



超高齢社会と心不全

循環器内科 吉富 亮介

近年心臓の病気で亡くられる方は癌に次いで多く、心臓病のなかで心不全が占める割合が最も高いことが知られています。高齢化の進行により心不全患者さんは年々増えており、2020年時点の心不全患者数は推定120万人、2030年には130万人にまで増えると推測され、将来心不全パンデミックが到来すると言われていています。新規の心不全発症患者数を抑制し、現在心不全を患っている患者さんの病状の悪化や入院を予防することが我々循環器内科医としての喫緊の課題となっています。

心臓は全身に血液を送り出すポンプの機能を担っています。心不全の定義は「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が破綻した結果、呼吸困難・倦怠感や浮腫が出現し、それに伴い運動耐容能が低下する臨床症候群」と定義されます。心不全（心臓のポンプ機能の低下）を引き起こす原因疾患として以下が挙げられます。

- ◆心筋梗塞：心臓の筋肉に栄養や酸素を供給する血管が閉塞を起こし、一部心臓の筋肉（心筋）が壊死を起こす
- ◆弁膜症：心臓内の各部屋の血液逆流防止の扉（弁）が狭くなったり逆流したりする
- ◆心筋症：心臓の筋肉自体の収縮力が弱くなる
- ◆高血圧性心筋症：高血圧が長期間にわたり心臓に負担をかける
- ◆不整脈：心臓内の電気信号の障害により心拍数が過度に減少したり増加したりする



心不全の症状や身体所見は心臓のポンプ機能の低下により、十分な血液を全身へ供給できなくなることで起こる症状（低心拍出）と、心臓から前方へ血液が送り出せなくなった結果、心臓の後方で血液がうっ滞することで起こる症状（うっ血）に分けられます。低心拍出による症状としては、易疲労感や四肢抹消の冷感、尿量の減少、うっ血による症状としては呼吸苦（肺のうっ血）やむくみ（全身のうっ血）、食欲不振（腸管のうっ血）などがあります。特に高齢の方は心不全の息切れ症状や食欲不振などを年のせいだからと考え、見逃されるケースがあり注意が必要です。

日々の血圧、体重の管理、禁煙、減塩の遵守、上記の自覚症状のセルフモニタリングを通じて、心不全の初回発症を予防すること、すでに一度心不全を発症し治療を継続している方は増悪を回避するため予防を行うことがとても重要です。

当院では心不全の診断、治療を外来/入院いずれでも行っており、心不全を疑う上記の症状がある方はぜひ早めにご相談をいただけますと幸いです。

基本理念

「信頼される病院」をめざして

医療事業活動・健康管理活動・介護福祉事業活動を通じて地域の方々に愛され、信頼される病院を目指します。

敷地内禁煙

病院内や駐車場など、当院の敷地内は全面禁煙となっております。

『休日乳がん検診』を行います!!

日本人女性が生涯で乳がん罹患する確率は、10.6%（9人に1人）で増えています。乳がんで悲しんだり苦しんだりする方をひとりでも減らすためには、がん検診は重要です。当院では、検診を受ける機会を増やすため、1年に1度休日に乳がん検診を行っています。

検診内容 乳がん検診（マンモグラフィ検査・**女性技師により対応いたします**）

対象者 40歳以上の女性（長門市民の方）

*ペースメーカー装着、豊胸手術をしている方は除きます。

*昨年度及び今年度、市の乳がん検診を受診された方は除きます。

自己負担金 2,000円

*40歳及び乳がん検診クーポン券該当者は無料

検診日時 10月2日(日)9:00~11:00（受付は10:00まで）

場所 長門総合病院

定員 20名（定員になり次第締め切ります）

*申込受付後、ご本人に受診表などを送付します。



<申込み・お問い合わせ>

長門市保健センター TEL0837-23-1133

10月から「後期高齢者医療被保険者証」が新しくなります

8月1日付で交付された「後期高齢者医療被保険者証」の有効期限は9月30日までとなっております。9月に市町より10月1日以降の負担割合が記載された被保険者証が交付されますので、ご受診の際は必ず新たに交付される被保険者証をお見せください。

令和4年10月1日から、今まで1割負担の方で一定以上の所得がある方は負担割合が2割になる場合があります。

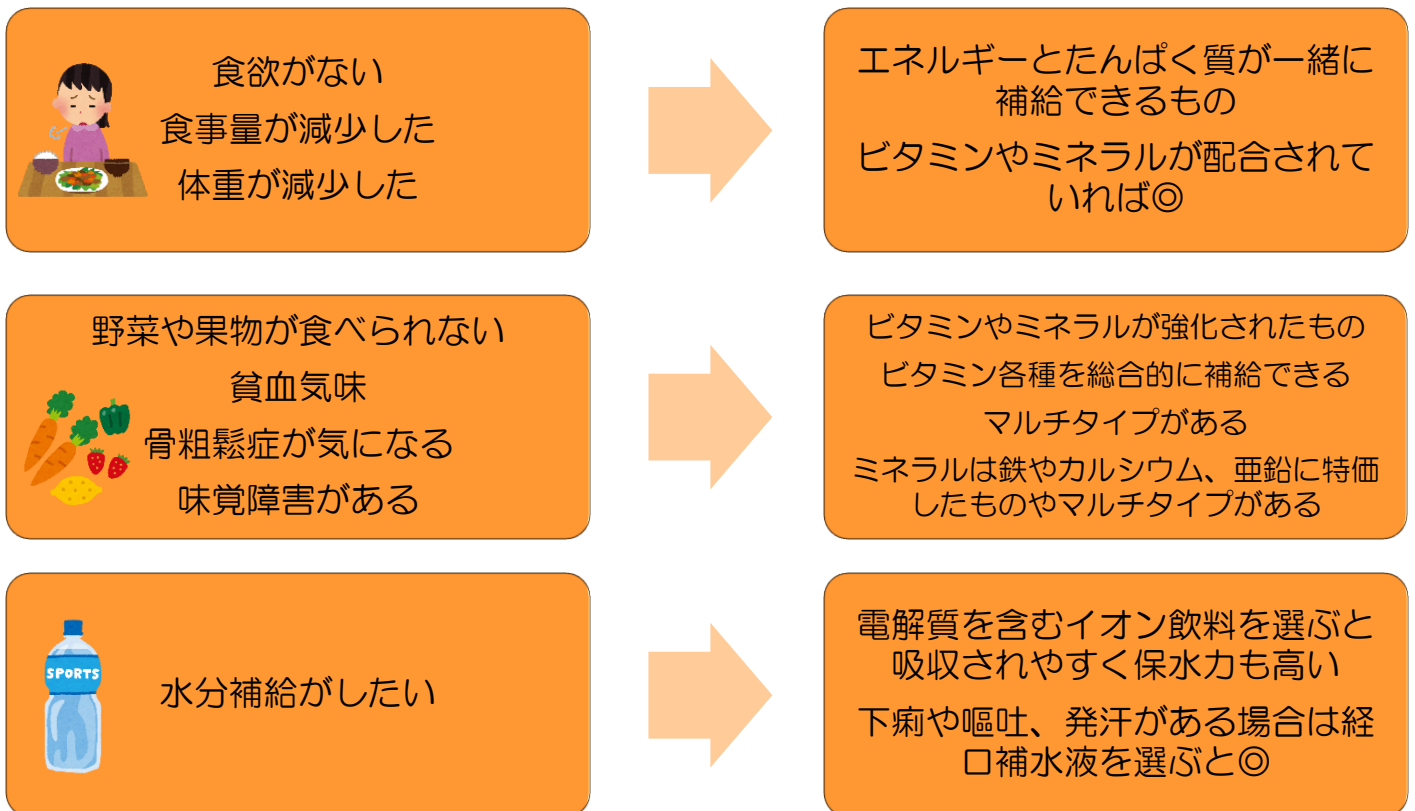
令和4年9月30日まで		令和4年10月1日から	
区分	医療費負担割合	区分	医療費負担割合
現役並み所得者	3割	現役並み所得者	3割
		一定以上所得のある方	2割
一般所得者等	1割	一般所得者等	1割

被保険者全体の約20%



栄養補助食品の選び方

栄養補助食品は食事が十分にとれないときに、栄養を補ってくれる食品です。1日に必要な栄養素を3食の食事でバランス良くとることが理想的ですが、食欲不振や味覚障害、嚥下機能の低下により食事摂取量が減少したり、食べたいもの・食べられるものに偏ったりしてしまうと栄養バランスが崩れてしまいます。どの栄養素が不足しているのか把握して栄養補助食品を取り入れることがおすすめです。



形状は、ドリンクタイプ、スープタイプ、ゼリータイプ、お菓子タイプ、食事に混ぜる粉末タイプなどさまざまです。嚥下機能が低下している方はとろみ剤を使用したり、ゼリータイプを選ぶと比較的安全に食べることが出来ます。甘いものからおかず系のものまで種類豊富ですので、ご自分に合った栄養補助食品が見つかるはずです。お困りの際には栄養士などにご相談ください。

(参考文献 サバイバーシップ 抗がん剤・放射線治療と食事のくふう)

場所	地域医療福祉連携室
相談時間	月曜日～金曜日（祝日を除く） 8：30～17：00
相談方法	窓口にお越しください。 電話：0837-22-2518



健康寿命の延伸を！～「体を動かす」編～

健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」をいいます。

以前に比べ、日本人は平均寿命も健康寿命も伸びていますが、その差は縮小していません。その差（図2の緑⇔）は、2016年で男性8.84年、女性12.35年となっています。健康でいられる健康寿命は、2016年で男性72.14歳、女性74.79歳です。厚生労働省は健康寿命を2040年までに3年以上延ばし、男女ともに75歳以上とすることを目指しています。

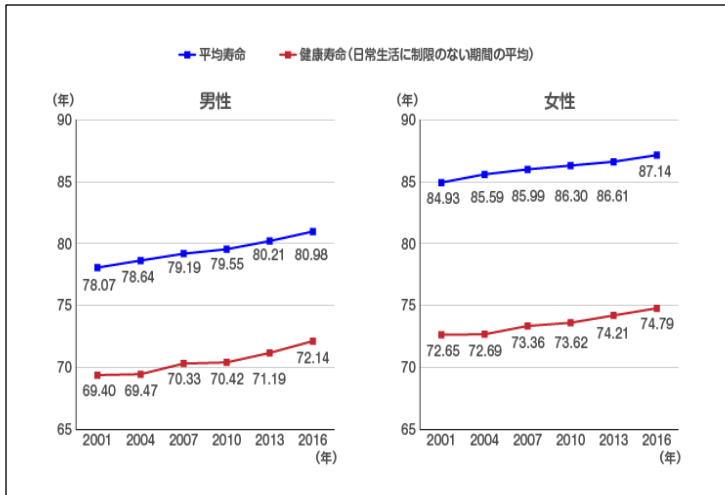


図1 平均寿命と健康寿命の推移

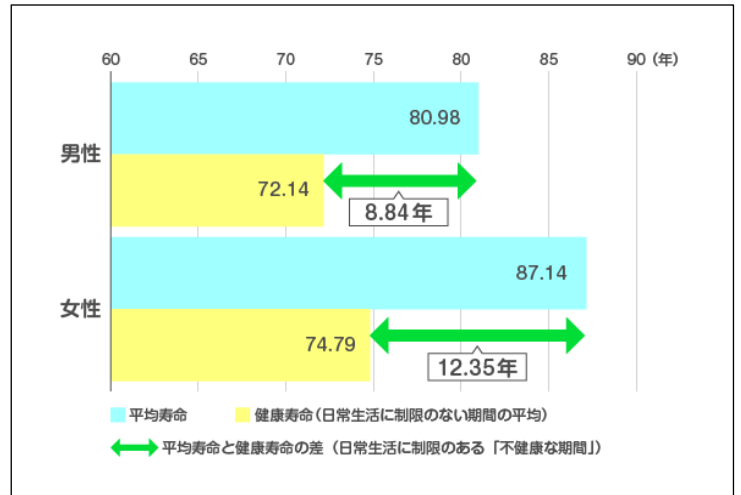


図2 平均寿命と健康寿命の差（2016年）

健康寿命を延ばすために、様々なことが必要ですが、体を動かすことが奨励されています。目安は、1日60分（10分×3でもOK）。しかし、いきなり60分は難しいものです。まずは今より1日10分、体を動かす時間を増やしてみましょう。コロナ禍や熱中症を考慮した対策をご紹介します。

新しい生活様式における「体を動かす」時のポイント

屋外で体を動かす時は、人に近づきすぎず、他の人が触れる場所にできるだけ触らないようにしましょう。

気温が高い日中は避け、朝夕の涼しい時間にします。

家の中で、下記のような身体活動のための動画やテレビ番組、ラジオ放送などを利用して体を動かして

みましょう。長時間の座りすぎをできるだけ減らし、できれば30分ごとに3分程度、少なくとも1時間に5分程度は、立ち上がって体を動かすようにしましょう。

自宅でできる身体活動（インターネット動画）

- ・NHK 「ラジオ体操 第1」
- ・NHK 「ラジオ体操 第2」
- ・NHK 「みんなの体操」
- ・NHK 「みんなで筋肉体操」
- ・NHK 「筋肉元気体操～自宅でできる”やさしい”筋トレ！～」
- ・NHK 「筋肉わんぱく体操 ～子どもと一緒に筋トレにチャレンジ！～」

自宅でできる身体活動（テレビ番組）

- ・NHK 「ラジオ体操」
- ・NHK 「みんなの体操」

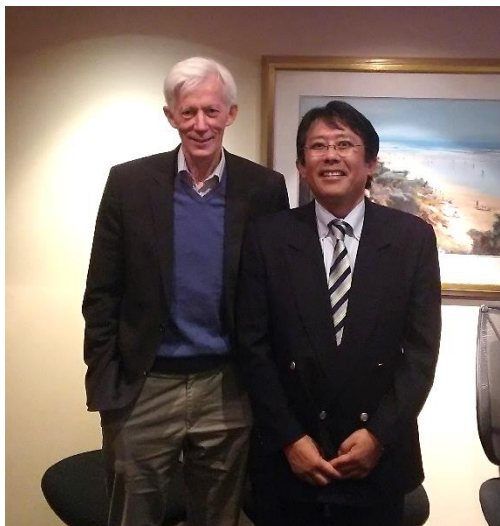


がん予防、認知症予防、骨粗しょう症予防、糖尿病予防、フレイル予防・・・と多くのメリットもありますね！

「何か、新しい事はないか？」

オーストラリア メルボルン大学
セントビンセント病院形成外科
ウェイン モリソン教授

【2018年、3回目のメルボルンにて】



私は33歳の時に、オーストラリア、メルボルンのセントビンセント病院に留学しました。私の専門が微小血管外科という顕微鏡を使って手術する分野でしたので、その道で世界的に有名なモリソン教授の元で勉強させていただきました。オーストラリアの英語はとても聞き取りにくく、最初は何もできませんでしたが、慣れてきますと外来や手術、実験など、多くの経験をさせていただきました。

モリソン教授は、常々私にこう尋ねられていました。

”What’s new, Keiichi?” 「何か新しい事は無いか？」と。医学は日進月歩です。確かにそうですが、我々医師が教科書に載っている医療だけに留まれば、進歩は止まります。常に、新しい医療を目指す研究心が必要なのです。人間年を取れば処理能力は

落ちますが、新しい事を創造する力は落ちない気がします。その創造力は、高校生くらいに持っていた好奇心の延長に似ています。医学に風穴を開ける、例えば最近ではiPS細胞を作成する研究などは、この好奇心そのものではないでしょうか。

帰国後、モリソン教授を何度か訪ねましたが、その時も言われました。「新しい事は無いか？」と。日本の勤務医に定年があることを教授は怒っていました。いくつになっても研究心を忘れない。いつまでもご教授ください。

第7波における山口県クラスター支援チームへの参加

長門総合病院 DMAT

JA 山口厚生連長門総合病院は災害拠点病院であり、DMAT (Disaster Medical Assistance Team) を保有しています。DMATは災害派遣医療チームで、医師、看護師、その他の医療職員及び事務職員などで構成され、大規模災害や多傷病者が発生した事故などの現場において、急性期(おおむね48時間)に活動できる、機動性を持った専門的な訓練を受けた医療チームです。

この度の山口県内のクラスター発生施設をお手伝いするべく、山口県からの派遣要請を受けてクラスター支援チームとして8/13~8/15、8/27~8/28の5日間ですが参加しました。県内の新型コロナウイルス感染症患者の増加により保健所の業務は圧迫され、クラスター施設への支援が十分にできない状況で少しでも支援ができたと思います。この支援が継続的にできるよう今後もできる限り参加していこうと思います。8月下旬も感染者数は減らず、クラスター施設も増加しています。まずは基本的な感染防御策が大切です。



引用

「3月のライオン」羽海野チカ | 白泉社より

「3月のライオン」川本三姉妹と一緒に学ぼう、手の洗い方！

<https://3lion.younganimal.com/poster.html>

『やまぐち地域医療セミナー2022』を開催しました

山口県では、地域医療マインドを持った医療人を育てようと、大学教育の早期に地域医療を体験する取り組みを行っています。コロナ禍で2年間オンラインセミナーでしたが、今年は8/23-24に学生10名の希望者が長門市に来て、市内の薬局・福祉施設・サロンなどの見学を行いました。当院には、医学生3人、看護学生2人が来られ、地域密着型の総合病院としての役割について意見交換会や模型等を使った体験型の研修を行いました。

まずは現状を「知る」こと、自分が人を助けることができるようになるために何が必要か「考える」ことから始め、知識や体験を重ねて将来地域医療を「届ける」仲間になってくれることを期待しています。



『永年勤続表彰式』

当院では、勤続20年、30年目の節目に「永年勤続表彰」を行っています。2022年度は30年目6人、20年目4人でした。職員の皆さんの長年にわたる活躍に感謝し、これからも職員一同、元気に良い医療を届けていこうと思います。





全科休診日のご案内

3日(土) 19日(月) 敬老の日
4日(日) 二次救急 二次救急
10日(土) 23日(金) 秋分の日
11日(日) 24日(土)
17日(土) 25日(日)
18日(日)

臨時休診・代診のご案内

【放射線科】

1日(木)、8日(木)、15日(木)、22日(木)
須田医師 PM不在

【整形外科】

2日(金) 杉本医師 休診
12日(月)～15日(木) 小林医師 休診

【小児科】

13日(火) 水谷医師 休診
14日(水) 水谷医師 休診→濱野医師 代診
15日(木) 水谷医師 休診→兼安医師 代診
16日(金) 水谷医師 休診→藤本医師 代診

【眼科】

14日(水)、16日(金) 新井栄華医師 休診
新井恵子医師 休診

【内科】

26日(月)、29日(木) 吉富医師 休診

※臨時休診・代診が追加されることもございますので、
HP (<https://www.nagato-hp.jp>) またはお電話 (0837-22-2220) でご確認ください。

病院内の出入り、面会について

新型コロナウイルス感染症が世界的に流行しています。令和2年4月から当院では正面玄関で発熱等の症状の確認、面会禁止のご案内をしています。

新型コロナウイルス感染症の症状がある・疑われる患者さんは、病院に来る前に「新型コロナウイルス相談窓口(住所のある地域の保健センター)」にご相談ください。面会はお断りしていますが、特別なご事情がある場合は出入口の職員にお知らせください。

泌尿器科特殊外来のご案内

○腎不全外来…第2木曜日午後 平儀野医師
(予約のみ)

耳鼻咽喉科特殊外来のご案内

○補聴器外来
[アリス補聴器センター]
第1・3・5 水曜日(14:00～)
[九州リオン、めがねセンター]
第1・3・5 金曜日(14:00～)
第2・4 金曜日(10:30～)

初めて補聴器をつけられる方はまず、通常外来診察時にご相談ください。

小児科特殊外来のご案内

○乳児検診(要予約)
受付 13:00～14:30
実施 13:30～
1ヶ月…月曜日 4ヶ月…火曜日
7ヶ月…木曜日
○予防接種(要予約)
曜日…水、金曜日
受付 13:00～14:30
実施 14:00～
BCG、おたふくかぜ、水ぼうそう、ヒブ、
日本脳炎、四種混合、麻疹・風疹、肺炎球菌、
ロタウイルス
○心臓外来(要予約)
外来日時は小児科へお問い合わせください。
対象…心疾患全般
○慢性疾患外来(要予約)
火曜日 15:00～16:30
金曜日 15:00～16:00
対象…喘息、低身長などの内分泌疾患、
脳波異常などの神経性疾患、その他
腎疾患など

産婦人科特殊外来のご案内

○母乳外来(要予約)
火、金曜日 13:30～16:00
内容:母乳育児相談を行います。
(哺乳量測定、体重測定、乳房トラブルほか)
○母親学級(当院にて出産予定の方のみ)
第3水曜日 13:30～16:00
内容:お産の経過と呼吸法、赤ちゃんの扱い方、病棟・分娩室の見学など。

看護外来のご案内

○ストーマケア外来(要予約)
○がん看護外来(要予約)
○フットケア外来(要予約)
○リンパ浮腫ケア外来(要予約)
各科外来窓または地域連携室でお申し込み下さい。

外来診療担当医表

令和4年9月分

診療科		月	火	水	木	金
内科	消化器	永富 裕二	三谷 伸之	永富 裕二	山口 裕樹	三谷 伸之
		藤本 祐子	山口 裕樹	川本 大樹		藤本 祐子
		瀨川 誠				
	循環器	吉富 亮介	高橋 規文	高橋 規文	吉富 亮介	高橋 規文
	血液 糖尿病	香月 憲作	中山 綾菜	秋山 優	香月 憲作	香月 憲作
呼吸器			村田 順之 紹介のみ、完全予約制			
脳神経内科			秋富 信人 (第1,3,5週、予約のみ)		佐藤 亮太	
小児科	①	青木 宜治	青木 宜治	青木 宜治	青木 宜治	青木 宜治
	②	水谷 誠	水谷 誠	水谷 誠	水谷 誠	水谷 誠
外科	①	久我 貴之	重田 匡利	重田 匡利	久我 貴之	矢野 由香
	②	池下 貴広	矢野 由香	池下 貴広	池下 貴広	
整形外科	①	村松 慶一	村松 慶一	今城 靖明	村松 慶一	
	②	谷 泰宏	谷 泰宏		杉本 英彰	谷 泰宏
	③	小林 将人	杉本 英彰	小林 将人	小林 将人	杉本 英彰
リウマチ科				谷 泰宏 (要予約)		
脳神経外科				貞廣 浩和 診察 10:30~		河野 亜希子 診察: 11:00~
皮膚科	午前	松田 杏奈		安野 秀一郎	下村 尚子	古森 環
	午後		浅野 伸幸 受付:12:00~14:00 診察 13:00~			
泌尿器科	①	浜辺 龍太郎	平儀野 剛	松山 豪泰	松山 豪泰	小林 圭太
	②	和田 隼輔	和田 隼輔	平儀野 剛	福田 昌史	福田 昌史
	③			和田 隼輔 (初診)	和田 隼輔 (初診)	和田 隼輔 (初診)
産科		鷹巣 剛	中島 健吾	鷹巣 剛	中島 健吾	中島 健吾
婦人科		中島 健吾	高崎 ひとみ	中島 健吾	鷹巣 剛	鷹巣 剛
眼科	①	新井 栄華	手術日	新井 栄華 (受付 10:00まで)	大学医師	新井 栄華
	②	新井 恵子 完全予約制	新井 恵子 紹介・予約	新井 恵子 (受付 10:00まで) 完全予約制		新井 恵子 完全予約制
耳鼻咽喉科	午前	岡崎 吉紘	眞崎 達也	眞崎 達也 ※新患については 受付終了時間が早く なる場合があります	岡崎 吉紘	眞崎 達也 (第1, 3, 5週) 池田 卓生 (第2, 4週) ※完全予約制
	午後	岡崎 吉紘 受付 13:00~15:00 診察 13:30~				竹本 洋介 受付:14:00~14:30 診察 14:30~
放射線科			須田 博喜 (紹介のみ)			
放射線治療外来		田中 秀和 (予約制)			日山 篤人 (予約制)	
緩和ケア内科				小野 信周 (院内紹介制) 14:00~16:00		
胃内視鏡		三谷 伸之	藤本 祐子	山口 裕樹	三谷 伸之	山口 裕樹

外来診療の受付時間は午前 11 時までとなっております。尚、急患はこの限りではありません。
 土、日、祝祭日は全科休診となりますが、急患はこの限りではありません。お電話にてお問い合わせ下さい。
整形外科の毎週水曜日の外来診療開始時刻は 9 時 30 分からとなっております。
眼科の新患の受付時間は 10 時 30 分（水曜は 10 時 00 分）までとさせていただきます。
 眼科は初診の方は紹介の方のみとさせていただきます。再来は完全予約制となります。
 小児の斜視・弱視の新患者様（紹介状お持ちの方）は、木曜日の午前にご来院ください。