

千葉メディカルセンター広報誌

2024.
Vol. 45

すこやか



心不全チームの紹介



心不全チームの紹介



「心不全パンデミック」という言葉があります。日本の高齢者人口の増加によって、心不全で入院する患者さんが激増するという意味です。

団塊世代が後期高齢者となり、日本人の平均寿命がますます延びる中、患者さんがどのように心不全と向き合い、無理のない生活を送っていくのか。病気の治療だけでなく、患者さんへの療養指導がとても大切になってきます。

一口に心不全と言っても、原因や病態は様々です。不整脈（心房細動）、冠動脈疾患（心筋梗塞）、心筋疾患（拡張型心筋症）など、原因によって治療方法や服用するお薬は違います。また、心機能の低下した心不全（HFrEF）や心機能の低下していない心不全（HFpEF）、病態の違いはあっても、患者さんが生活の中で気をつけるべきことに、あまり差はありません。

医師、看護師、理学療法士、栄養士、薬剤師がチームとして患者さんの情報を共有し、社会背景を知ること、退院後の生活設計をお手伝いする。その結果、心不全の再入院を減らし、自宅での生活を楽しんでいただくことが心不全チームの目標です。

チームのスタッフは、日本循環器学会に所属し、「心不全療養指導士」の資格を取得しています。

（医師 市川 治彦）

先天性心疾患や一部の難病を除き、心不全の進展は生活習慣に関係することが知られています。

肥満をはじめ、様々な生活習慣病、喫煙（ステージ A）を背景に心機能不全が進行し（ステージ B）、ついに心不全で入院（ステージ C）することになります。その後、心不全は完治することはなく、適切な管理ができなければ入退院を繰り返して、最終的に治療抵抗性難治性）となります（ステージ D）。

心不全は、腎機能低下をとまなうことが多い（心腎連関）のですが、腎臓は尿と一緒に塩分を排出する仕事を担っています。「むくみ」とは、塩分過多の結果、捨て切れなくなった塩分が体内に溜まることで、体内に余計な水が引き込まれた状態を言います。

退院前には、服薬の重要性、減塩、体重測定の必要性、その他、生活習慣の改善について、患者さんと御家族と一緒に説明をしています。また、退院後の外来でも御様子を伺わせて頂いています。

（診療看護師 桜木 真奈美）



心不全で入院すると、減塩食が提供されます。減塩の目標は1日6g(小さじ一杯強)ですが、漬物、梅干し、佃煮をはじめ、醤油、味噌を含めると、食卓には塩が溢れています。おやつや麺類にも塩分が多く含まれ、栄養科では、患者さんの食生活や好みを聞いて、おいしく減塩する工夫を紹介しています。

栄養相談は入院、外来ともに行っています。ぜひ、ご家族も一緒にご参加ください。

(管理栄養士 佐藤 舞香)

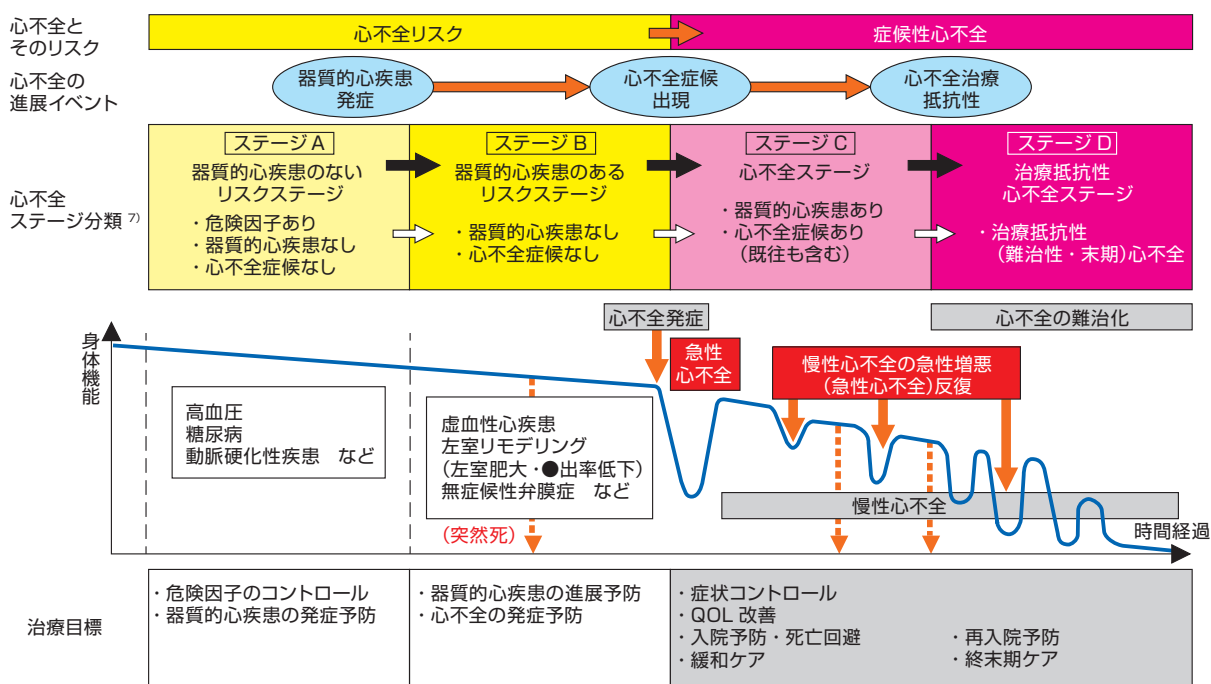
心不全のリハビリとは、「患者さんの心臓機能を超えない範囲で、有酸素運動(歩行)と筋肉トレーニングをバランス良く取り入れ、心臓に過度の負担をかけずに身体機能を維持する」ことです。

現在の心臓機能を維持し、かつ、悪化させないための適切な運動量を知ること。退院後の生活環境について、変更点や改善案を提案した上で、患者さんが納得する生活の質(QOL)をチームで共有しています。

(理学療法士 中村 祐也)



心不全とそのリスクの進展ステージ



外来診療のご案内

令和6年4月 現在

午前の診療	診療受付時間 8:30～11:00
	形成・美容外科の受付時間 火・木・土曜日 8:30～11:00
	女性泌尿器科の受付時間 金曜日 8:30～11:00(第二金曜休診)
午後の診療	スポーツ医学センターの受付時間 火・水・金曜日 14:30～16:00
	形成・美容外科の受付時間 月・木曜日 13:30～16:00
	女性泌尿器科の受付時間 月・火・金曜日 13:00～15:30 (第二金曜休診)
不妊治療センター	月～金曜日 8:30～16:00 土曜日 8:30～11:00
予約について	<ul style="list-style-type: none"> ●再診の方は、予約制を行っています。予約方法などは、予約票をお読みください。 ●初診の方は、予約ができません(紹介状をお持ちの方、歯科、不妊治療センター、形成・美容外科、皮膚科を除く)。 なお、整形外科(手・脊椎・腰痛・肩・肘・脊椎内視鏡センター・リウマチ・股関節外来)、乳腺外来、内科(血液内科・禁煙外来)、脳神経外科(脳神経血管内治療科)、小児科(乳幼児健診)、ペースメーカー外来、眼科、その他一部は、完全予約制です()は全て完全予約制となっております。 ●上記以外でも紹介状のある方は、予約ができます。詳しくは地域医療連携室へお問い合わせください。(043-261-8199) ※ペースメーカー外来は基本第2週目となりますが、休日等により変動致しますので詳しくはお問い合わせください。

診療科			月	火	水	木	金	土	
内科	新患・初診	午前	●	●	●	●	●		
		午後							
	再診	内分泌代謝	午前	再診のみ	再診のみ		再診のみ	再診のみ	
			午後	再診のみ	再診のみ			再診のみ	
		リウマチ・膠原病	午前		再診のみ	再診のみ	再診のみ	再診のみ	再診のみ
			午後				再診のみ		
		呼吸器内科	午前	再診のみ	再診のみ	再診のみ	再診のみ	再診のみ	
		予約外来	午前	再診のみ	再診のみ	再診のみ	再診のみ		再診のみ
		血液内科	午前		●		●		
			午後	●			●		
禁煙外来	午前				●				
腎臓内科	午前						第1のみ (完全予約制)		
	午後		●						
神経内科			午前	予約制	予約制	予約制	●	予約制	
心臓血管センター	循環器内科	一般外来	午前	●	●	●	●	●	
		午後	●			●			
	ペースメーカー外来※	午前	●	●	●	●	●	術前外来	
		午後	●	●	●	●	●		
消化器センター	消化器内科	午前	●	●	●	●	●	●	
	消化器外科	午前	●	●	●	●	●	●	
外科	一般外来	午前	●	●	●	●	●	●	
整形外科	一般外来	午前	●	●	●	●	●	●	
	スポーツ医学センター	午後		●	●	●	●		
	肩・肘外来	午後		●	●	●	●		
	脊椎・腰痛外来	午後		●	●	●	●		
	手外来	午後		●	●	●	●		
	脊椎内視鏡センター	午後		●	●	●	●		
形成・美容外科	午前		予約制 (再診のみ)			予約制 (初診のみ)		1-3週 予約制(再診のみ) 2-4週 予約制(初診のみ) 5週 休診	
	午後	予約制 (初診のみ)				予約制 (再診のみ)			
脳神経外科	一般外来	午前	●	●	●	●	●	●	
	午後					●			
産婦人科	婦人科	新患・予約外	午前	●	●	●	●	●	
		予約外来	午前	●	●	●	●	●	
	産科	新患・予約外	午前	●	●	●	●	●	
		予約外来	午前	●	●	●	●	●	
	不妊治療センター	午前	●	●	●	●	●	●	
		午後	予約外 16時迄	予約外 16時迄	予約外 16時迄	予約外 16時迄	予約外 16時迄	予約外 16時迄	
小児科	一般外来	午前	●	●	●	●	●		
	予約外来	午後	●	●	●	●	●		
眼科	午前	●	●	●	●	●	●		
	午後		●	●	●	●	●		
耳鼻いんこう科 ※初診不可	午前	●				●			
皮膚科	午前	予約制 9時30分～	予約制	予約制 9時30分～	予約制 9時30分～	予約制 9時30分～	予約制		
泌尿器科	一般泌尿器科	午前	●	●	●	●		●	
	女性泌尿器科	午前					● (第2休診)		
		午後	●	●	●	●	● (第2休診)		
歯科口腔外科・歯科・口腔ケアセンター			午前	紹介予約制	紹介予約制	紹介予約制	紹介予約制	紹介予約制	

(注) 1. 担当医や休診・代診に関する情報は、当院ホームページにてご確認ください。 2. 最新の情報は、ホームページまたは直接お問い合わせください。
3. 耳鼻いんこう科は、現在通院中の患者のみ。紹介ほか新患はお受けできません。

医療法人社団 誠馨会

千葉メディカルセンター

〒260-0842 千葉市中央区南町一丁目7番1号 TEL 043(261)5111(代表)
URL <http://www.seikeikai-cmc.jp> 編集責任者: 瀧澤史佳