

No.14  
2023.2

# With

帯広協会病院 地域医療連携NEWS



帯広協会病院



- ・ 心臓リハビリテーションを十勝に
- ・ 新マンモグラフィ装置導入
- ・ AI問診導入します
- ・ 精神科・心療内科閉鎖

# 『心臓リハビリテーションを十勝に』

昨年10月2日に十勝プラザにて市民公開講座が開催され、吉田一郎院長と塚田貴紀理学療法士が講演し、多数のご参加をいただきました。



心不全の患者さんは2020年には約120万人いるといわれており、全人口が減っても2040年頃までは増加傾向となる。国は2040年までに健康寿命を3年以上伸ばすことを目標としており、これを実現するためにリハビリへの取り組みが大切とされている。病気になった人の状態にあわせて、心臓の病気でも適切なリハビリを進めることが健康寿命を伸ばすことにつながると考えられている。

帯広協会病院には、9階に心臓リハビリテーションセンターがあり筋力トレーニングや有酸素運動を行っており、日本心臓リハビリテーション学会から認定された8名の指導士が携わっている。心臓リハビリは健康保険適用であり、対象者は、急性心筋梗塞や狭心症でステント治療を行った人や心不全と診断された方等である。心臓リハビリでも筋肉を鍛える運動が大切だが無理な運動は病状を悪化させるので、まずは循環器内科医の診察が必要。さらにリハビリを始める前には心肺運動負荷試験（CPX）という呼吸状態を調べながらの自転車運動をすることで、その人に合った運動量を決める「運動処方」を作成する。その範囲内で運動するのが心臓リハビリで一番大切なポイントになる。心臓の病気で他の病院に通院している人でも、心臓リハビリだけを帯広協会病院で受けることは可能なので、通院先の医師とご相談していただきたい。

心臓リハビリの効果として、今までできなかった運動ができるようになるという運動耐容性の改善や生活の質（QOL）の向上が期待できる。また自律神経機能異常や血管内皮機能の改善は循環器疾患に良い効果をもたらす、心不全の再入院率が低下することが報告されている。これらの多面的な効果が健康寿命を延ばす事につながると考えられおり、その普及が望まれる。（病院長 吉田一郎）



質疑応答ブースにて  
市民の質問に答える  
吉田院長



スクワットの正しいフォームを教える  
塚田氏

健康寿命を伸ばすためには、将来多くの人がかかりえる心臓血管疾患や脳梗塞を予防することが大切。その一つの手段として運動がある。人類の体の構造と歴史に目を向けると、運動の基本は歩くことと言える。私の見解としては、一日最低の歩数は5000歩が目安。高齢者は一日3000歩を切ると死亡率が高くなるとのデータもある。運動不足の一因は、歩くことが少ない事。特に十勝の人は、札幌や首都圏の人と比べて、地理的關係から自動車の保有数や使用頻度が多く、歩かない環境で過ごしている。以上のことから、まずは歩数を意識しながら歩くことを運動習慣の一つとして取り入れてはどうか。

近年の研究で、筋肉がホルモンを出すという事が分かってきた。筋肉と心臓の関係をみると、運動をすることで毛細血管が増え、血管の状態がよくなり、悪くなった心臓を補助してくれるという報告がある。年齢を重ねると、筋肉は太くなくなり、筋肉の毛細血管を増やすのは比較的容易だ。筋肉を動かすことはパワーをつけるだけではなく、うつ病や認知症予防、心臓の補助など、さまざまな効果が期待されている。おすすめの運動はスクワットとかかと上げ。スクワットは膝関節を曲げる運動と思われ勝ちだが、股関節を曲げることを意識することがポイント。そうすると、太ももの裏側の筋肉（ハムストリング）が使われ、膝を痛めずにすむ。回数は「太ももの筋肉がきつい」と感じるまで。スピードはゆっくり。膝を痛めている人には「かかと上げ」がおすすめ。フォームや場所を気にせずできる。かかと上げて鍛えられるふくらはぎは、死亡率の低下に貢献するとも言われているのでこれだけでも続ける価値がある。（理学療法士 塚田貴紀）



## お知らせ

### AI問診導入します

令和5年4月より内科外来において、AIによる問診を導入する予定です。

総合診療科、消化器内科、循環器内科に受診される初めての患者さまに専用のタブレットをお渡しして、画面の問診に回答頂きます。AIは、患者さまの主訴や訴えに応じ、最適化した質問を出題します。回答いただいた問診内容は、電子カルテに診察記事として保存することができ、医師の事務作業時間を削減することができます。

また、聴取した問診から予測される病名や、それに紐づく薬剤も表示されます。

これらのことで、患者さまの待ち時間の短縮や診療の補助的役割が行えるよう、現在調整中です。



### 精神科・心療内科が閉鎖になります

令和4年2月から精神科・心療内科の医師が病氣療養中となっております。当院としましては、再開のめどがたたないため閉鎖する方針といたしました。

精神科・心療内科の受診が必要な患者様のご紹介は他院を検討いただけますようお願い申し上げます。



# 乳房トモシンセシス(3Dマンモグラフィ)導入

昨年9月よりトモシンセシス機能を備えた乳房専用X線撮影装置を導入しました。従来装置よりも鮮明な画像を得ることが可能となり、乳腺外来の通常の診療に加え、乳がん検診でもオプション検査として活用しています。



## トモシンセシスでより見やすく

2Dでは重なり合って見えにくい病変が、細かい断面画像を撮ることで検出可能となります。

## 高精細・低線量

石灰化の分布や形状をより明確に描出可能となりました。また、画像処理技術により2D+トモシンセシス撮影時でも従来より低線量での撮影が可能となりました。

高濃度乳腺の多い日本人は、正常な乳腺に隠れたわずかな病変の見分けがつきにくいケースがありますが、トモシンセシス機能によって、初期乳がんにもみられる微細石灰化の描出機能が高まります。

今回導入した装置は富士フィルムの『AMULET Innovality』で、従来装置よりも低線量での撮影が可能となったほか、乳房を圧迫する際に生じる痛みを低減する機能も兼ね備えています。

乳がん検診では、希望者にはオプション検査としてトモシンセシス機能での検査を行います。(追加料金 ¥2,200税込)

