

ウォームハート



教えて!ドクター「心不全について」



ごあいさつ

杉循環器科内科病院 院長

池田 久雄



新型コロナウイルス感染の影響を受けられた皆様に心よりお見舞い申し上げます。

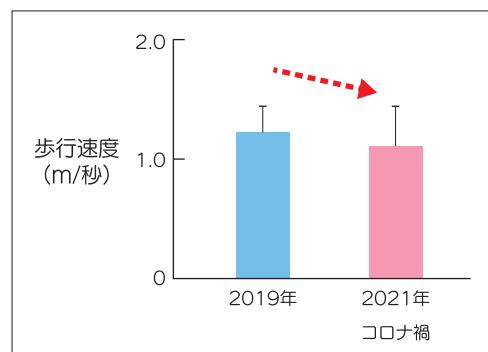
2022年1月1日付けをもって、医療法人シーエムエス 杉循環器科内科病院院長に就任いたしました。

久留米大学医学部を卒業し、同第3内科(現在の医学部内科学講座心臓・血管内科部門)に入局しました。以後、研修医、久留米大学病院救命救急センター、米国留学、医学部付属循環器病研究所、久留米大学病院循環器病センター、久留米大学医療センターに勤務して参りました。しかしながら、病院運営の知識に関しては、これから多くのことを学ばなければならず、病院長職の重みを痛感している今日この頃です。

超高齢社会を迎えた我が国において、医療・介護に関わる新たな政策が実施され、そのひとつが「地域包括ケアシステム」の構築の実現です。この施策に対する対応として、現在、地域包括ケアシステムにおける「医療介護予防事業」の一環として、多職種協働で行う「サルコペニア/フレイル予防事業Omota prevention project of SARCopenia/frAility by commuNity-BAsed health care. (SARCANBA : さるかんば事業)」を推進しています。今後は、「高齢者の病気だけを診るのではなく、病気をもった高齢者をどうのようにケアしていくか」が重要な臨床課題です。図に、コロナ禍におけるサルコペニア/フレイル外来患者(70名、平均年齢：74歳)の歩行速度の経年の変化を示します。2019年、国内で新型コロナ感染者の発生報告がない時の平均歩行速度(1.25m/秒)に比べ、2021年8月の第5波までに平均歩行速度(1.19m/秒)と有意に低下し、歩行速度は約5%ほど遅くなっています。不要不急の外出禁止などの要因による運動不足状態が、フレイルの進行に寄与した可能性が示唆されます。これからは、医療従事者のすべてが「ケアラー」となり、地域医療を支えていくことが、民間医療機関の使命ではないかと考えています。

病院の理念(医学的に正しい医療、心あたたまる医療、地域社会への貢献)のもと、入院から在宅まで途切れることのない良質な医療提供ができる病院を目指して、職員一丸となって、地域住民の皆様方の「健康寿命の延伸にお役にたてるよう」取り組んで参りたいと考えています。

今後とも宜しくお願い申し上げます。



新任医師 ごあいさつ

内分泌代謝内科
副院長
名取 省一



医療法人内の異動により1月から勤務しています名取省一と申します。専門領域は糖尿病と内分泌疾患です。糖尿病の究極は「血管病」とも言われており、心筋梗塞などの重大な心臓病の原因のひとつです。また、内分泌疾患のなかで頻度の高い甲状腺疾患は意外に見逃されていることもあります。私はこの糖尿病と甲状腺疾患に注力したいと思っています。そして地域の皆様方へ安心・安全な医療が提供できますように、また、健康増進のお手伝いができますように頑張ります。何卒、よろしくお願ひいたします。

腎臓内科・内科
山本 遼



初めまして、2022年4月から杉循環器科内科病院の腎臓内科常勤医として配属になりました、山本遼と申します。出身は高知県四万十市で、大学入学をきっかけに久留米市に住んでいます。久留米大学病院の他に、関連病院として古賀病院21や公立八女総合病院に出向したこともありますが、大牟田市圏内の病院勤務は初めてになります。腎臓内科常勤医は1人ですが、大学病院から来られる非常勤の腎臓内科の先生方と力を合わせて日々の診療に臨みたいと思います。今後とも宜しくお願い致します。

循環器内科・内科
牟田 真人



2022年4月から配属になりました牟田真人と申します。以前、2019年4月から2021年3月まで常勤で勤務しており、1年ぶりに戻ってまいりました。学年、経験年数が上がり、より一層責任感を持って勤務に励みたいと思います。皆様からのお帰りなさいの声が励みとなりますので、暖かく出迎えていただけると幸いです。これからもよろしくお願ひします。

循環器内科・内科
内山 高輔



杉循環器科内科病院常勤となりました内山高輔と申します。出身は山口県下関市であり、大学時代はボート部に所属しておりました。

昨年は久留米大学病院で1年間診療を行っておりました。

当院では患者さんとのコミュニケーションを大切にしながら、心臓に関する専門性の高い医療を提供したいと考えております。また心臓のことだけでなく、日々の中で気になる症状や困っていることがあれば何でも相談していただけるような存在になれるように精進してまいります。

至らない点もあるとは思いますが、どうぞよろしくお願ひ致します。

教えて! ドクター

「心不全について」

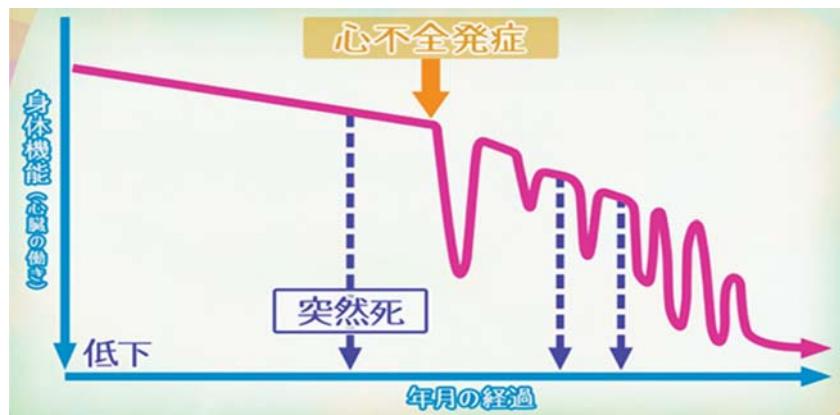
副院長兼循環器内科・内科診療部長
香月 与志夫



心不全とは心臓が悪いために、息切れやむくみが起り、だんだん悪くなり、生命を縮める病気です。全ての心臓病・血管病が心不全の原因になります。主に動脈硬化から発症する虚血性心臓病(狭心症、心筋梗塞)、高血圧症、不整脈(心房細動等)、心臓弁膜症、心筋症、先天性心臓病(心房中隔欠損症、心室中隔欠損症等)などがあります。

診断は心不全を疑う症状を確認し、血液検査(BNPやPro BNP)を測定し、心電図、胸部レントゲン、心臓超音波検査などより行います。

心不全は治療で軽快しても元の状態には戻らず、心不全発症を繰り返すうちに心臓の状態は徐々に悪化していきます(図1)。



心不全を発症しない、繰り返さないためにも定期的な受診、きちんと内服すること、食事、運動に気を付けることが大事になってきます。

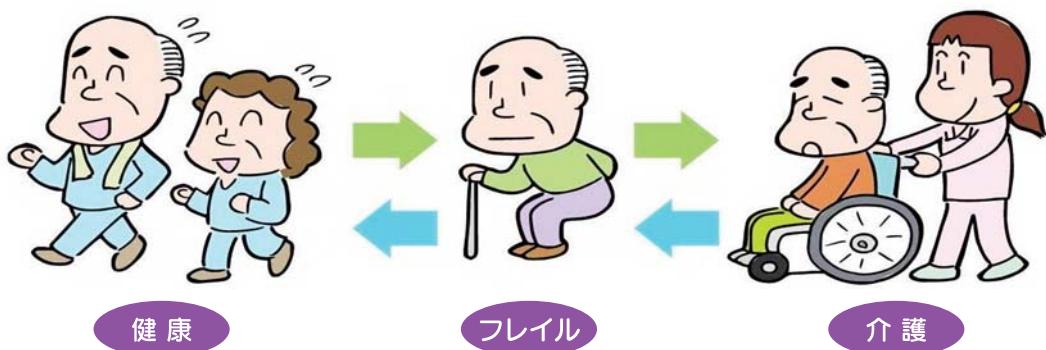
また、日本は世界に先駆けて超高齢社会を迎えました。高齢者の増加に伴い、高齢心不全の患者さんが大幅に増えることを心不全パンデミックといいます。

杉病院では心不全支援チームを結成して、患者さん、患者さんのご家族と一緒にとなって地域医療に貢献してまいります。

フレイルチェックをしてみましょう！

リハビリ室 理学療法士 上葉 亮太

皆様は「フレイル」という言葉をご存知でしょうか？フレイルの定義は「加齢とともに心身の活力（運動機能や認知機能等）が低下し、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態であるが、一方で適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態像」とされています。つまり、フレイルとは年を重ねていく中で、健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の中間の状態を意味します。多くの方は、このフレイルを経て要介護状態へ進むと考えられていますが、高齢者においては特にフレイルになりやすいことがわかっています。



それでは今から簡単にできるフレイルチェックを皆さんでやってみましょう！

- | | | |
|-------------------------------|-------|-------|
| ● 6か月で2～3kgの体重減少がありましたか？ | ○.いいえ | 1.はい |
| ● 以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか？ | ○.いいえ | 1.はい |
| ● (ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがしますか？ | ○.いいえ | 1.はい |
| ● ウォーキングなどの運動を週に1回以上しますか？ | ○.はい | 1.いいえ |
| ● 5分前のこと思い出せますか？ | ○.はい | 1.いいえ |

※Yamada M,Arai H: J Am Med Dir Assoc 16: 1002,2015

1に当てはまるのはいくつありましたか？これは1～2項目当てはまる場合はプレフレイル（フレイルの前段階）、3項目当てはまればフレイルと言われています。近年はコロナ禍で自宅待機や自粛生活を余儀なくされます。そうなれば必然的に活動量も減り、高齢者では特にこのフレイルの状態になる可能性が高くなります。

しかし、上のイラストの矢印が示すように、フレイルの状態でも、バランスの取れた食事や、筋トレ・ウォーキングなどの適切な運動により健康な状態に戻ることや、健康な状態を長く保つことが出来ます。このような時代だからこそ、自分から意識して、食事や運動を見直し、元気で生き生きと長生き出来るように努めることが大切だと私は思います。



ウォームハートな人

輝いている職員に
境編集員がインタビュー!
熱い声をお届けしていきます!!

エディッロラナ レア

透析室看護師 2019年1月入職



（編）2021年度看護師の免許を取得されました。

おめでとうございます。

レ)ありがとうございます。

2回目のチャレンジで無事合格できました。

（編）看護師を目指すきっかけは何かあったのですか？

レ)高校生の時に父が病気で入院していたのですが針を刺す時などとても痛そうでした。フィリピンは、日本と違って患者30人を看護師1人がケアする体制でしたので手厚い看護とは、程遠いイメージでした。父は残念ながら亡くなつたのですがこの様な苦しみを皆さんに味合わせたくないとの思いで看護師を目指すことを決心しました。

（編）家族は喜んでいたでしょう。どうでしたか？

レ)母と兄弟4人とても喜んでくれました。フィリピンの実家でケーキやご馳走を準備し日本にいる私とZOOMでお祝いしました（笑）。私は、食べれなかつたのですが…。でも嬉しかったですよ。

（編）日本での生活は慣れましたか？

レ)皆さんが優しいので助かっています。日本食は、



おいしいものばかりですが遅出勤務の時に出る病院食は最高においしいですよ（笑）。苦手なものは納豆です。匂いがやっぱりきついです…。休日は、職場の友人と食事に出かけたり、家でテレビを観てリラックスしています。テレビ番組は、ドクターティーXやアニメはワンピースや進撃の巨人、芸能人は、ごくせんに出演していた仲間由紀恵さんや松本潤さんが大好きなんですね（笑）。

（編）行ってみたい観光地などありますか？

レ)ディズニーランドには3回行きました。北海道などに行って雪を見てみたいです。何よりフィリピンにいる母親と兄弟を日本に招待して観光に案内したいです。

（編）現在、透析室での看護業務は順調ですか？

今後やってみたい業務はありますか？

レ)師長さんを含め優しいスタッフのおかげで毎日充実しています。まだまだ透析業務も覚えることが多くて大変ですが楽しく仕事が出来ています！頑張ります！！

境編集員のこれが決め手!!

フィリピン・サウジアラビア・日本と3ヶ国での看護師資格をもっている情報もキャッチしました（凄い）。家族の話題になると嬉しそうに話してくれたレアさん。早くコロナが落ち着いて日本へ家族を招待できる日が来ればいいですね。



コーヒーブレイク

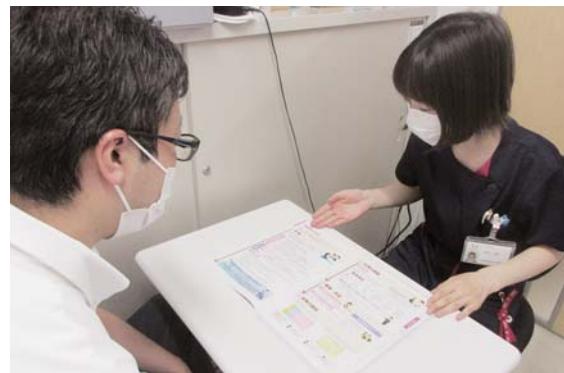
Coffee Break



地域医療連携室のご紹介

社会福祉士 池田 奈央

地域医療連携室とは、病気によって生じる患者さんやご家族様のさまざまなご相談をお受けする窓口です。現在当院では、看護師1名・社会福祉士(MSW: 医療ソーシャルワーカー)2名が従事しており、患者さんが安心して治療を受け、生活することができるよう問題解決に向けたお手伝いをしています。また、地域の医療機関や保健・福祉・介護施設、行政機関などと連携し、切れ目のない医療や介護サービスが提供できるように調整を行っています。



例えはこのような時にご相談ください

● 病気や治療について

- ・受診や入院、療養の不安・心配・悩みに関するご相談

● 退院後の生活について

- ・在宅サービスや在宅医療の利用に関するご相談

● 転院・施設入所について

- ・転院先や施設に関するご相談
- ・地域医療機関や各施設との調整や連絡



● 介護保険・障害福祉サービスについて

- ・サービス内容や申請方法のご説明、利用に関するご相談
- ・ケアマネージャーなど関係者との連絡やサービス調整



● 各種制度について

- ・障害者手帳、年金制度、成年後見人制度などに関するご相談

● 経済的な心配・問題について

- ・医療費や生活費などに関するご相談

● その他、患者様・ご家族様が抱えるさまざまな悩みに関するご相談など

相談内容については秘密を厳守いたします。まずはお気軽にご相談ください。

関連施設たより

医療法人 福寿会

当法人の経営理念の中には、“寄り添う”というキーワードがあります。当法人に関わる全ての方々に“寄り添い”ながら、地域貢献と従業員の幸せを実現していくように日々精進しております。

1 介護老人保健施設ハッピーランド

- ・開 設：平成8年
- ・利用定員：100名
- ・対 象 者：要介護以上の方
(ショートステイは要支援の方から可能)

介護を必要とする高齢者の自立を支援し、在宅への復帰を目指すための施設です。医師による健康管理のもと、多職種(※)が在籍し、様々なケアおよび日常のサービスを提供しております。また、施設1階には『通所リハビリテーション』ならびに『居宅介護支援事業所』が併設しています。

[※] 医師、看護師、介護福祉士、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、管理栄養士、ケアマネジャー

〈お問い合わせ先〉担当：前田(まえた)・境(さかい)・宮崎(みやざき)

TEL : 0944-51-0556 FAX : 09444-51-1020



2 介護付有料老人ホーム セーヌ大牟田

- ・開 設：平成16年
- ・利用定員：50名
- ・対 象 者：自立の方および
要支援1以上の認定を受けている方

特定施設入居者生活介護の指定を受けた、終身利用型の有料老人ホームです。入居者さまの意思と人間らしさを尊重し、自立した日常生活を送ることができるよう、一步先のゆとりのある介護を目指しています。また、施設の1階には『デイサービスみやべ』が併設しています。

〈お問い合わせ先〉担当：成清(なりきよ)・秋山(あきやま) TEL : 0944-51-0556 FAX : 09444-51-1020



3 天然温泉のご紹介

当法人の敷地内にある建物(※)には合計6つの大浴場がございます。それらの大浴場全てにおいて、源泉掛け流しの天然温泉を使用しています。この温泉は、山鹿温泉や三加和温泉と同等の泉質である『アルカリ性単純温泉』であり、湯治効果も期待ができる『とろみのある美人湯』です。心身ともにお安らぎいただき、大変ご高評をいただいております。

[※]・福島整形外科・介護老人保健施設ハッピーランド(通所リハビリテーションを含む)
・介護付有料老人ホーム セーヌ大牟田(デイサービスみやべを含む)



フレイルを予防しよう！

おすすめエクササイズ

リハビリ室 理学療法士 上葉 亮太

コロナウイルスによる自粛が続き、心も体も滅入ってしまいますね。私自身もそうですが、「前より体が弱ったなあ」と思う方は多いのではないでしょうか。こんな時こそ自粛期間を利用して自宅での運動をしませんか？日々継続して少しづつでも運動を続けることで、身体機能の低下を防ぐことができます。さあ、これを見た今日から早速やってみましょう！



①スクワット

回数 10回×2～3セット

ポイントはゆっくり行うことです。
4秒で立って4秒で座るように心がけましょう。
始めは椅子からの立ち座りから開始すると良い
でしょう。



②カーフレイズ

回数 10回×2～3セット

立った状態からかかとを上げてつま先立ちになります。ゆっくり上げてゆっくり下ろしましょう。
テーブルや壁など動かないものに手を添えて、
バランスを崩さないようにしましょう。

おすすめレシピ

栄養室 管理栄養士 塚崎 加代子

鰯の菜種焼き (さわら)

材料：2人分

鰯……2切れ 砂糖………小さじ1杯
塩………1g 塩…………少々
卵………1個 サラダ油…適量

作り方

- ①鰯に塩をふりオーブンで焼く
- ②卵は炒り卵をつくり砂糖と塩を混ぜてしつとりさせる
- ③8分くらい焼いた魚の上に卵をのせてさらに魚に火が通るまで焼く



鰯は漢字のとおり春に旬を迎えます。春を告げる祝い魚としてお祝い懐石などによく使われる魚です。卵の色も映えて食卓が華やかになる1品です。

鰯にはタンパク質が多く、特に筋肉を合成促進するロイシンというアミノ酸が豊富に含まれています。加齢に伴い筋肉量が減ってきた、食べる量が減ってきたなどサルコペニア・フレイルを予防する為に必要な栄養素と言われています。積極的に摂取しましょう。

また、カルシウムの吸収を促進し、丈夫な骨作りに必要なビタミンDも多く含まれており骨折予防や転倒予防の効果も期待できます。



ソフトボール大会

わきあいあいの中、
パート準V!



5月8日、日曜日に行われた第56回大牟田市中小企業親善ソフトボール大会に当院から参加しました。参加メンバーは当院軟式野球部のメンバーが中心ですが、親善大会ということで年齢問わず、女性職員も含め多くの職員が参加しました。事前の練習や試合中も和気あいあいとした雰囲気で行う事ができ、結果としてパートで準優勝という結果を収めることができました。また、炎天下の中ではありましたが、全員でカバーし合いながら怪我なく終えることが出来ました。職員だけではなく対戦チームの企業の方々とも交流を深めることができ、とてもいい思い出になりました。今後もこのような機会があれば是非参加したいと思います。

リハビリテーション室 宮本 将也

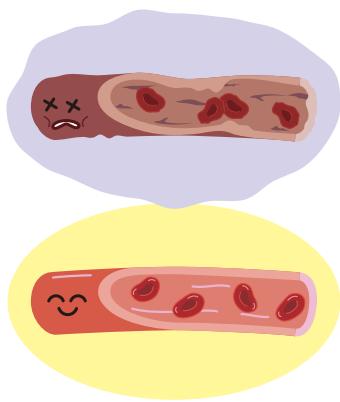
見える化します! あなたの動脈硬化



～ 痛くない検査で、あなたの血管リスクを知る～

動脈硬化とは、動脈の血管が硬くなつて弾力性が失われた状態。内腔にplaques(ドロドロの粥状物質)がついたり、血栓が生じたりして血管が詰まりやすくなります。頸動脈エコーなど、痛くない検査であなたの動脈硬化の進行を見てみませんか? 医師が分かりやすく説明します。将来の血管リスクに備えましょう。当院では今夏からの検査外来を予定しています。ご期待ください!

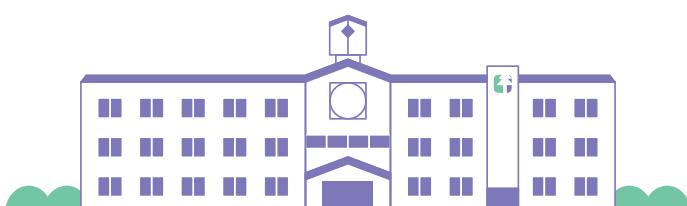
検査室副主任 長 祐輝



外来担当医のご案内

〈杉循環器科内科病院〉

診察室	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	第1診察室 吉賀 巧 (循環器内科)	香月 与志夫 (循環器内科)	池田 久雄 (循環器内科)	池田 久雄 (循環器内科)	香月 与志夫 (循環器内科)	江口 裕之 (循環器内科)
	第2診察室 牟田 真人 (循環器内科)	吉賀 巧 (循環器内科)	名取 省一 (内分泌代謝内科)	吉田 典子 (循環器内科)	小田 隆太郎 (循環器内科)	牟田 真人 1.3.5週 (循環器内科)
	第3診察室 向坂 健秀 (消化器内科)	川崎 修平 (循環器内科)	松島 慶央 (循環器内科)	川崎 修平 (循環器内科)	鶴田 耕三 (消化器内科)	内山 高輔 2.4週 (循環器内科)
	第4診察室 内山 高輔 (循環器内科)	井口 志洋 (内分泌代謝内科)	牟田 真人 (循環器内科)	内山 高輔 (循環器内科)	牟田 真人 (循環器内科)	血管外科非常勤 第5週除く
	第5診察室					甲斐田 裕介 2.4週 (腎臓内科)
午後	第1診察室 河野 雄平 (循環器内科)	香月 与志夫 (循環器内科)	名取 省一 (内分泌代謝内科)	吉田 典子 (循環器内科)	香月 与志夫 (循環器内科)	
	第2診察室 吉賀 巧 (循環器内科)	吉賀 巧 (循環器内科)	松島 慶央 (循環器内科)	牟田 真人 (循環器内科)	小田 隆太郎 (循環器内科)	
	第3診察室 向坂 健秀 (消化器内科)	川崎 修平 (循環器内科)	内山 高輔 (循環器内科)	山本 遼 (腎臓内科)	川崎 修平 (循環器内科)	※血管外科 第1週：中村 英司 第2週：高木 数実 第3週：庄鷗 賢弘 第4週：大塚 裕之
	第4診察室 児玉 豪 (腎臓内科)	井口 志洋 (内分泌代謝内科)			深水 圭 (腎臓内科)	
	第5診察室				鶴田 耕三 (消化器内科)	





医療法人シーエムエス 杉循環器科内科病院

〒837-0916 大牟田市大字田隈950-1(誠修高校前)

TEL:0944-56-1119 FAX:0944-56-2077

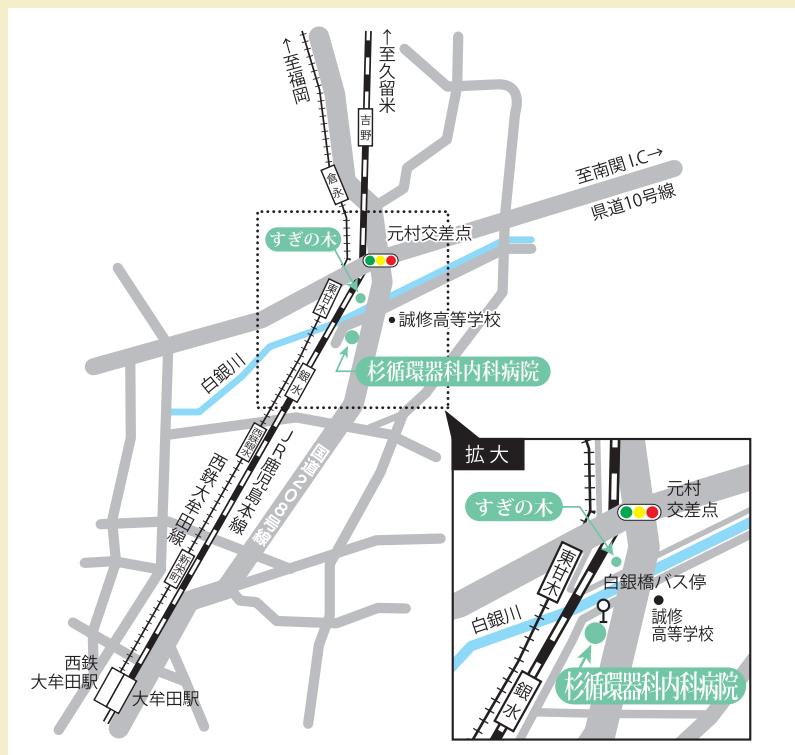
E-mail:info@sugi-hosp.jp

URL http://sugi-hosp.jp



交通のご案内

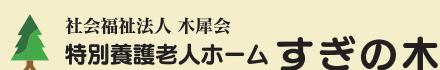
- JR大牟田駅よりバスで約15分
- 西鉄新栄町よりバスで約10分
- JR大牟田駅よりタクシーで約8分
- 西鉄新栄町よりタクシーで約7分
- 九州新幹線 新大牟田駅より
タクシーで約5分



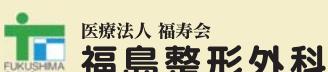
関連施設



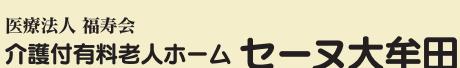
〒836-0806 大牟田市東新町2-2-5 TEL:0944-55-3000



〒837-0905 大牟田市大字甘木44-1 TEL:0944-58-1112



〒837-0914 福岡県大牟田市宮部172-1 TEL:0944-51-0555

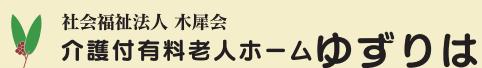


〒837-0914 福岡県大牟田市宮部174-1 TEL:0120-605-825



- デイサービスセンター
- 介護予防・相談センター
- 小規模多機能ホーム こどう
- ホームヘルプサービス
- ケアプランセンター
- 地域交流センター ぱるす

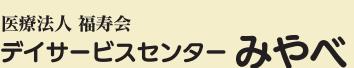
〒836-0897 大牟田市青葉町130-2 TEL:0944-55-6666



〒836-0806 大牟田市東新町2丁目1-1 TEL:0944-41-2250



〒837-0914 福岡県大牟田市大字宮部172-1 TEL:0944-51-0555



〒837-0914 福岡県大牟田市宮部174-1 TEL:0944-51-0226