

FREE

ご自由に
お持ちください

vol. **62**

Autumn 2023

らいふ
Life



パナソニック健康保険組合

松下記念病院

Matsushita Memorial Hospital



心疾患の中で一番多い病気

心不全

日本では心疾患ががんに次いで
2番目に多い死亡原因です。

循環器内科 医長
酒井 千恵子



近年、高齢化に伴い、心不全の患者さんは急増しています。

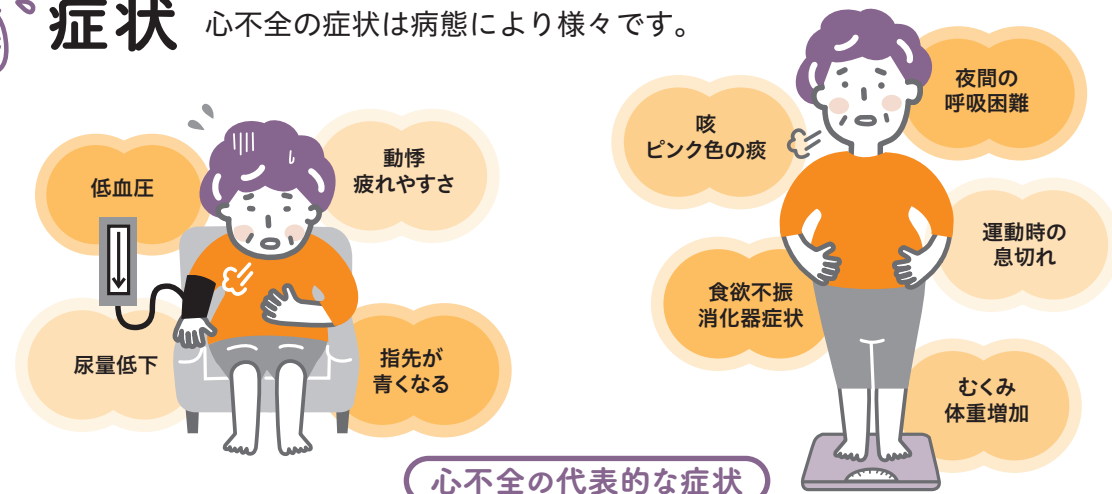
心不全とは、「**心臓が悪いために、息切れやむくみが起こり、だんだん悪くなり、生命を縮める病気**」です。心不全は特定の心疾患に対する病名ではなく、一定の状態を表す病態名であり、様々な病気が心不全の原因になります。

心不全は一度発症すると治らない病気であり、**生涯にわたり治療が必要**となります。



症状

心不全の症状は病態により様々です。



原因

心不全の原因疾患は多岐にわたり、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。

代表的な原因疾患	心筋梗塞・狭心症	心臓を動かすための血管が細くなったり詰まったりすると、その部分の心臓が動かなくなります。
	弁膜症	心臓の弁がうまく働かず、心臓に負担がかかります。
	心筋症	心臓の筋肉の働きが悪くなるため血液を送り出す力が弱くなります。
	高血圧症	血圧が高いと心臓に負担がかかります。
	不整脈	徐脈・頻脈ともに心臓に負担がかかります。



その他、心臓以外の病気、例えば甲状腺疾患やビタミン不足なども原因になることがあります。



検査・診断

一般的な**血液検査**や胸部X線、心電図などに加え、**血液検査**で**心臓のマーカー**の確認や、**心エコー図検査**を行います。

また原因疾患を見つける目的で様々な**画像検査**(CT、MRI、核医学検査、PET、心臓カテーテル検査など)を追加することもあります。

さらに、心臓は負担がかかると状態が変化することもあるため、診断がつかない場合は**運動や薬剤**による**負荷検査**も検討します。

これらの検査を総合的に評価し、心不全の診断を行っています。

心不全についてもっと詳しく知りたい方は当院ホームページをご覧ください。





治療

急性心不全

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。

慢性心不全

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、**塩分、水分制限**や**運動療法**など**生活習慣の管理**を行います。

進展ステージ

心不全の進行については、心不全ステージ分類が用いられています。各ステージで治療の取り組み方が異なります。

ステージA	ステージB	ステージC	ステージD
心疾患 : なし 心不全 : なし	心疾患 : あり 心不全 : なし	心疾患 : あり 心不全 : あり	心疾患 : あり 心不全 : あり
心疾患、心不全はないが高血圧症や糖尿病などの 危険因子を認める状態 。 心疾患を発症させないために 危険因子の管理が必要 。	心不全はないが 心疾患を認める状態 。 心疾患の進行予防と 心不全の発症予防が重要 。	治療歴も含め心不全を 認める状態 。症状のない慢性心不全と症状のある急性心不全を繰り返すため 心不全管理が必要 。	急性と慢性を繰り返し治療が難しくなった 末期心不全の状態 。 症状の改善は困難で 緩和や終末期ケアが必要 。

治療の目標は各ステージを進行させないことであり、そのためには患者さん自身による自己管理も重要です。

心不全発症後の注意点

心不全は一度発症すると治らない病気であり、悪化を繰り返すたびに心機能も運動機能も弱っていきます。このため生涯にわたり**心不全治療を継続することが必要**で、当院では症状が改善した後も自己管理を行っていただくよう**心不全療養指導**を行っています。



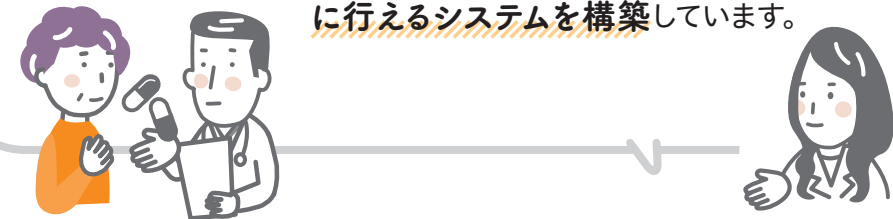
心不全チームのカンファレンス

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からなる心不全チームが関わっています。

大阪心不全地域医療連携の会にも参加し、統一したプロトコル(標準治療法・規定)を用いて指導の標準化、効率化を行うことで退院後も患者さんがより良い状態で過ごせることを目指しています。

心不全で入院した場合は早期から**心臓リハビリテーションプログラムを導入**し、退院後も継続いただくことで再発予防を行っています。また、心不全の治療には**病院と診療所(かかりつけ医)との連携**が極めて重要です。

当院でも入院から退院、そしてかかりつけ医での**継続加療がスムーズに行えるシステムを構築**しています。



市民公開講座

2024年1月30日(火)
14:00~
松下記念病院にて

心不全の市民公開講座を開催します。
詳細は冬号でお知らせします。



がん相談支援室

～がんのスペシャリストによる
細やかなケアを目指して～



がん診療センター
がん相談支援室師長
角免 真由子

当院には、**がんに関するスペシャリスト**が多数在籍しており、
中規模病院だからこそ、**スペシャリスト同士の連携も大変スムーズ**です。

その連携の良さを生かして、患者さんに、
タイムリーで細やかなケアを実践したいと考えています。



がん告知場面

1

突然「がん」と告知された方は頭が真っ白になったり、不安でいっぱいになってしまいます。当院では、告知時に**がんのスペシャリストが診察に同席し**、医師からの説明を患者さんと一緒に聞かせていただきます。



2

診察終了後には、**がん相談支援室で、患者さんと面談**を行います。医師からの説明の理解度、気付きなどを確認し、**不足している情報を提供したり**、頭の中を一緒に整理するように支援しています。



不安への介入

気持ちのつらさ、治療の副作用による苦痛、経済的な問題など、**がんの患者さん、ご家族の様々な不安に対して、看護師、薬剤師、ソーシャルワーカーなどが相談を受けています**。
患者さんの相談内容に応じて、専門領域のスペシャリストが対応。
必要があれば、他領域のスペシャリストへすぐに介入を依頼し、
多職種で患者さんの気がかりを解決できるように支援しています。



就労支援

がんや治療を理由に、仕事をあきらめていませんか？

がんによる症状や治療スケジュール、副作用を考慮しながら、職場復帰への支援を行っています。
すぐに退職という結論を出すのではなく、まずは**がん相談支援室にご相談ください**。

がんサロンも
やってます



がん相談支援センター
病院2階

相談時間 月～金 9:00～16:00(年末年始、祝日を除く)

対象 当院に通院されていない方でもご利用いただけます

利用方法 がん相談支援室にお電話、あるいは直接お越しください

TEL:06-6992-1231(代表)



がん市民セミナーのお知らせ

日時:2024年3月9日(土) 14:00～(受付 13:30開始)

場所:守口文化センター(エナジーホール)

松下記念病院のがん診療について、当院医師がお話します。ぜひご参加ください。

詳細は冬号で
お知らせします。



プロが教える運動のコツ…………シリーズ 2

嚥下体操で誤嚥を予防しよう！



嚥下って何？ 嚥下とは「飲み込み」のことです。

口周り、舌、首の筋肉を使って、食べ物や飲み物をのどへ送り込み、さらに食道へ送り込む一連の動作のことをさします。嚥下体操はそのために必要な筋肉の体操のことです。
また、万が一誤嚥してしまった場合、しっかりとむせることができます。この「むせる」という動作には、**背筋や腹筋、そしてしっかりと地面をふんばる足の筋肉なども必要**になります。
そのため嚥下体操には、お口だけではなく**からだの筋肉を動かす要素**が含まれています。

誤嚥とは…食道へ行くべき食べ物や飲み物が誤って気管に入ってしまうことです。

えっ!? じゃあ**誤飲**と**何**が違うの？

- 誤嚥** だ液、食べ物、飲み物が**気管に入ってしまうこと**
- 誤飲** ボタンや電池など**食べ物ではないものを誤って飲み込んでしまうこと**
- 窒息** 鼻や口の閉鎖、**異物による気道の閉鎖**により呼吸が阻害されること



11月17日(金) 14:00～
「お口は健康の入口」の市民公開講座
で嚥下体操についてもお話します。
P.13をご覧ください。



嚥下体操

嚥下体操を実施する一番よいタイミングは、**お食事の前**です。

嚥下体操により、お口や頬などを動かすことで、だ液がよく出るようになり、飲み込みやすく食べやすくなりますので、誤嚥を防ぐことにもつながります。
その他、テレビを観ながらやお風呂に入りながらの「ながら体操」でもOKです。

だ液腺マッサージ

だ液腺に刺激を与えてだ液の分泌を促します。



1 耳下腺マッサージ

親指以外の4指を頬に当て、上の奥歯の辺りを後ろから前へゆっくり回します。

2 顎下腺マッサージ

親指で顎の下から耳までの5ヶ所ぐりをゆっくり押しします。

3 舌下腺マッサージ

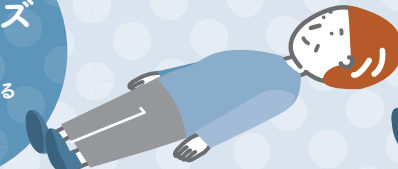
両手の親指をそろえて顎の真下から舌を押し上げるように、グーッと押しします。

無理せず、毎日続けましょう。



シャキアエクササイズ

喉の筋肉を鍛える訓練です



肩は床から離さない！

1 平らな床に仰向けで寝ます。

2 肩を床につけたまま、頭だけを持ち上げて保持します。

おでこ体操

喉の筋肉を鍛える訓練です



のど仏の上あたりに力が入るように！



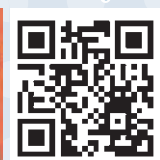
1 手の平の付け根あたりを、おでこに付けます。



2 おへそを覗き込むように、顎を引きます。

3 おでこと手の平を、押し合せてそのままキープします。

もっとたくさん嚥下体操を詳しく紹介しています。
QRコードより動画をご視聴ください。



手術体験



治折
それ
う！
骨を

血液チェック



血液
チェック
から

当日の様子です。
ご視聴ください。



ミク
ロの
世界
を
み
よう！



ミクロの世界



胸骨圧迫・AED



や胸
骨圧
迫・
AED
を
み
よう！

内視鏡体験



のぞ
い
か
て
の
中
を
み
よう！

来て！ 見て！ 体験！

松下記念病院 わくわく

新型コロナウイルス感染症の影響で
今年は約1,600名

フェスタ 2023

8/19(土)開催しました

4年ぶりの開催となりました病院見学会(わくわくフェスタ)、
の方に参加いただき、大盛況となりました。

日頃見ることのできない医療の
現場を見学、体験してもらいました。
小さいお子さんがきらきらした目で
参加している姿を見て
スタッフも嬉しい気持ち
になりました。



薬剤師体験



薬
い
ろ
い
ろ！

健康ランチ



健康
ラン
チを
完
成
さ
せ
よう

紫外線セミナー



三
紫
外
線
セ
ミ
ナ
ー
の
中
で

緊急車両展示



緊
急
車
両
が
い
っ
ぱ
い！

様々な体験を通じて
『将来のなりたい夢』
見つけられたでしょうか？
また、来年度も開催を計画
しています。お楽しみに！

開催が決まれば
LINEでお知らせします。



登録してね！

病院広報アワード2023

中小病院 広報誌部門 最優秀賞受賞!

全国の病院広報事例を集めて、特に優れた病院を表彰するCBnews主催「病院広報アワード2023」において当院広報誌が中小病院 広報誌部門で最優秀賞、ホームページが中小病院 ホームページ部門で優秀賞を受賞しました!!

授賞式



今後も『Life』のみならず色々な広報ツールを活用して、地域の皆さんにとって有用な情報をお届けできるように努めます。



1型糖尿病患者会

慢性的に血糖値が高くなる病気、糖尿病。

その中でもインスリンが、膵臓でほとんどつくられなくなるために発症する

1型糖尿病は子供や若い方に多く、ご本人だけでなくご家族や友人、学校や職場など周囲の方々に正しく理解してもらうことが重要です。

当院では、そんな**1型糖尿病患者さん**とご家族の交流の場として、患者会を開催しています。

患者さん同士が交流を持ち、悩みを共有することで

「みんなはこんな思いで乗り越えたんだ」

「そんな工夫があるのか」と前向きな気持ちで

日々の生活を送れるようになることを願っています。



市民公開講座

2023年(10月～12月)開催案内

日	時間	テーマ	担当	内容	場所
10/2 (月)	14:00～	血液の話	臨床検査技師 体験	血液の話 血液サラサラチェック	松下記念病院 講義室
10/17 (火)	14:00～	よくわかる 脊椎(背骨) の病気	脊椎外科医師 臨床検査技師 理学療法士	狭窄症と脊柱変形 脊椎の検査について ～手術中、神経を守る検査が大事です～ 姿勢から若々しく!! きれいな姿勢の作り方	松下記念病院 講義室
10/19 (木)	14:00～	血液がん	血液内科医師 がん化学療法看護認定看護師	血液がんと感染症 がん相談支援室について	松下記念病院 講義室
10/30 (月)	14:00～	健康手帳 説明会	理学療法士	健康手帳の使い方と体組成測定 ※体組成測定は4月と7月の 説明会で測定していない方のみ	松下記念病院 講義室
10/31 (火)	14:00～	インフルエンザ	呼吸器内科医師 感染管理認定看護師 体験	インフルエンザについて インフルエンザ予防のポイント 手洗い	松下記念病院 講義室
11/8 (水)	14:00～	スマホ教室	ソフトバンク	スマホ初心者講座	松下記念病院 1階ドック健診
11/17 (金)	14:00～	お口は健康の 入り口	歯科口腔外科医師 歯科衛生士 言語聴覚士	気をつけて!! お口の汚れが全身に!? お口から全身すこやか 口と喉を鍛えて美味しくお食事 「やってみよう! 嚥下体操!」	松下記念病院 講義室
11/28 (火)	14:00～	膝の世界へ 浪漫飛行	整形外科医師 理学療法士 薬剤師	変形性膝関節症の手術の話 膝痛に打ち勝て! 運動で快適生活 サプリメントの上手な使い方	松下記念病院 講義室
12/6 (水) 肝臓病教室合同	14:00～	肝臓病	肝臓内科医師 医療職多数	肝臓の奈良宣言2023 って何?	松下記念病院 講義室
12/13 (水)	13:00～	8人に1人!? 腎臓病って 他人事じゃ ないんです	腎臓内科医師 理学療法士 管理栄養士	腎臓を守る7つの約束 その手があったか!! 運動を継続するコツ 腎臓を守る食事療法	松下記念病院 講義室

参加費 無料

※受付開始は各時間の30分前です

病気や気になる症状についてわかりやすく説明しますので、お気軽にご参加ください。

参加ご希望の方はLINEで登録、または松下記念病院(06-6992-1231:代表)までお電話ください。

LINEからも予約できます



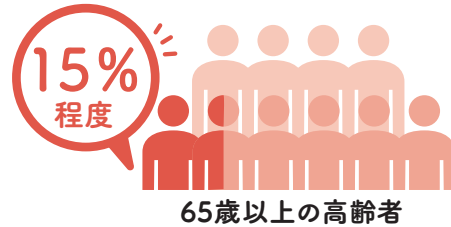
ドック健診センター

サルコペニアをご存じですか??



保健師
川久保 愛

サルコペニアとは、加齢や病気などで**筋肉が衰え、身体機能が低下する**現象で、転倒や骨折、誤嚥性肺炎や寝たきり、死亡率などとの関連が認められ近年注目されています。筋力や筋肉量は40歳頃から少しずつ減少し、特に下肢においては、男女ともに60歳代より急激に低下することがわかっており、**65歳以上の高齢者の15%程度**がサルコペニアに該当すると考えられています。



手足が細くなった

椅子から立ち上がりにくい

握力が落ちて力が入らない
(ペットボトルの蓋が開けられない)

重たい荷物を持ちにくくなった

信号を青のうちに渡り切るのが大変

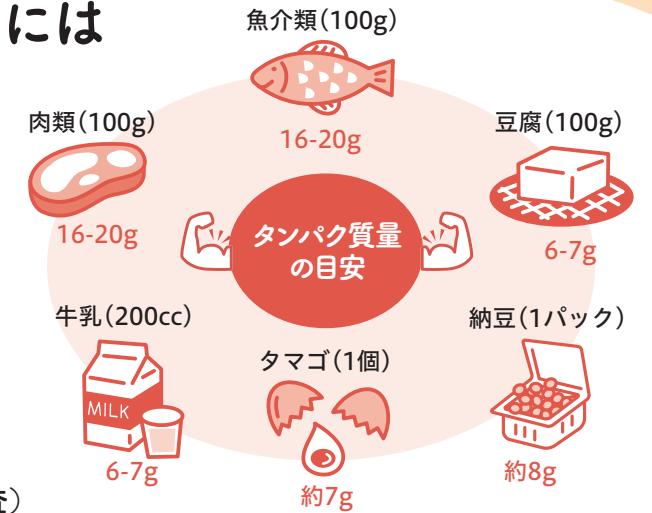
などを自覚されていませんか？ それ、**サルコペニアによる影響**かもしれません。

サルコペニアが進むと、歩行、立ち上がり、着替え、入浴などの**日常生活動作が行いづらくなります**。



発症予防と改善のためには

サルコペニアの発症予防と改善のためには、膝伸展運動やスクワットなど、**筋肉に負荷をかける運動を行うことが大切**です。
また、筋肉を作る上で必要不可欠な**たんぱく質(アミノ酸)**を1日で体重1kgあたり**1.0g以上**摂取することが推奨されています。



体組成検査について(オプション検査)

ドック健診センターでは、サルコペニアの診断に活用される指標であるSMI(四肢骨格筋量指数)を**体組成検査**にて簡単かつ迅速に測定することが可能で、体脂肪率や内臓脂肪レベルも測定できます。(税込2,200円)

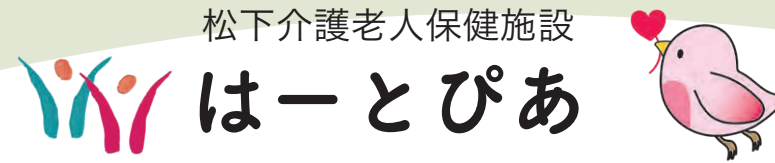
*ペースメーカーなどの医療電子機器を装着されている方などは測定できません。

*オプション検査のみの受診はできません。各種健診コースと合わせてお申し込みください。



体組成検査をオススメする方

- ✓ 健康に不安を感じている方
 - ✓ ダイエット中の方
 - ✓ 運動不足を感じている方
 - ✓ サルコペニア、その予備群と言われたことがある方
 - ✓ ご自身の体型、身体状況を知りたい方
 - ✓ 1年前と比較して、腹囲が大きくなった方
 - ✓ トレーニングの効果を確認したい方
- など



松下介護老人保健施設

はーとぴあで活躍中の「ボランティア」さんご紹介!!

はーとぴあでは、地域に開かれた施設を目指し、
地域の方とのつながりを大切にしています。
その取り組みの中で、地域の方にボランティアとして、
様々な活動に参加いただいています。



「認知症カフェ ぱいん」

第2金曜日の14時～15時に開催

認知症の方やご家族、ご友人、認知症について関心がある方、
地域住民の方など誰もが立ち寄れる語らいの場です。
ギター生演奏による合唱、ミニ講義、手芸、カフェ&くつろぎタイム、
専門職による相談会など様々なカリキュラムをご用意しています。



ギター生演奏 梶原さん!!

生演奏による大合唱は「やっぱりいいね～」と
みなさんを笑顔にしてくれます。

地域に住む方たちのお役に立てることがないかと思って
いた時に、はーとぴあの認知症カフェからギター演奏の依頼が
あり始めることになりました。認知症カフェに参加する皆さんの
笑顔でほっこりします。続けていきたいと感じています。



「認知症カフェ ぱいん」

手芸 坂東さん、石橋さん、福本さん!!

季節、行事にあわせた飾りや貼り絵など、丁寧にわかりやすく
説明し、細かい作業をしなくても済むよう下準備をしてくださ
るので、誰でも簡単にできちゃいます!!

はーとぴあの通所リハビリなどでボランティアをしていましたが、
認知症カフェの開始時に声をかけてもらったので、仲の良いメン
バーで始めることになりました。参加される方と話ができるのが
楽しみだし楽しいです。同時に認知症カフェに参加もできるので、
歌をうたったり、自分たちも楽しく過ごせています。



「喫茶コーナー」大野さん、池上さん、須田さん

毎週木曜日と第2・4月曜日に開催

豆を挽いて淹れたコーヒーは施設全体に香りが漂い、
最高に美味しいです!ご利用者も「美味しい!!」と
喜び、ほっこりされています。

八島町会の講座でははーとぴあの職員と仲良くなり、
夫がはーとぴあを利用し、娘からボランティア活
動を勧められたので仲の良いメンバーで始めるこ
とになりました。コーヒーを飲んだ後に「ありがとう」
と言ってもらえる言葉が嬉しくて、ボランティアに
出てくるのが楽しみになっています。生きがいを感じ
られるようになりました。



習字やピアノが弾ける
ボランティアを募集中です。
ボランティア活動に興味か
ある方は、ぜひ
ご連絡ください。



ボランティア担当 泉 または 居村

連絡先

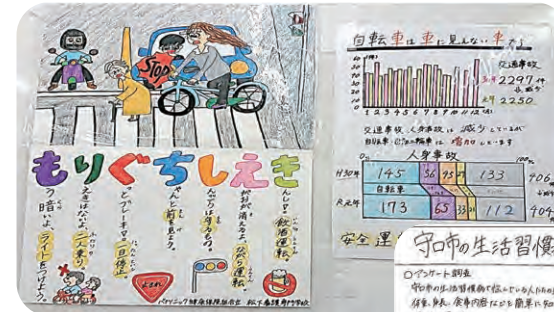
06-6992-8131

松下看護専門学校



地域の方々とともにある授業のご紹介

“音楽と癒し”の授業の一環で、老健施設「はーとぴあ」で音楽コンサートを開催し、通所リハビリのご利用者と、楽しい時間を共有させていただきました。ありがとうございました！



テーマ「交通事故について」
標語・ポスター

“思考力を鍛える”という授業では、守口市の警察署や学校、商店街など様々な施設に出向き、少しでも地域の方々のお役に立てるように活動しています。この授業で、社会活動に必要な思考力や調整力を身につけられるように取り組んでいます。

イマドキ!! の授業のご紹介



ICTを活用した教育にも力を入れています。タブレット端末等を利用し、よりわかりやすく、最新の知識を手に入れられるよう、学習環境も変わってきています。

卒業生の看護師にリアルな患者役を演じてもらい、実際の医療現場を再現した授業を実践しています。実習の場や、看護師になった時に、自ら考え判断できるように、日々訓練しています！



2023年度 受験生募集

- AO入学試験（専願）**
 願書受付期間：9月11日(月)～9月29日(金) 必着
 入学試験：10月7日(土)
- 推薦入学試験（併願・専願）**
 願書受付期間：10月2日(月)～10月20日(金) 必着
 入学試験：10月28日(土)
- 一般入学試験（併願）前期**
 願書受付期間：11月20日(月)～12月8日(金) 必着
 入学試験：12月16日(土)
- 一般入学試験（併願）後期**
 願書受付期間：2024年2月5日(月)～2月22日(木) 必着
 入学試験：2024年3月2日(土)

OPEN CAMPUS 2023 放課後オープンキャンパス 2023

日時：10月20日(金)
11月24日(金)
開催時間：17:30～18:30

詳しくはLINEをご覧ください。





みつけた！
守口・門真の
いいところ
vol.08

青汁屋 緑王館 門真店

メニューは毎朝2時間かけてじっくり圧搾するケール100%生搾りの「青汁」のみ（水曜だけ有機にんじンを搾った「赤汁」も登場）というこだわりの青汁専門店。独特の苦み青みが強いものの、フレッシュで飲みやすく、案外クセになる味わい。オープン当初から毎朝通っている常連さんが多いというのもうなづけます。

※薬（ワーファリン等）を服用中の方は、医師や薬剤師などにご相談ください。



古民家をリノベーションした店舗

松下記念病院スタッフ
からのオススメ！

調理により失われやすい栄養素を、そのままとれるのが生搾り青汁のうれしいポイント。ケールの風味がそのままに伝わり、気持ちシャキットするお味です。

赤汁はまだ飲んだことがないので、飲んでみたいです！



管理栄養士一同

京阪門真市駅から徒歩8分
京阪西三荘駅から徒歩4分



門真市元町18-19
TEL 06-7504-9842 /
9:00~18:00 / 土日休 / 170円
(90ml)、280円(180ml) ほか
<https://cafe-23701.business.site/>

松下記念病院

大阪府守口市外島町5-55
TEL:06-6992-1231(代表)



松下介護老人保健施設
はーとぴあ

大阪府守口市外島町5-55
TEL:06-6992-8131



松下看護専門学校

大阪府守口市早苗町7-10
TEL:06-6991-0331



SIAA
ISO 22196
抗菌加工

無機抗菌剤・印刷
印刷面
JP0122427A0001U

SIAAマークはISO22196法により評価された結果に基づき、抗菌製品技術協議会ガイドラインで品質管理・情報公開された製品に表示されています。

表紙(切り絵): codomopaper