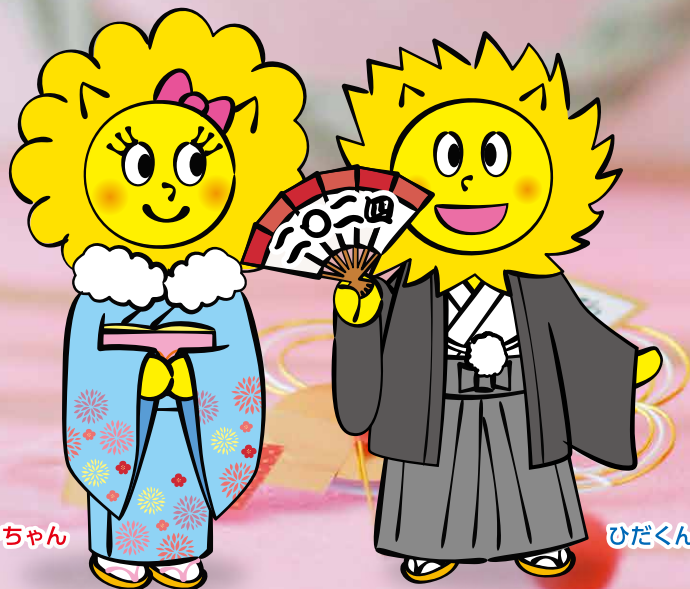




よりよい人生のための心臓ケア 心臓リハビリテーション 入院のご案内

- ✿ 年始のご挨拶
- ✿ エンジョイ！透析クッキング
- ✿ ひだくんのもつと知りたい！
- ✿ やってみよう！脳のトレーニング



まりーちゃん

ひだくん



年始のご挨拶

新年あけましておめでとうございます。

日本の透析医療は世界一の水準ですが、偕行会グループで透析治療を受けられている方の5年生存率などの各種指標は、全国平均よりもずっと良い成績です。ということは偕行会の透析医療は世界一と言っても過言ではないでしょう。これは、徹底した水質管理など透析そのものの質を良くすることに加え、アンモニアPET検査など、他には無い最先端の医療機器を駆使して合併症を早期発見・早期治療する、そして人工炭酸泉や運動療法など、皆様の生活の質を持続・向上させようという取り組みが実を結んだものです。

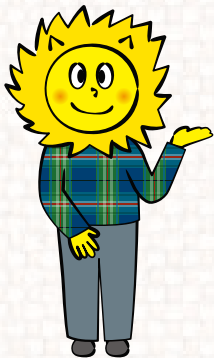
しかし不安定な国際情勢に起因する光熱費の高騰、医療材料や薬品の値上げが医療機関の経営を直撃しており、私たち偕行会グループも厳しい状況にあります。このような中、6月に診療報酬改定が実施されます。国の財政が逼迫している現状ですので、透析医療の分野においても良い話は全く無いと思われれます。状況がどんどん悪化する中でもさまざまな工夫を重ねることで、医療の質を落とすことの無いように努力してきましたが、それも限界に近づいてきています。無料送迎サービスもいつまで行えるか不透明になってきています。有償化に踏み切らざるを得ないかも知れません。送迎に限らず、皆様いろいろなとご協力をお願いする場面が増えてくることが予想されます。

新年早々暗い話になってしまい恐縮ですが、事態打開のためには現状を正しく認識することが大切です。世界でも例をみない手厚い社会保障に支えられた我が国の透析医療を守るために、将来にわたり「持続可能な透析医療」のために、皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

医療法人偕行会
理事長 **山田 哲也**

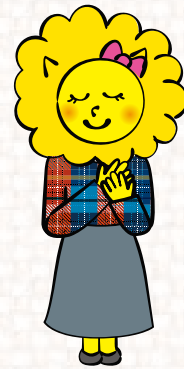


心臓リハビリテーション 入院のご案内



ひだくん

透析患者様は一般の方に比べると様々な合併症になりやすいというリスクを抱えています。特に**心疾患(心臓の病気)**は合併症による**死亡原因の1位**となっており、患者様がよりよい人生を送るためには、**心臓のケアは欠かせません**。今回の特集では名古屋共立病院で行われている**心臓ケアプログラム「心臓リハビリテーション入院」**についてご紹介します。



まりーちゃん

● 透析患者様と心疾患 ●

心不全や心筋梗塞といった心臓の病気(心疾患)は、現在透析患者様の**死亡原因第一位**となっています。心臓の筋肉に栄養を送る冠動脈の動脈硬化など、心臓全体の機能が低下することで様々な心疾患が起こりやすくなってしまいます。

● こんな症状には要注意!

運動時の胸が締め付けられるような胸痛



- 階段昇降時など
- 労作時の息切れ、
- 夜に横になって寝ると息苦しくなる



透析患者様で心臓病の不安がある方には

● 名古屋共立病院の「心臓リハビリテーション入院」をおすすめします ●

名古屋共立病院では心疾患の患者様が快適で活動的な生活を送っていただけるように、**心臓の機能を向上させる「心臓リハビリテーション」**を行っています。その一例として、**患者様が入院して集中的に心臓のケアを行うのが「心臓リハビリテーション入院」**です。共立病院に入院して集中的に運動療法や炭酸泉の足浴を行い、心臓の機能を向上させることを目的としています。

● 透析患者様に対する心臓リハビリ効果 ●

「心臓リハビリテーション入院」で行われる運動療法は心疾患の患者様に対して生存率を高める効果があります。例えば、**慢性心不全の患者様に対しては40%の生存率改善を実現**しています。

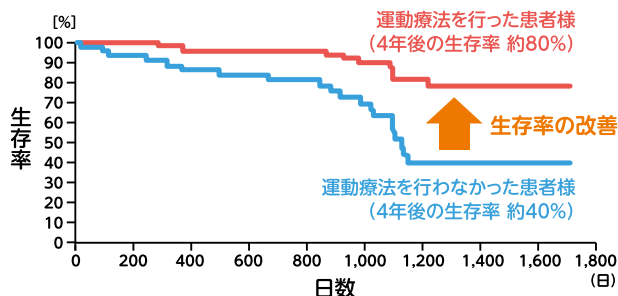
こんなに効果があるんだ!
リハビリってすごい!



でも具体的にどんなことを
するのかしら?



● 慢性心不全に対する運動療法効果



次のページでは入院スケジュールを紹介します!

● 心臓リハビリテーション入院について ●

「心臓リハビリテーション入院」は誰でも受けられるわけではありません。右で示した基準と医師の指示が必要となります。

入院の条件

以下のどちらかを満たしていること

- 心臓エコー検査によって心臓の駆出率(血液を流す力)が**40%以下**
- 血液検査によってBNP(心臓に負担がかかると分泌されるホルモン)が**80pg/ml以上**

+

診察した医師の指示

● 入院スケジュールの例 ※2週間程度の入院の場合 ※日曜日は運動療法と炭酸泉はお休みとなります。



CPX(心肺運動負荷試験)

心電図や血圧計などをつけて自転車をこぐ運動を行っていただきます。この試験で、入院する患者様にとって安全で効果的な運動療法のレベルを決めています。



運動療法

有酸素運動

CPXで決めたレベルを目安にして最大30分の自転車をこぐ運動を行います。



有酸素運動で使用するエルゴメーター

筋力トレーニング

下半身の強化を目的として、起立と着席の繰り返しやスクワットなど2~3種目を10~15回×3~4セット行います。

炭酸泉足浴

リハビリ終了後には人工炭酸泉の足浴を15分行って全身の血行を促進させます。



運動中はモニターで心臓の動きをチェックしています。

● 退院した後も心臓リハビリは続けられます! ●

入院中にリハビリをしていますが、**退院後に全く運動しないと心臓の機能はすぐに低下**してしまうため、退院後も運動や炭酸泉を継続することが重要です。名古屋共立病院近くの**ウェルネスセンター**では退院後のリハビリ(予約制)が出来るので是非ご利用ください。

偕行会ウェルネスセンターに関するお問い合わせ・ご予約

メディカルフィットネス
偕行会ウェルネスセンター
〒454-0933
名古屋市中部区法華一丁目202番地
(名古屋共立病院すぐ南)

052-353-9124



理学療法士さんにいろいろ聞いてみました!



名古屋共立病院 理学療法士
古川 翔大さん

Q1 入院期間はどのくらいですか?

患者様の状態にもよりますが、**大体2~3週間**くらいです。もちろん入院中の透析にも対応していますので、安心して下さいね。

Q2 運動しているときにつらくなったら休んでも良いですか?

もちろん大丈夫です。CPXで出した運動レベルはあくまで目安なので、**患者様の状態に合わせて調整が可能**です。運動中はスタッフが付き添っているので、つらくなったらいつでも言ってください。

Q3 運動以外の時間は自由に過ごして良いですか?

基本的には病院内で**自由に過ごして頂いて構いません**。スタッフに余裕があれば筋力トレーニングなどの追加も出来ますよ。ただし、外出は出来ないのをご注意してください。

Q4 入院中に困ったことが起こったらどうしたら良いですか?

リハビリスタッフに相談してください。運動を始める前の時間や休憩中などに話して頂いて構いません。病院の先生や看護師とも連携しているので、**体調の不安などにも対応**いたします。

Q5 透析患者様へのメッセージをお願いします

心臓の機能が低下していると、家の中の移動やちょっとした外出でもすぐに疲れてしまいます。当院のリハビリでは心臓だけでなく、体力や筋力も強くするので、**日常生活がずいぶん楽しくなりますよ**。体力に自信がない患者様にもちょうど良い運動量を調整しますので、興味のある方はぜひ一度共立病院へ連絡してください。



実際にリハビリを受けた患者様の結果

76歳の男性患者様 3週間の入院リハビリ

	入院時	退院時	
筋肉量	42.4kg	44.0kg	筋肉量の増加
体脂肪率	39.7%	37.2%	体脂肪率の改善
最高酸素摂取量	16.3ml/kg/min	16.2ml/kg/min	酸素摂取量の改善
心臓ポンプ能指標	8.7ml/beat	9.4ml/beat	心ポンプ能指標の改善
息切れ・心不全予後指標 ※基準値34以下	29.3	28.9	心不全予後指標の改善

自覚変化

- 体調が良くなった
- ふらつきが減った
- 筋力がついた



興味のある方はぜひ、名古屋共立病院へお問い合わせください!

医療法人偕行会 名古屋共立病院
〒454-0933 愛知県名古屋市名川区法華一丁目172番地

052-362-5151 (代表)



名古屋共立病院
ホームページ

エンジョイ!

透析 クッキング vol.53



ここがオススメ!

1月なので、おもてなし料理で華やかにしました。今回はデザート付きです。

てまり寿司

見た目が華やか料理をラップで簡単に作ることができます。つまみやすく、様々な具が楽しめます。



材料
(1人分)

ごはん……………200g
 酢……………15g(大1)
 A 砂糖……………6g(小2)
 いりごま……………1g
 まぐろ……………20g
 しそ……………1g
 サーモン……………20g
 エビ……………10g
 しょうゆ……………6g(小1)
 わさび……………0.5g

栄養量

エネルギー……………418kcal
 たんぱく質……………16.9g
 カリウム……………292mg
 リン……………211mg
 食塩相当量……………1.0g

作り方

- 1.温かいご飯にAを加え、切るように混ぜて粗熱をとったら6等分に分ける。
- 2.広げたラップに刺身をのせ、1のご飯をのせてラップごと丸くにぎる。
(まぐろ…青じそを半分に切り、ご飯と刺身の間に
サーモン…お好みで薄くスライスしたレモンをのせる)
- 3.しょうゆ、わさびを添えて完成。

合わせ酢にいりごまを加えることで、塩を入れなくても美味しい酢飯にすることができます。

こちらのレシピにも注目♪



煮びたし

なすは油で調理することで甘みが増します。エネルギーUPにもつながります。

〈栄養量〉

エネルギー…76kcal
 たんぱく質…1.5g
 カリウム…205mg
 リン…32mg
 食塩相当量…0.6g

〈材料・1人分〉

なす……………30g
 たけのこ(水煮)……………20g
 人参……………10g
 油……………6g
 めんつゆ(ストレート)……………18g(大1)



白菜の和え物

白菜は水っぽくならないよう、しっかりと水気を切りましょう。

〈栄養量〉

エネルギー…12kcal
 たんぱく質…1.1g
 カリウム…154mg
 リン…28mg
 食塩相当量…0.4g

〈材料・1人分〉

白菜……………60g
 ぽん酢…6(小1)
 かつお節…0.5g



いちごのマシュマロームス

マシュマロはかたまりが残らないようにしっかりと溶かしましょう。

〈栄養量〉

エネルギー……………104kcal
 たんぱく質…1.4g
 カリウム…55mg
 リン…30mg
 食塩相当量…0g

〈材料・1人分〉

牛乳……………30g
 マシュマロ…15g
 いちごジャム(混ぜる用)…5g
 いちごジャム(かける用)…10g

一食全体の栄養量(ごはん200gを含む)

てまり寿司・煮びたし・白菜の和え物・いちごのマシュマロームス
 エネルギー……………610kcal リン……………301mg
 たんぱく質……………20.9g 食塩相当量……………2.0g
 カリウム……………706mg

日本最大のレシピサイト「クックパッド」にレシピの掲載をしています。色々な透析食をご紹介しますので、ぜひご覧ください!

クックパッド かいこうかい

検索



ひだくんの **もっと知りたい!**

特定技能制度で働く職員をご紹介します

日本の医療や介護の現場で人手不足が叫ばれる中、特定技能制度を活用して、
インドネシア・バンジャルマシン市より16名が来日致しました。

「特定技能」とは、国内の人手不足を補うための制度で専門の知識や技術を持つ外国人を受け入れ
最大5年間、日本で働くことができます。16名は医療法人偕行会の病院や介護施設で働いています。

今回は透析施設に配属されました8名の職員を紹介します。

8名の方に
日本語で好きな言葉を
書いてもらいました!

全員インドネシアで看護師の
資格を持っています!

偕行会セントラルクリニック



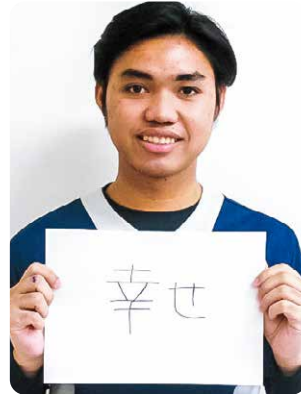
フスヌル ホティマさん



ハヤトゥン ヌフスさん



ヌルリアニさん



ムハンマド リフキさん

名港共立クリニック



ウィルダン リアングさん



ムハンマド リザニさん

海部共立クリニック



ヌルル フィトリアさん

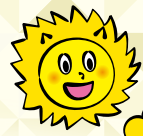


ユリア ラフミさん



やってみよう！

脳のトレーニング



足し算ピラミッド

同じ段の隣同士の数字を足すと、1つ上の段の数字になります。空白に数字を入れてピラミッドを完成させましょう！

Q1

Q2

Q3

答えは6ページの一冊下をご覧ください！

偕行会透析グループ

AICHI

- 名古屋共立病院**
〒454-0933 愛知県名古屋市中川区法華一丁目172番地
TEL 052-362-5151
- 偕行会城西病院**
〒453-0815 愛知県名古屋市中村区北畑町四丁目1番地
TEL 052-485-3777
- 偕行会セントラルクリニック**
〒454-0933 愛知県名古屋市中川区法華一丁目206番地
TEL 052-363-7373
- 名港共立クリニック**
〒455-0021 愛知県名古屋港区本場町8番地202
TEL 052-698-3077
- 海部共立クリニック**
〒498-0006 愛知県富田市長古木二丁目280番地1
TEL 0567-65-1171
- 偕行会リハビリテーション病院 透析室**
〒490-1405 愛知県富田市長古木五丁目20番地
TEL 0567-52-3883
- 豊田共立クリニック**
〒470-1201 愛知県豊田市豊栄町十丁目59番地
TEL 0565-74-0774
- 浄水共立クリニック**
〒470-0343 愛知県豊田市浄水町伊保原300番地
TEL 0565-47-0200
- 半田共立クリニック**
〒475-0862 愛知県半田市住吉町二丁目166番地
TEL 0569-32-1700

AICHI

- 安城共立クリニック**
〒446-0065 愛知県安城市大東町4番14号
TEL 0566-73-0610
- 碧海共立クリニック**
〒446-0053 愛知県安城市高棚町中島115番地1
TEL 0566-73-2710
- 瀬戸共立クリニック**
〒489-0916 愛知県瀬戸市平町二丁目19番地
TEL 0561-86-0555

SHIZUOKA

- 静岡共立クリニック**
〒422-8006 静岡県静岡市駿河区曲金4丁目1番25号
TEL 054-284-7222
- 城北共立クリニック**
〒420-0805 静岡県静岡市葵区城北111番地1
TEL 054-249-2555
- 掛川共立クリニック**
〒436-0020 静岡県掛川市矢崎町2番地3
TEL 0537-61-5511
- 佐鳴台あさひクリニック**
〒432-8021 静岡県浜松市中区佐鳴台五丁目20番10号
TEL 053-415-3500
- 高丘北あさひクリニック**
〒433-8119 静岡県浜松市中区高丘北二丁目29番63号
TEL 053-430-5353

NAGANO

- 駒ヶ根共立クリニック**
〒399-4117 長野県駒ヶ根市赤穂4269番地
TEL 0265-82-5022

GIFU

- 中津川共立クリニック**
〒508-0011 岐阜県中津川市駒場1666番地1122
TEL 0573-65-8777

MIE

- くわな共立クリニック**
〒510-8101 三重県三重郡朝日町大字縄生353番地1
TEL 059-376-3030

TOKYO

- 豊島中央病院**
〒170-0012 東京都豊島区上池袋二丁目42番21号
TEL 03-3916-7211

SAITAMA

- さいたまほのかクリニック**
〒337-0017 埼玉県さいたま市見沼区風渡野29番1
TEL 048-681-6211

ひだまりのバックナンバーがWebでご覧いただけます。



UD FONT
by MORISAWA
見やすいユニバーサル
デザインフォントを
採用しています。