

柏崎総合医療センター

(令和 5 年 2 月 吉日 発行)



つながる十 (プラス)



新しい年がより良い年になりますように

今年のお正月は特に規制も無かったことから、普段会えなかった方々と久しぶりにゆっくり過ごせたのではないのでしょうか。新型コロナが流行してから3度目のお正月です。ワクチン接種が進んだこと、ウイルスが弱毒化したことなどにより、政府はウイズコロナへと舵をきり始めました。今までのような強い制限をかけず、社会を回していこうという考えです。今年のお正月風景を目の当たりにして、ようやくここまでたどり着けたなと思いました。今後は後戻りせず、このような状況を持続させていく必要があるとも考えています。

新たに開発されたワクチンは、大変効果が高く、接種が進むにつれ感染者も減少に転じました。菅前首相が「私には光が見えています」と言われた時期です。東京オリンピックの終わり頃からいったん収まるかに見えたが、ウイルスが変異し、ワクチンにより身に付いた人間の抵抗力をすり抜けるもの（オミクロン型）が出てきました。このため再び流行の大きな波が起こっています。現在流行しているのはオミクロン型の中のBA5という型です。オミクロン型に対するワクチンも開発され、柏崎地域でも昨年秋からこれらのワクチンを接種しています。今後感染者が減少に転じていってほしいと思います。

ウイルスが人体にとりついて増え始める状態が感染です。症状が出現するくらいまで増えるのに必要な期間が潜伏期と言われます。ワクチンを接種するとウイルスの増殖を抑える抗体が作られます。ワクチン接種後2か月くらいは高い抗体価が維持されますが、その後減少していきます。しかしその記憶は体内に保存され、ウイルスが体内に入ったときにまた抗体が作られます。コロナウイルスは増殖が早く、潜伏期が2-

3日程度であるため、抗体が増えるより先に増えていきますが、十分な抗体がつけられてくるとウイルスの増殖は止まります。これらのことより、ワクチンは感染を完全に予防できるわけではありませんが、重症化予防には非常に効果があると言われてしています。だからといって感染しても良いという訳ではありません。ウイルスは人に感染することで変異する危険性があります。現在もオミクロンの変異種が少しずつ増えてきています。手指の消毒や、マスクの適切な着用、自身が感染しても人に移さないようにするなどの注意はしていただきたいと思います。

世間ではウイズコロナですが、医療機関は依然として「ゼロコロナ」を基準としています。入院中の方の中には感染し重症化すると生命に危険がある方や高齢者の方も多くおられます。そのような方々を守るために職員は毎日大変緊張しながら働いています。コロナによる重症化が少なくなってきたばかりでなく、無症状で感染に気付かない方も多くいるようです。このため、いくら注意してもウイルスは院内に侵入してきます。検査にも限界があります。一番精度の高いPCR検査でも10人の感染者のうち1-2人は陰性（感染していない）と判断されてしまいます。現在広く使われている抗原検査についてはその時期にもよりますが2-3人は陰性と判断してしまいます。それ故患者さんを介したり、無症状の職員を介したりしてウイルスは院内に忍び込んできます。私たちも病院から離れば社会を構成する一人の市民です。家族もいます。今回の第8波になってからは多くの職員が感染し、欠勤となりました。さらに先日の雪害では多くの職員が帰宅できず病院に泊まり込み、病院に来れない人の分まで頑張ってくれました。この状況を乗り越える方法として、病院を一定期間閉鎖するという方策があります。都市部にある病院であれば、ずっと以前に正面玄関を閉鎖し、「すべての診療を中止します」というお知らせを出すところまで追い込まれていました。しかし、地域住民の皆さんに医療がひっ迫しているという危機感を煽らないように職員みんなで頑張って、柏崎総合医療センターはそのようなことをしてきませんでした。我々が診療をやめればこの地域の医療が崩壊します。

雪害の際に電話が通じなかったり、除雪が間に合わなかったりしてご迷惑をおかけいたしました。多くのお叱りの言葉もいただきました。職員はすべて疲弊し、いつ心が折れてもおかしくない状態ですが、地域医療を守るため必死で頑張っています。このような突発的な事にすべて対応できるわけではありません。今しばらく、ご容赦願えたらと思います。そして、お互いをねぎらう気持ちこそ、この状況を克服する一番大切なことであると思います。

年末頃からインフルエンザの流行も重なり、新たな対応をしていかなければいけません。私共の現状をご理解いただき、なお一層のご支援をいただきますようお願いいたします。



病院長
相田 浩

今年の干支のウサギのように自由に社会を飛び跳ねることができる一年になると良いですね。皆さまのご多幸を祈念しております。

心臓リハビリテーションの紹介

1.はじめに

厚生労働省の2021年人口動態統計によると、ここ数十年における日本人の死因第1位は「悪性新生物」、第2位は「心疾患」となっており、年々右肩上がりが増加しております。心疾患には、急性心筋梗塞などの虚血性疾患、大動脈解離、心不全等ありますが、近年働き盛りの虚血性心疾患や高齢者の心不全の患者が増えております。

治療により改善が見られても、それまでと同様の生活を送っていると再発率が高く、虚血性心疾患の場合、予防のためには動脈硬化の危険因子をコントロールすることが重要です。また心不全は心臓の機能低下が原因ですので再発しやすく、入退院を繰り返すことによってだんだんと悪くなり生命を縮める病気です。

そこで当院では2021年11月に循環器内科医師を中心とした心臓リハビリテーションチームを立ち上げました。その目的は、循環器疾患（狭心症・心筋梗塞・心不全・弁膜症・閉塞性動脈硬化症・大動脈瘤など）の急性期治療後に再発・再入院予防、予後改善、快適で活動的な生活を目指す事です。チームには医師、病棟・外来看護師、管理栄養士、薬剤師、臨床検査技師、理学・作業療法士、医事課職員が参加し、試行錯誤の末2022年5月より運用開始しました。

心臓リハビリテーションチームのメンバー



2.心臓リハビリテーションの内容

リハビリテーションというと運動することがメインのように考えられますが、実際は入院～外来を通して、薬の飲み方や、食事の摂り方、生活習慣の是正、社会活動への参加も含め説明し、心臓や血管の状態の改善、予防を目的にチームで協力しながら進めております。

心疾患の運動療法では、最小のリスクで最大の効果を得るために疾患重症度に応じた最適運動メニュー（運動処方）の決定がきわめて重要です。当院では専門医により実施される、心肺運動負荷試験の結果に基づいて、最適運動処方を決定しております。

心臓リハビリテーションの効果として、

- ・心疾患患者の運動耐用能を高める
- ・心疾患の原因となる危険因子を改善する
- ・不安・抑うつを軽減
- ・・・ QOL（生活の質）を改善
- ・・・ スtent治療後、慢性心不全患者の再入院率を抑制

等が挙げられます。

医療スタッフの監視下で運動療法を行うことは、安全に体力を増進させるだけでなく、不安を解消して生活の質を向上させます。また病気に対する正確な知識と定期的な運動習慣は、循環器疾患をもつ患者の予後を改善することが、多くの臨床研究で証明されております。ガイドラインでもクラス1の治療（手技・治療が有効・有用であるというエビデンスがある）として確立・推奨されています。

心臓リハビリテーションを開始してから9か月が経過しましたが、順調に推移してきています。今後は心不全の教育についても重要と考えており、チームで議論を重ねながら、より良いものを提供できたらと考えております。今後とも宜しくお願い致します。



心肺運動負荷試験



医療スタッフの監視下での心臓リハビリテーションの様子



編集後記

2023年が始まり、早1か月が過ぎました。昨年末の大雪がまだ記憶に新しいですが、まだまだ寒い日続きそうな気配を感じます。暖かい春が待ち遠しい今日この頃です。

本年もよろしくお願いたします。



新潟県厚生農業協同組合連合会 柏崎総合医療センター

〒945-8535 柏崎市北半田 2-11-3

代表 TEL：(0257) 23-2165

代表 FAX：(0257) 22-0834

連携室 FAX：(0257) 21-5520

病診連携

受診申込 FAX 受付時間

平日 8:30~16:30

