先生
(さかもと・たかひろ)

「心不全」とは?

「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」

これは日本循環器学会/心不全学会による心不全の定義です。我が国の循環器(心臓・血管)疾患の死亡数は癌に次いで第2位となっており、心不全患者数も年々増加し2030年には130万人になり「心不全パンデミック(大流行)」が起こると言われています。

心不全による5年生存率は50%と決して良くありません。しかしながら、その事実と心不全の怖さについては、皆さんにあまり知られていないのが現状です。そのため、今回は心不全がどのようなものかを知ってもらうための詳しい内容と、心不全増悪予防のために当院で行っている心不全療養指導外来についてお話させていただきます。

「心臓が悪い」とはどういうことか?

心臓は、いろいろな原因で正常な機能(血液を全身に送り出すポンプ機能)を発揮できなくなることがありますが、それらを総称して、「心臓が悪い」と表現しています。悪くなる原因としては、次のようなものがあります。

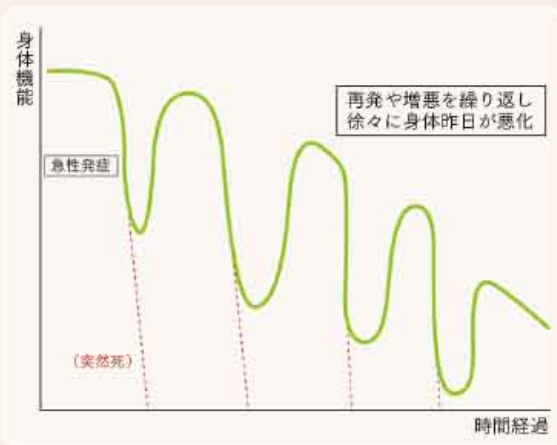
- ① 血圧が高くなる病気(高血圧)
 - ② 心臓の筋肉自体の病気(心筋症)
 - ③ 心臓を養っている血管の病気(心筋梗塞)
 - ④ 心臓の中には血液の流れを正常に保つ弁という扉の様なものがあります。その弁が狭くなったり、きっちり閉まらなくなったりする病気(弁膜症)
 - ⑤ 脈が乱れる病気(不整脈)
- 他にもいろいろありますが、心臓が悪いとはこれらの病気のために心臓の血液を送り出す機能が悪くなっていることを意味します。また、それぞれの病気には、それぞれ適した治療法があります。

心不全ではどんな「症状」が起こるのか?

心不全の初期によく見られる症状が、運動時の息切れや、両足、特にすねの前面や足首、足の甲を指で抑えると、くぼみができるようなむくみです。むくみは片足ではなく両方の足に出現することが特徴です。その他には、「疲れやすい」という症状もあります。いずれもほかの病気でも出る症状ですので注意する必要があります。

「だんだん悪くなる」とは

心不全の経過のイメージを左図に表していますが、心不全を発症しても、適切な治療によって一旦、症状は改善します。しかし残念ながら、心不全そのものが完全に治ることはなく、症状がぶり返すことがあります。また、過労、塩分や水分の摂りすぎ、風邪、ストレスや、薬の飲み忘れなどにより心不全の症状が悪化、あるいは再発することもあります。そして、安静、治療の適切化によって、心不全の症状は再度改善します。しかし、このような、悪化と改善を繰り返しながら進行して行くことを、「だんだん悪くなる」と表現しています。



「生命を縮める病気」とは、具体的にどれくらい生命が縮まるのか？



どれくらい生命を縮めるかは、個人差があります。1年以内に生命を落とす人から、何十年と普通の生活を送る人まで様々です。循環器の専門医は経験上から大まかに予測することはできますが、がんのように、「余命何年です」と説明していく状況にあります。現段階では、心不全で入院したところのある人は平均で5年間に約半数の方が亡くなっているというデータがあります。

これは肺がんよりは良好ですが、大腸がんとはほぼ同等、前立腺がんや乳がんよりは不良と言われており、この事実につきましては意外と知られておりません。

ここまで読んでいただいた方には心不全がどのようなものか、またその怖さについて知って頂けたかと思えます。しかしながら心不全は治療法、予防法も数多くありそれを行うことでできる限り悪くすることを防ぐことができます。以下からそのご説明をさせていただきます。

「心不全」は治らないのか？

心不全の原因となつてはいる心臓の異常が完全に治ることは少ないですが、

現在心不全の治療法は、少しずつ進歩しています。心不全の薬は、症状を改善したり、入院の回数を減らしたり、生命

そのものを伸ばすことが明らかになつています。従って、これらの薬をきちんと内服していただくことは重要です。その他には、外科手術、ペースメーカー、心臓の収縮を整える機械の装着、年齢によりませんが、究極的には心臓移植が治療法となります。

心不全は

「予防」

できるのか？

予防することは可能です。心不全の予防には、心臓が悪くならないようにする予防と、一旦、心不全を発症した人の再発予防の2つがあります。

心臓が悪くならないようにする予防には、心臓の働きを悪くさせる要因を除くことが必要です。つまり、**高血圧、糖尿病、脂質異常症（コレステロール等が高い病気）、肥満を未然に防ぐこと**です。そのためには、**禁煙、減塩、節酒、適度な運動**が重要です。そして、心臓が悪くなりかけていることに早く気付

き、医療機関を受診し、上記の生活習慣の改善に加えて、適切な薬物治療をすることにより心不全の発症や悪化を防ぐことができます。

心不全の再発予防としては、上記の事項に加えて、**過労、水分の過剰摂取**を避けること、また、これからの冬には風邪を契機に心不全の悪化がよく見られますので、**風邪予防も重要**です。また、高齢者の心不全では、軽度の労作が大きな負担になって再発することもよくありますので、患者さん自身の健康管理、ご家族、あるいは医療・介護関係者、地域でのケアが心不全の予防では特に重要です。

心不全療養指導

外来について

当院では、2019年6月より心不全療養指導外来を始めました。既に心不全の診断を受け入院したことがある患者さんを中心に、心不全増悪予防をどの様にしたら良いか患者さんやそのご家族と共にお話をします。

具体的には患者さんとともに身体の状態と一緒に観察し、生活における水分塩分量をどの様にしたら良いか、どのくらい動いても良いか等を一緒に考えて頂きます。栄養指導、薬剤指導、希望に応じて心臓リハビリテーションも行います。既に40人以上の方に受診頂いておりますが、希望する方やそのご家族さんがございましたらいつでも循環器外来にお尋ねください。

（参考資料）一般社団法人日本心不全学会HP

<http://www.asas.or.jp/jfhs/>

心不全療養指導

〔日時〕 毎週月曜日9:00～16:00（お一人様1時間程度）

〔場所〕 外来診察室

〔担当〕 循環器外来看護師

ご希望の方は、医師や看護師にお尋ねください。

〔対象者〕 ● 入院の回数が増えてきた慢性心不全患者さん
● 医師が勧める患者さん
● 息切れ・動悸などで不安が強い患者さん
● 療養上の問題を抱え、看護師の相談を希望される患者さん

〔指導内容〕 ● 心不全とは ● 症状について
● 今後について ● 不整脈について
● 看護制度 ● 医療費について 他

- 血圧・脈拍・体重などを測定します。
- 息切れや足などに浮腫はないかなど体の状態をご一緒に観察します。
- ご家庭での生活の様子をお聞きし、悪化させないための方法など一緒に考えます。
- その他、気になることなど相談をお受けします。

※心不全手帳や血圧手帳をお持ちの方はご持参ください。

地域
を結ぶ

「登録医」をご紹介します

山尾医院 院長 山尾 洋樹 先生

vol.
05

今回は、患者さんに寄り添うことをモットーに診療をされている、山尾医院 院長の山尾洋樹先生にお伺いしました。

◎ 先生のご出身はどちらですか？

長崎です。尾道、五島列島で暮らし、縁あって、今、益田で仕事をさせていただいています。

◎ 診療で大切にされていることはありますか？

一つは、患者さんとの二人三脚ということだと思います。患者さんからは、教わり、支えられていることのほうが多いと感じます。患者さんと一緒に診療方法を考えていくことが好きです。

2つ目は、患者さんに寄り添うことです。患者という立場になると、眼に見えない厚き壁を感じるようになります。誰かの寄り添いがあれば、一歩踏み出すことができると信じています。

◎ 今の目標は何ですか？

超音波職人になりたいということと、自他肯定・自他尊重のチームをつくりたいと考えています。研修医時代に超音波診断

学に出会って以来、「五感と超音波」による診断学を極めることを目標にしています。夢を持って、仕事をさせていただいております。

◎ 先生のご趣味は？休日はどう過ごされていますか？

散歩、庭仕事、読書、音楽です。普段は、益田川沿いを歩いています。権現山から顔を出しかけたお日さまと、雲の織り成す景観が気持ちに入ります。休日は、裏見見峡や奥匹見峡を歩くのが楽しみです。益田は自然がすてきで、元気をもらっています。

◎ 支えになっている言葉がありますか？

「まづ有縁を度すべきなり」(歎異抄、ワイド版岩波文庫P49)
「かならず非器なりと思ふことなかれ」(正法眼蔵随聞記、ワイド版岩波文庫、P100)

◎ 病診連携について一言お願いします。

患者さん中心の連絡をていねいにしていただき感謝しています。院外の多職種の支えがあればこそ、院内の医療を提供できています。ありがとうございます。

山尾先生、お話しただきありがとうございました。今後ともよろしくお願いいたします。



山尾医院

島根県益田市あけぼの東町4番地2 ☎0856-22-1878

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
8:30~13:00	○	○	○	○	○	○	-
15:00~18:00	○	○	○	-	○	○	-

休診日/木曜の午後、日曜、祝祭日、年末年始、盆休



〔登録医とは〕

患者の皆様の病状にあった継続性のある医療を切れ目なく行うため、当院と医療連携している地域の医療機関の先生方のことです。

NEW DOCTOR 新任医師紹介

新たに2人の医師が加わりましたのでご紹介いたします。



● 麻酔科医師
延原 円 (のぶはら・まどか)

[趣味] 旅行
患者さんが安心して手術を受けられるよう、努めてまいります。どうぞよろしくお願い致します。



● 第一小児科副部長
田部 有香 (たなべ・ゆか)

[趣味] 旅行
子ども達をサポートできる様頑張ります。よろしくお願いします。



認 / 定 / 看 / 護 / 師 / 紹 / 介

「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をいいます。

当院には現在、6人の認定看護師がいます。

この度新たに5階東病棟の田原さとみさんが認知症看護認定看護師を
取得されましたので紹介します！



● 5階東病棟 看護師
田原 さとみ (たばら・さとみ)

認知症看護認定看護師の役割は、認知症者の価値を認め意思を尊重し、その人らしい生活ができるように支援することです。

認知症の方の入院による混乱や認知症症状の悪化を防止するために、家族を交えて多職種と協働し、認知症の方の言動や行動の裏側にある思いを理解し、その思いに寄り添ったケアをスタッフと共に目指したいと思います。

／こんにちは！／

「益田日赤研修医室」です



一緒に当院で頑張っている研修医の仲間たちです！

●初期臨床研修医2年目 中野 里菜 (なかの・りな)

出身 / 津和野町

初めまして！益田赤十字病院 研修医2年目の中野里菜です。まずは自己紹介をさせていただきます。私は津和野町(旧・日原町)出身で、地元の小学校、中学校を卒業し益田高等学校に進学しました。地元の病院が経営の危機に陥り医師不足に悩んでいたことをきっかけに、医学の道を志そうと医学部を目指し島根大学医学部に入学しました。部活動やバイトをしながらの大学生活はあっという間に終わり、働けるようになれば少しでも力になりたいと考えていたところ、縁あって益田赤十字病院での研修が叶い現在までお世話になっています。

これまでに、内科や外科をローテーションしながら、救急対応や病棟管理、外来業務、基本的手技の取得など様々なことを経験してきました。目まぐるしい日々は刺激的で医師として働けることにやりがいを感じています。昔から馴染みのある言葉が耳に心地よく、患者様も、スタッフの皆様も、気持ちの良い人が多いためこの地域で働くことができていることが大変うれしく思います。皆さまのお力添えがあってこそ、私はここにいられるのだと本当に感謝しています。ご期待に添えるよう、より一層精進を重ねてまいりますので、これからもどうぞよろしくお願い致します。



日本内科学会第121回中国地方会に参加しました

●初期臨床研修医1年目 松本 源樹 (まつもと・げんき)

出身 / 益田市

皆様こんにちは。益田赤十字病院 初期研修医1年目の松本源樹と申します。出身は益田市で、今年の4月から益田赤十字病院で働いております。やはり地元は院内外に知り合いも多く、心強い半面身の引き締まる思いです。私は昔から医師に対する強い憧れがありました。そして高校時代に島根大学医学部の地域枠推薦入試を受けることを決心しました。地域枠推薦では、市長、病院長、保健所長といった地元の医療に携わる方々との面接や、医療・福祉現場体験実習が義務付けられています。これらを通して、医師が地域にどれほど必要とされているのか自分の目で見て感じる事ができました。当時高校生の私にとって良い刺激になったのを覚えています。そして、無事大学に合格し晴れて医師になることができました。今の私があるのは、この経験と地元の方々の後押しのおかげだと思っています。

医師として働き始めて約半年経過しましたが、上級医をはじめ周りの方々のサポートにより、少しずつできるが増えてきました。まだまだ未熟者ですが、お世話になった地元へ恩返しができるようこれからも精進して参りますので、よろしく申し上げます。

●研修医とは... 医療を実地で研修している医師を「研修医」といいます。大学病院または臨床研修指定病院において、初期臨床研修を2年間行います。

季節ごとの行事・イベント

10月

海上保安庁 洋上救急訓練実施

令和元年10月29日（火）、海上保安庁主催による洋上救急訓練が当院で行われました。

洋上救急とは、洋上の船舶等で傷病者が発生した際の必要時に、医師等を海上保安庁の巡視船・航空機等により現場に急送するとともに、患者を引き取り医師の診察を行いつつ医療機関へ搬送する制度であり、当院はその協力医療機関に指定されています。

今回参加した医師と看護師は事業内容の説明を受けた後、実際に海上保安庁のヘリコプターに乗り込み、洋上の船舶において海上保安庁職員



による傷病者の吊上げ救助訓練、その後の機内処置訓練を行いました。

医師と看護師から、実際にヘリコプターに乗り込むことで機内の物の位置や人の配置が確認出来た、勉強になったと感想がありました。

ヘリコプターが接近したら
この場所に待避してください



ミツバチ来院？

9月の某月曜日、先週末まではなかった大量のミツバチが、時間外出入口の左側の壁にいるのが見つかりました。ミツバチは害虫じゃないから駆除するのでも…。でも時間がたつとどんどん増えてるし!?でも来院される方のことを考えると…。

なかなか養蜂家の方と連絡が取れずに困っていたところ、職員の知り合いの養蜂家のーさんより連絡がありました。すぐに来院され、「明日の朝もいたら採取しに伺います。」ということになりました。お話では、貴重な在来種の日本ミツバチで、分蜂により新しく巣をつくる所への、行き場所を探している途中であろうとのことでした。

翌朝確認すると、また増えてるようです。ーさんに連絡をし

たところ、すぐに作業車で来院され、早速準備・ミツバチ採取が始まりました。どうやって採取するのかと思っていると、掃除機が出てきました。なるほど掃除機で吸うのか!! 吸い込み口と掃除機の途中には、吸い込まれたミツバチが集まるクリアボックスがありました。巧みな作業により、

15分余りでミツバチたちは暴れることなく、無事に吸いこまれていました! これで来院される方の安全も、ミツバチたちの安全も確保されました。

急なお願いにもかかわらず、早朝より対応いただき、ーさんには、ただただ感謝の気持ちでいっぱいです。ありがとうございました。

◆ 追記…養蜂家のーさんより
先日の日本ミツバチたちは、大谷町でなんとか必死で生きて冬に向けて命をつないでいます。



益田赤十字病院 外来担当一覽

令和元年12月1日現在

科別	診療	月	火	水	木	金	備考
内科	初診 午前	岡本栄祐 桐田 郁 (初診・総合診療)	山口祐貴 (初診・総合診療)	岡本栄祐 (初診・総合診療)	桐田 郁 (初診・総合診療)	岡本栄祐 坂本詩恵 (初診・総合診療)	予約の表示は、予約患者さまのみ
	午前	馬庭泰久 (血液・免疫)	高橋/馬庭 (血液・免疫 隔週)	馬庭泰久 (血液・免疫)	鈴木/馬庭 (血液・免疫 隔週)	馬庭泰久 (血液・免疫)	隔週の火曜日:高橋 勉 医師(島根大学医学部)
	午前	又賀建太郎 (内分泌・代謝)	—	又賀建太郎 (内分泌・代謝)	内科応援医師 (内分泌・代謝)	又賀建太郎 (内分泌・代謝)	隔週の木曜日:鈴木 律朗 医師(島根大学医学部)
	午前	坂本 詩恵 (消化器)	古田晃一朗 (消化器)	天野和寿 (消化器)	古田晃一朗 (消化器)	山口祐貴 (消化器)	木曜日(内分泌・代謝):竹谷 海 医師(島根大学医学部) 又賀 建太郎
	午前	山崎整児 (呼吸器) 予約	—	山崎整児 (呼吸器) 予約	—	山崎整児 (呼吸器) 予約	
循環器科	午前	美濃地忠彦	内田利彦		美濃地忠彦	坂本考弘	心カテ日:月~金曜日
	午前	坂本考弘	黒田紘章	手術日のため 休診	黒田紘章	内田利彦	ペースメーカー外来:第1木曜日(予約)
	午前	—	—		ペースメーカー 外来 予約	—	休診日の対応:救急車受入・救急紹介のみ
脳神経内科	初診	木谷光博	休診	有竹 洵	松井龍吉	中川知憲	もの忘れ外来:水曜日 14時~(予約)
	再診	木谷光博		木谷光博	—	—	—
	紹介 午後	木谷光博 予約		もの忘れ外来 予約	—	—	—
小児科	午前	中島香苗	三浦 勤	中島香苗	三浦 勤	三浦 勤	※完全予約制(但し、1ヶ月経診、3ヶ月未満の乳児を除く)
	午前	田部有香	中島香苗	田部有香	田部有香	中島香苗	午前、午後ともに初診は紹介患者さまのみ
	午後	予防接種	予防接種	乳児健診	乳児健診	予防接種	神経発達外来:島根大学応援医師 第2水曜日(予約)
	午後	—	—	神経発達外来 予約	循環器外来 予約	—	循環器外来:第4木曜日午後(予約)
外科	初診 紹介	塩田撰成	黒田博彦	手術日のため 休診	三浦義夫	服部晋司	手術日:月・水・金曜日
	再診	三浦義夫	服部晋司		塩田撰成	黒田博彦	緩和ケア外来:月曜日午後(予約) 乳腺外来:火曜日 13時~(予約)
	午後	緩和ケア外来 予約	宮崎佳子		—	セカンド 予約 オビニオン外来	セカンドオピニオン外来:第1金曜日(予約) 田島 義証 医師(島根大学医学部消化器・総合外科教授)
	午後	—	乳腺外来 予約		—	—	—
脳神経外科	午前	休診	休診	機能的脳神経外科 専門外来 完全予約制 井本浩哉	石原秀行 / 岡 史朗	休診	第1・3・5木曜日:石原 秀行 医師(山口大学 脳神経外科講師) 第2・4木曜日:岡 史朗 医師(山口大学 脳神経外科助教) 機能的脳神経外科専門外来:第3水曜日(完全予約制) 井本 浩哉 医師(山口大学 脳神経外科助教)
	午後						
整形外科	初診 紹介	大塚哲也	手術日のため 休診	米井 徹	手術日のため 休診	吉田匡希	初診は紹介患者さまのみ
	午前	河野龍之助		大塚哲也		—	手術日:火・木・金(午後)曜日 検査日:月・水・金曜日
	午前	吉田匡希		横川 敬		米井 徹	休診日の対応:救急車受入・救急紹介のみ
皮膚科	午前	休診	林 忍	大学医師	休診	林 忍	初診は紹介患者さまのみ
泌尿器科	初診 紹介	青木明彦	原 貴彦	青木明彦	手術日のため 休診	永田雄大	手術日:火曜日午後・木曜日終日 CAPD外来:月曜日 午後
	再診	永田雄大	青木明彦	原 貴彦		青木明彦	休診日の対応:救急車受入・救急紹介のみ
産婦人科	1診	森山昌之	片桐敦子	片桐敦子	森山昌之	片桐 浩	※完全予約制 予約電話受付:平日の14時~16時
	2診	片桐 浩	片桐 浩	森山昌之	片桐敦子	森山昌之	
	午後	—	—	手術 予約 マタニティクラス	健診 予約	手術	予約午後診療:14時~15時(月・木)
耳鼻いんこう科	午前	休診	休診	休診	大学医師	休診	紹介患者さまのみ(受付:8時~11時)
眼科	午前	大平明弘	大平明弘	大平明弘	高井保幸	休診	初診は眼科医・眼科医からの 紹介患者さまのみ受付
	午後	大平明弘 (16時まで)	大平明弘 (16時まで)	大平明弘 (12時30分まで)	手術 (第1・3・5木曜日)		
放射線科	午前	棕本英光	田中翔大	田中翔大	田中翔大 予約 放射線治療外来	応援医師 予約 放射線治療外来	院外検査:月~金曜日(予約) アンギオ日:火・金曜日(午後) 放射線治療外来:島根大学応援医師(専門医) 予約/木曜日 第1・3・5週 13:00~15:00、金曜日 第2・4週 9:00~15:00
麻酔科	午前	手術日のため休診	手術日のため休診	手術日のため休診	手術日のため休診	手術日のため休診	
歯科口腔 外科	初診 紹介	市山友子	市山友子	手術日のため 救急紹介のみ	市山友子	市山友子	初診は紹介患者さまのみ 手術日:月・水曜日
	再診			腫瘍外来 予約			

お問い合わせ先 / 益田赤十字病院 地域医療連携係 〒698-8501 島根県益田市乙吉町1103番地1
TEL.0856-22-1480(代) FAX.0856-32-3314