



医療法人 光仁会 広報誌

ご自由にお持ちください

TAKE FREE

Vol.25  
2024年  
新春号



# なごみ

えっ! 知らなかった 私の心臓大丈夫?

知って得する

心臓のはなし **Q** & **A**

「心不全」あなたに代わって聞いてみた



# 心臓のはなし

## 心臓病の中で一番多い病気

### 「心不全」について聞いてみた!

春日部厚生病院 医局長

本吉健太郎



### Q1

#### 心臓って何をしているのですか?

**A** 心臓は、全身に血液を送り出すポンプの働きをしています。心臓は1分間におよそ70回、1日に10万回以上、収縮と拡張を繰り返しています。1回に約100ミリリットル、1分間で合計約5リットルの血液を循環させます。

### Q2

#### 心不全ってどんな病気?

**A** 日本では心不全ががんに次いで2番目に多い死亡原因です。近年では、高齢化に伴い心不全の患者さんが急増しています。心不全は心臓に何らかの異常があり、心臓のポンプ機能が低下して、全身の臓器が必要とする血液を十分に送り出せなくなった状態をいいます。息切れやむくみが起こり、だんだん悪化して生命を縮める病

## Q

### &

## A

### Q3

#### 心不全の代表的な症状は?

**A** 心不全で頻度の多い初期症状は息切れや足のむくみです。その他、だるい、不眠、冷え、おしっこが出ない、動悸がする、夜に息苦しくて目が覚めるなどの症状が出現します。

### Q4

#### 心不全の原因は?

**A** 心不全の原因は、多岐にわたり、ほとんどすべての心臓の病気が心不全の原因になります。心筋梗塞や狭心症、不整脈、弁膜

### Q5

#### どんな時に診察したら良いの?

症、高血圧など様々な原因で起こります。いずれも高齢化とともに増えていく病気ばかりです。息切れや動悸などを「年のせい」と思い込まず、医師の診察を受けましょう。



**A**

- 歩くとき息が苦しい
- 急激に体重増加した(1週間で合計2kg以上)
- 手足がむくむ、またはむくみがひどくなった
- 倦怠感や疲れやすくなった
- 胸苦しさや圧迫感
- 食欲不振
- めまいや失神

こんなことに気づいたら要注意。心不全かもしれません! 内科にご相談ください。



## Q6

どんな検査をするのですか？

**A** 心不全は様々な原因によって起こるので、効果的な治療を行うためにも、心臓の働きを低下させている原因を調べることが非常に重要です。息切れや動悸といった症状があるか問診を行い、聴診や血液検査、胸部X線、心電図検査などを行います。さらに、血液検査で心臓のマーカーの確認や24時間の心電図検査、心エコー検査、CT画像検査を追加で行うこともあります。これらの結果を総合的に評価し、診断を行います。

## Q7

心不全は治るの？



**A** 心不全は一度発症すると治らず、慢性化すると、悪化と回復を繰り返しながら徐々に重度化していきます。このため、生涯にわたり心不全の治療を継続することが必要です。

治療方法として、まず心不全の原因となった病気の治療を行います。心筋梗塞や狭心症、弁膜症など病気の種類や病状に合わせて、カテーテル治療や開胸手術・ペースメーカー治療などが行われます。なお、心不全が急性か慢性かによっても治療

方法が異なります。

症状のある急性心不全に対しては、症状の緩和や救命を図り、容態を安定させることが重要です。多くの場合は入院を要し、薬物治療を中心に全身状態を管理、また基礎疾患の治療を同時に行うこともあります。

症状はあっても軽度で安定している慢性心不全に対しては、悪くならないように管理することが重要です。薬物治療に加え、心臓リハビリテーション、塩分や水分制限など生活習慣の指導も行います。心臓リハビリテーションは、心臓病の患者様の体力と不安を改善し、社会復帰・家庭復帰を目指して、自転車こぎ練習や歩行練習を行う有酸素運動、筋力トレーニングやストレッチなどを行う治療方法です。日常生活行為（家事や掃除など）の練習も行います。

また、退院後の再発を防ぎ、健康でより良い生活を継続するために、訪問看護、訪問リハ、通所リハなどが在宅介護サービスを併用できます。

心不全の治療を、医師、看護師、理学療法士、薬剤師、管理栄養士、医療ソーシャルワーカーなど多職種によるチームで支援します。

## Q8

心不全を予防すること、進行を防ぐことはできますか？

**A** できます。心不全にならない、または、心不全を悪化させないために、次の10項目に気を付けて生活することが重要です。

1. 高血圧、糖尿病、脂質異常症など生活習慣病に注意しましょう。
2. タバコは止め、過度な飲酒は避けましょう。
3. 塩分を控え、バランスの良い食事を心がけましょう。
4. 適度な運動と睡眠を心がけましょう。
5. 定期的に通院し受診しましょう。
6. 薬はきっちり飲みましょう。
7. 自己判断で薬の量を変えたり、勝手に止めたりしないでください。
8. 疑問がある場合は主治医の先生に相談してください。
9. 手洗いやマスクなど、感染症の予防を心掛け、必要な予防接種を受けましょう。
10. 家庭での血圧測定、脈拍のチェック、体重測定を行いましょう。

心臓病についてご不安な方は、当法人の各病院・クリニックにご相談ください。



**春日部厚生病院にて4年ぶりの  
第14回健康フェスタを開催！**

当法人の春日部厚生病院では、コロナ禍で延期していた健康フェスタを4年ぶりに開催しました。各部署が様々なイベントを催し、地域の皆さまとの親交をより深めることができました。たくさんのご来場ありがとうございました！



廣谷病院長からは「地域の皆様に寄り添う春日部厚生病院」と題し、地域の現状と春日部厚生病院の取り組みについて、ご講話いただきました。講話終了後は、地域の皆さまから活発な質疑応答があり、大変有意義な講話になりました。

**聖光会メディカルケアグループによる  
創立50周年記念式典・祝賀会を開催！**

聖光会メディカルケアグループは、2022年8月に創立50周年を迎えました。これを記念して式典及び祝賀会を開催し、地域の方々をはじめ、約500名の方々にご出席いただきました。



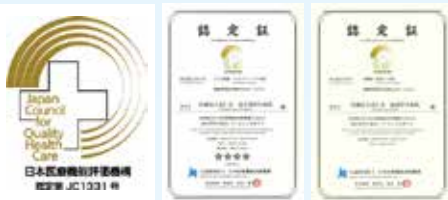
**第6地域包括支援センターによる  
認知症サポーター養成講座を開催！**



当法人の第6地域包括支援センターが認知症サポーター養成講座を開催しました。認知症サポーターとは、チームを組み、認知症の人や家族に対する生活面の支援等を行う取り組みです。認知症の人もサポーターとして参加でき、認知症の基礎知識や認知症の人と接する際の心構えなどを学べます。

**春日部厚生病院&南部厚生病院は  
日本医療機能評価機構の認定病院です！**

この機構は、医療機関の第三者評価を通じて、質の高い医療を支援することを目的として設立されています。一定の水準を満たした病院は「認定病院」となり、全国の約25%の病院が病院機能評価を活用しています。2023年には当法人の春日部厚生病院と南部厚生病院が認定基準を満たし、認定証が発行されました。



**2024年新春号を終えて**

編集後記

新年明けましておめでとうございます！  
今号は、心不全についての特集と当法人における2023年の話題をギュッとまとめて紹介しました。本年も皆さまに楽しんで頂けるよう、広報誌なごみは役立つ情報を発信して参ります。どうかお体に気を付けてお過ごしください。

なごみ制作隊 HERO

医療法人 光仁会 ～聖光会メディカルケアグループ～

**春日部厚生病院**  
埼玉県春日部市緑町6-11-48  
TEL: 048-736-1155



**南部厚生病院**  
埼玉県春日部市大場20-1  
TEL: 048-736-7511



**春日部厚生クリニック**  
埼玉県春日部市下蛭田125-1  
TEL: 048-754-4313



**ひまわり在宅ケアセンター**  
埼玉県春日部市下蛭田125-1  
TEL: 048-761-8176・8177



# 2024年 聖光会メディカルケアグループ 新年のご挨拶



## 2024年 新年を迎えて

明けましておめでとうございます。

今年の干支は甲辰(きのえたつ)です。活気溢れる芽吹き之年、積み重ねた努力が開花する年という意味があるそうです。長く続いたコロナ禍で、感染対策を講じながら、通常の医療や介護も



両立して担ってきました。この経験を生かして、当グループを利用される方に「安心・満足」を感じていただけるよう努めてまいります。

世に目を向けますと、世界情勢の緊迫化や地球温暖化など、予断を許さない状況でありますし、年始早々の能登半島地震など、各地での天変地異も懸念されます。また、光熱費など物価高騰に伴う影響、医療や介護人材の確保など、苦労も絶えませんが、幸い職員の日々の努力と、地域の医療・介護・福祉関係者の方々との協働・連携により、安定した運営ができています。

このような厳しい環境下で、どのように医療や介護を継続していくかが、これからのテーマであり、地域に求められている当グループの役割を認識し、強みを生かしながら、人と地域に寄り添い続けていきます。

私どもは、地域の「かかりつけ医」として、身近で頼りになる存在であり続けたいと思っております。不足している部分も多々あるかと存じますが、地域の皆様にご指摘ご指導いただきながら、地域包括ケアシステムの一翼を担ってまいります。

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

聖光会メディカルケアグループ

理事長 西村直久



## 聖光会メディカルケアグループのご紹介

### 医療法人光仁会 (春日部市)

#### 春日部厚生病院



##### 診療科

内科、外科(消化器科、肛門科)、  
整形外科、皮膚科、形成外科、泌尿  
器科、脳神経外科

TEL 048-736-1155

住所 緑町6-11-48

#### 南部厚生病院



##### 診療科

内科、泌尿器科、整形外科、皮膚  
科、心療内科、緩和ケア内科

TEL 048-736-7511

住所 大場20-1

#### 春日部厚生クリニック



##### 診療科

内科、循環器科、消化器科、皮膚科

TEL 048-754-4313

住所 下蛭田125-1

#### ひまわり在宅部門



##### 事業内容

居宅介護支援、訪問看護、訪問介護

##### TEL

居宅介護支援: 048-761-8176

訪問看護・介護ステーション:  
048-761-8123-8177

住所 下蛭田125-1

新年明けましておめでとう  
ございます。新しい年を迎え  
るにあたって、当院が最も大  
切にさせて頂いている地域の  
皆様に対して、4つのお約束  
をさせて頂きます。



- ① かかりやすい病院
- ② 親しみが持てる なんでも相談できる病院
- ③ いざの時に役立つ病院
- ④ 最後まで見放さない病院

具体的に「かかりやすい」とは、発熱外来以外の受診には紹介状も予約も要りません。患者さんやご家族のご希望に沿った診療を心がけます。他の高次機能病院が望ましいと思われれば、すぐにご紹介いたします。発熱などの風邪症状がある患者さんは勿論、コロナ患者さんでも診療を拒みません。

「親しみが持てる なんでも相談できる」とは、様々なお悩み(経済的に心配、他院で診療を断られてしまった、治療で体力が落ちてしまったので引き続きリハビリをしたい、病気のために施設や自宅に帰れなくなった...)にお応えします。診察の待合中でも、経験豊富な看護師がご相談にのらせて頂きます。

「いざの時に役立つ」とは、救急車の受け入れを積極的にを行います(昨年は3年前の6倍、720人の救急車搬送患者さんを受け入れました)。

「最後まで見放さない」とは、当院には、一般病棟以外に、リハビリ病棟、医療療養病棟がありますので、急性期治療の後は、転院せずにリハビリ病棟に移れます。勿論、主治医は変わりません。リハビリ病棟は、病気によって入院できる期間が国によって決められていますが、それ以降も自宅に引き取れない場合には、しばらく医療療養病棟で療養入院することもできます。お気軽に春日部厚生病院にいらしてください。



春日部厚生病院

院長 廣谷 隆

謹んで新年のお慶びを申し上げます。

各医療機関・各施設様、並びに地域住民の皆様には、日頃より格別のご高配を賜り心より感謝を申し上げます。

昨年、新型コロナウイルス感染症が2類から5類へ変更となりましたが、引き続き「体調管理」に対し大変気を遣われた1年だったかと思えます。

新しい感染症への取組みが診療の中にも感じ取れるようになりましたが、完全な感染症への克服には、まだ時間が掛かりそうです。今年度も各種感染症との共存、そして、感染症だけでなく各種生活習慣病や既往されている疾病等、体調変化に対して、地域住民の皆様、かかりつけ患者様より信頼を得られる医療機関になっていけるよう、今後も職員一同邁進して参りたいと考えております。

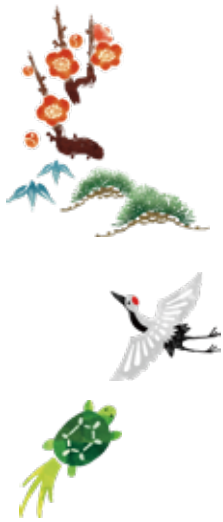
また、当グループの地域医療活動におけるデジタルファースト宣言の一環とし、より安全な医療の提供と業務の効率化を目指す目的として、2024年2月より新規電子カルテシステムの運用を開始致します。

各職員がシステムの操作等に慣れるまでの間、患者様におかれましては診察や会計をお待たせする事が多少予想されます。

ご迷惑をおかけしますが、何卒ご理解ご協力をよろしくお願い申し上げます。

南部厚生病院

院長 池田 真



謹んで新春のお慶びを申し上げます。

皆様におかれましては新春を清々しい気持ちでお迎えのこととお慶び申し上げます。旧年中は格別のご厚情を賜り、誠にありがとうございました。

2023年はWBCで侍ジャパンの選手たち、特に大谷翔平選手が大活躍しているのを見て、たくさん刺激を貰いました。同じように気持ちが高まった人も多かったのではないのでしょうか。彼はその後、メジャーリーグでホームラン王とMVPを獲得しました。彼と同じような結果を出すことは難しいですが、彼と同じように私たちにできる事を一生懸命やり、地域の皆様にとって、健康で安心して暮らせる地域づくりに貢献できるよう、職員一同努力してまいります。

皆様のご健勝と貴社の益々のご発展を心よりお祈り申し上げますとともに、本年も変わらぬご愛顧を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

春日部厚生クリニック 院長

ひまわり在宅ケアセンター 理事

田中裕人

