ふれあい

FUREAI

特集

心不全パンデミック

vol.203

2022 October

特集

Heart Failure Pandemic

心不全パンデミック

心不全はがんよりも生存率が低い。心臓からのSOSを見逃さずに。

近年、社会の高齢化に伴い、心不全が世界中でも増加し、心不全パンデミックと呼ばれています。世界に先駆け、超高齢社会に突入した日本もその例外ではなく、高齢者を中心に心不全患者数が急激に増加しています。心不全患者さんは、2005年において約100万人であり、2020年には120万人に達していると推計されています。入院が必要な心不全患者さんのうち、75歳以上が半数以上、85歳以上が約20％を占めていて、年間約30万人以上の高齢者が新規に心不全を発症しているのが現状です。心不全の予後に関してですが、日本人の死因トップは「がん（悪性新生物）」27.6％、次に多いのが「心疾患（高血圧性を除く）」15.0％です。ただし心疾患の中で死亡率が最も高いのは「心不全」であり、診断されてから5年後も生存している確率を比較すると、がんは68.4％（全部位、全病期）、心不全は50％以下であり、実は心不全は、がんよりも生存率の低い、大変恐ろしい病気です。

循環器内科部長　上原 裕規

心不全とは

心不全とは、一般的には「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」と定義されています。心臓は、いろいろな原因で正常な機能（血液を全身に送り出すポンプ機能）を発揮できなくなることがありますが、それらを総称して、“心臓が悪いため”に、と表現しています。

心不全によくみられる初期症状

運動時の息切れ

むくみ

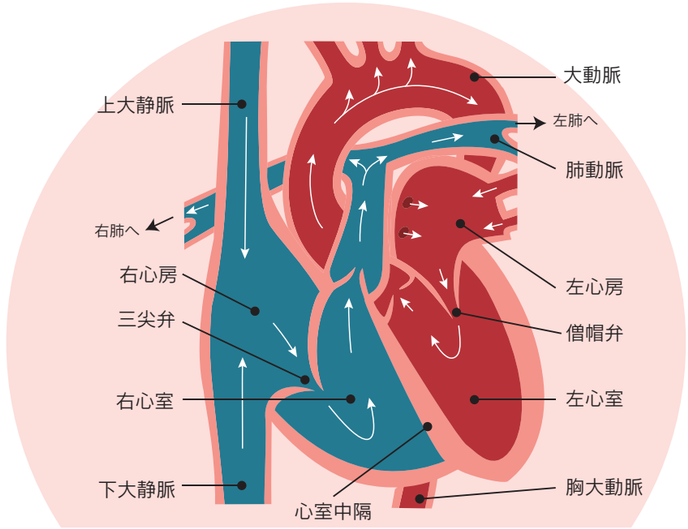
両足、特に下腿の前面や足首、足の甲を指で抑えると、くぼみができるようなむくみです。むくみは両方の足に出現することが特徴です。

その他としては「疲れやすい」という症状もみられます。

心臓のしくみ

心臓は全身に血液を送り出すポンプの役目をしています。心臓の重さは、成人で約200～300グラムで、握りこぶしくらいの大きさです。心臓は右心房、左心房、右心室、左心室の4つの部屋にわかれ、右心房と左心房の間には心房中隔、右心室と左心室の間には心室中隔という壁があります。心房と心室の間には弁があります。弁はポンプの動きに応じて開閉し、血液の逆流を防ぎます。心臓はほとんどが心筋という筋肉でできています。この心筋のもつ強い力によって心臓のポンプ作用が起こり、全身に血液を送り出します。血液の循環には、左心室から送り出された血液が全身をめぐって右心房に戻ってくる経路と、右心室から送り出された血液が肺を通って左心房に戻ってくる2つの経路があります。

健康な心臓は、1分間に60～100回程度の規則的な収縮を繰り返しています。心臓がこの収縮を続けるために必要な酸素と栄養素を心筋へ運ぶのが、心臓の表面をとりまく3本の冠動脈です。さらに、心臓には電気信号を発生させ、それを素早く伝え、心筋を収縮させるシステムが備わっています。これらのシステムによって、心臓のポンプは円滑に動いています。



これらの病気のために、心臓の血液を送り出す機能が悪くなってしまいます。

- ① 高血圧：血圧が高くなる病気
- ② 心筋症：心臓の筋肉自体の病気
- ③ 心筋梗塞：心臓を養っている血管の病気
- ④ 弁膜症：心臓の中には血液の流れを正常に保つ弁があるが、その弁が狭くなったり、きっちり閉まらなくなったりする病気
- ⑤ 不整脈：脈が乱れる病気

どのような治療があるの？

心不全の原因は幅広いため、その原因を明らかにしたうえで適切な治療を行う必要があります。軽症であれば、高血圧や糖尿病といった心不全の危険因子に対するコントロール（治療）を行います。また、塩分摂取量の管理など、生活習慣の改善を試みます。心不全症状が出現するようになると、症状のコントロールのために利尿剤を追加したり、心臓を保護する薬剤を増やしたりするなど、薬物療法を強化します。また、これらの時期では、心不全による再入院を防止すること、突然死を防ぐこと、患者さんのQOL（生活の質）を維持することも重要であり、薬物療法のみならず、リハビリや食事療法、自宅でのセルフケアを含めた集学的治療も併せて行います。

ICTを活用して早期発見・早期治療

当院では、医療ネットワークサービスを活用した早期発見、再発予防の取り組み（スマートウォッチ外来等）を全国に先駆けて積極的に行っています。難治性の末期心不全となると、若年者では、人工心臓植え込みや心臓移植が適応となることがありますが、残念ながら、画期的な治療法はないのが現状であり、緩和ケアや終末期ケアを行っていくことになります。心不全にならないようにすること（予防）、心不全を発症しても悪くしないようにすること（再発予防）が何よりも重要です。

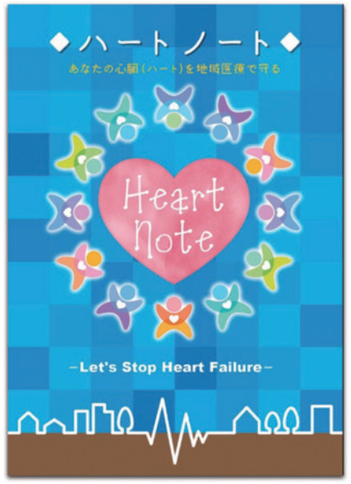
沖縄初導入

ハートノート

あなたの心臓を守ります！

「ハートノート」とは、心不全についてわかりやすく解説している自己管理ツールで、心不全の症状や心不全治療の在宅生活での管理方法が記載されています。

このツールは、心不全についてイラスト等を用いてわかりやすく解説し、正しい知識をもてるよう作成されていることに加え、患者さんが毎日の血圧や脈拍、体重、自覚症状に対して点数（心不全ポイント）を付け、自分の病状を評価することで、早期受診や救急受診などの判断基準とすることができます。心不全は再入院を契機に心臓のポンプ機能が低下し、ポンプ機能は入院するたびに悪化します。そのため患者さんがご自身の体調を積極的に把握し、再入院を回避することが大切です。



〈目的〉
・統一した心不全管理
・急性増悪（急激に症状が悪化すること）による緊急入院を減らす
・情報共有、心不全連携パスの運用につなげる

▶▷ 心不全ポイント自己管理用紙

＊患者さん自身の状況を管理するための自己管理用紙
＊心不全包括ケアに関わる医療・介護従事者が患者さんの指導を行う際に使用します。

心不全ポイントの活用方法

自己管理用紙の注意点（記載用紙）

合計点

5点以上	救急外来受診	心不全の状態が悪化しており、入院加療が必要です。
4点	当日または翌日外来受診	心不全の状態が悪化しており、外来での加療が必要です。
3点	直近の主治医外来	心不全の症状が悪化していませんが、体重再設定が必要です。

安静時息切れがある場合を5点、脈拍が120以上で4点、理想体重からの増加がある場合を3点、心不全症状（労作時息切れ、浮腫、咳、食欲低下のうちいずれか）があれば1点と加算することで、外来受診の緊急度を判断するものです。

循環器内科副医長　名護元志

ICTを活用した重症化予防

LAVITA

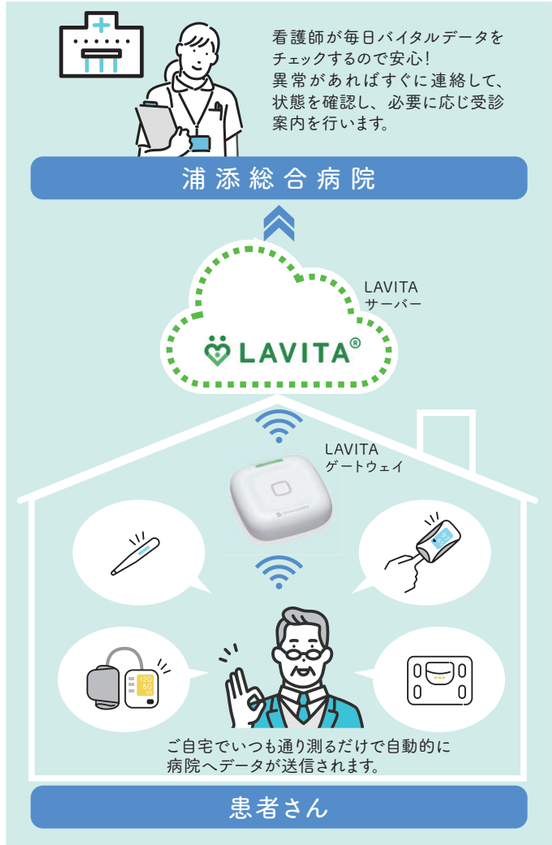
カンタン！
いつも通り測るだけ！

自己管理が再入院を防ぐ

心不全の患者さんにとって、水分や塩分制限、体重コントロールなど日常生活の自己管理は特に重要となります。

看護師が毎日データチェックするので安心

心不全の悪化により病院へ再入院することがないよう、ご自身の体調の変化を把握するために毎日の体重測定、血圧、脈拍測定を継続する事が重要です。LAVITAは、専用の測定機器一式を貸し出し（体重計、血圧計、酸素飽和度測定器）、ご自宅での測定データをリアルタイムでクラウドサーバーへ自動送信し、離れた場所（病院）で看護師が測定データを確認できる遠隔モニタリングシステムです。患者さんが安心して日常生活が送れるよう、体重変化や酸素飽和度変化など異常が認められた場合、看護師が患者さんへ連絡して状態の確認を行うことで、いつでも遠隔でサポートを行います。必要に応じ受診案内を行い、症状悪化の早期発見、指導、治療につなげます。ご興味のある方は、外来看護師にいつでもお声かけください。



Applewatch

アップルウォッチが
あなたの救世主になる！？

受診方法は
こちらを
CHECK!

2022年1月から運用開始しているアップルウォッチ外来によって、異常が発見された症例を紹介します。アップルウォッチ外来はオンライン完結型であり、全国どこからでも受診可能です。

▶ 50代男性 他県在住

中学生時代から突然の動悸発作が認められていたが、近くの医療機関での検査では特に異常はないと言われていた。

動悸時の心電図をアップルウォッチで記録し、リモートでアップルウォッチ外来を受診され、解析の結果、発作性上室頻拍が発見された。

当院から患者さんの自宅近くの大学病院へ紹介、治療依頼をさせていただいた。

（アップルウォッチで測定した心電図の結果）

Support 多職種で心不全患者をサポート

01 病棟看護師

退院後もしっかりとサポート

南4階病棟　比嘉加奈美

心不全は悪くなったときに早めに受診することで、再入院を防ぎ、心臓へのダメージを最小限にできます。病棟看護師は、入院中にハートノートを活用し患者さんご自身で体重測定やむくみ等の心不全症状の観察ができるようサポートしています。患者さんと今までの生活や増悪した原因を振り返り、各々の生活状況に合わせた工夫を考えて個別的に支援するよう心がけています。退院後は電話訪問で、体重や塩分・水分摂取について生活の様子を確認し、外来看護師と連携しています。退院後も継続したサポートを行うことで、患者さんの不安の軽減につながっています。心不全患者さんが正しい知識を持ち、安心して過ごせるようにこれからも支援していきます。

02 薬剤師

安心安全な薬物治療ができるように

薬剤部　宮里弥篤

病院薬剤師は、入院中に服用しているお薬や退院時に継続が必要なお薬の服薬指導を行っています。心不全は不整脈や高血圧、心筋梗塞などにより、心臓のポンプ機能が低下し、全身の臓器が必要とする血液を十分に送り出せなくなった状態です。原因がさまざまのため、状態によっては服用するお薬の種類も多くなります。「何の薬なのか」「副作用が気になる」「飲み忘れで困っている」など、少なからずお薬に関する疑問・不安などはございませんか。

現在服用中のお薬についてご不明な点などございましたら、私達病院薬剤師またはかかりつけ薬局の薬剤師へいつでもご相談ください。皆さんに安心安全な薬物治療が提供できるように全力サポートいたします！

03 理学療法士

リハビリで心不全の再発予防

リハビリテーション部　上地一樹

心臓に問題を抱える患者さんの体力回復や社会復帰、再発予防を目的に心臓リハビリテーションを行います。

過度な運動や過労は心不全の悪化の要因となります。また適度な運動でフレイルと呼ばれる虚弱の状態を防ぐことも重要です。そこで患者さんの体力に合わせた運動や指導を行っていきます。

入院中は安静による体力低下を防ぐために療養生活の中で、歩行トレーニング等を中心に運動療法を実施します。外来での心臓リハビリでは、専門医による「運動処方」に基づいて、スタッフが付き添いながら安全にストレッチや全身運動、自転車エルゴメーターなどの運動療法と専門職種による心臓病教室、生活指導を実施しています。入院から外来まで継続してサポートを行っています。

04 外来看護師

個々の生活に合わせたサポート体制

一般外来　浅野陽子

外来では、受診時にハートノートを毎回持参してもらい、体調確認や困り事などを把握し、医師や病棟看護師、多職種と連携しサポートしています。毎日記入し自己管理していただく事で、点数による受診の目安が分かるようになります。点数が高い時は、早めの受診や治療につなぎ、再入院を繰り返さないよう支援しています。また、個々の生活状況に合わせ、記入できない場合も、療養先施設や訪問スタッフへ活用方法を共有し、継続できるよう努めています。心不全と上手に付き合いながら、住み慣れた地域で自分らしく過ごせるように、さまざまな職種が連携して心不全の予防・早期発見・治療へつなぐことを目指しています。

いつでもお気軽にご相談下さい。

05 管理栄養士

塩分と水分制限がコントロールのカギ！

栄養管理サービス部　國吉あい・安部真子

心不全の発症、進行、再発を予防するためには運動療法や薬物療法に加えて食生活の見直しがとても重要になります。当院では、心不全で入院した患者さんとそのご家族を対象に栄養指導や食事相談を実施しており、患者さんそれぞれの生活スタイルに合わせた栄養療法のアドバイスを行っています。

特に重要となるのが塩分と水分の制限です。栄養指導や食事相談の際には1日の適正量を説明したうえで、患者さんやご家族と相談しながら無理なく継続できるような制限のコツやポイントをお伝えしています。

外来でお越しの方も栄養指導や食事相談を希望される場合は受診時に主治医へお声かけください。

06 退院調整看護師

地域の病院や施設と協力しながらサポート

入退院支援課　洲鎌美佐子

病棟担当の相談員として患者さん、家族の抱える経済的・心理的・社会的問題を解決するために、医療と介護の間をつなぐ支援をしています。

心不全の患者さんでは重症な割に要介護度が低く評価されたり、退院先が見つかりにくいといった問題を抱えることがあります。多職種でカンファレンスを行い、患者さん、ご家族に寄り添いながら退院に向けてサポートしています。患者さん、ご家族が安心して退院した後に地域で生活できるように周辺の医療機関や施設、在宅医療機関、訪問看護ステーションや地域包括支援センターなどと協力しながらハートノートを活用したサポートを目指しています。今後も地域との連携、つながりを特に大事にした取り組みを行っていきます。

＼心不全療法指導士も活躍中、春には心不全認定看護師誕生予定／

当院では4人の心不全療法指導士が活躍しています。心不全療法指導士はさまざまな医療専門職が質の高い療養指導を通し、病院から自宅、地域医療まで幅広く心不全患者さんをサポートすることを目指しています。

また、2023年春には、心不全をはじめとする心臓疾患をもつ患者さんやご家族を支えるケアのスペシャリストである「心不全認定看護師」が誕生予定です。

日本循環器専門医による

心臓・血管ドック はじめました

今年の8月から浦添総合病院健診センターで「心臓・血管ドック」が受診可能となりました。検査の判定や結果説明では必ず循環器専門医師が対応いたします。専門医師が介入することにより精密検査や治療へスムーズに進めることができ、受診後のフォローも安心です。

心臓病は、がん・脳血管疾患と並ぶ三大死因のひとつです。また、がんに次いで第2位の死因となっています。

心臓病を予防するには、予兆である動脈硬化の段階でリスクを見つけ、出来る限り早期に対策を取ることが大切です。

▶こんな方におすすめ

- ✓ 高血圧
- ✓ 糖尿病
- ✓ 脂質異常症
- ✓ 喫煙している
- ✓ 心臓病の血縁者がいる

▶検査項目

心臓CT

冠動脈の石灰化を測定します。

心臓超音波

心臓の大きさや動きを見ます。

頸動脈超音波

動脈硬化の程度を調べます。

NT-pro BNP

血液検査で心疾患の重症度を調べます。

ABI/PWV

上肢・下肢の血圧を測り動脈硬化の程度を調べます。

▶予約可能日

第1・3土曜日
（7：15受付のみ）

料金 **26,290円**（税込）

※生活習慣病健診以上の健康診断コースにプラスして受けられる検査です。詳しくはお問い合わせください。

浦添総合病院健診センター　TEL: 0570 - 010 - 986

世界の仲間と共に「働き甲斐のある職場」の実現を

在宅総合センターでは、法人の理念の下、多様化するニーズ・激変する社会に対応するため様々な形で雇用されている職員がいます。また、職員が遠慮なく意見を交換でき、働きやすく、パフォーマンスを発揮しやすい環境づくりを推進する要としてダイバーシティ経営をしています。今回は、その中でも祖国を離れ介護を勉強するためにフィリピンやベトナム、ネパール、ミャンマーから来て頑張っている仲間を紹介します。

世界のこんにちは	プロフィール	Q 仕事のやりがいや楽しいところは？

フィリピン

Kumusta（クムスタ）

介護福祉士

ベルアン・レーニー

2017年ＥＰＡ（経済連携協定）介護福祉士候補生として介護老人保健施設アルカディアに配属となり、2021年介護福祉士国家資格取得。現在は通所リハビリテーション所属。

A 最初は仕事を覚えることが多くて大変でした。一番大変だったのは、介護の試験を受けるための勉強でした。今は、利用者さんと話すことを一番の楽しみにしています。職員も優しいし待遇がいいので満足しています。

ネパール

नमस्ते（ナマステ）

介護士（特定技能実習生）

カドカ・スマン

観光の勉強するために沖縄に留学、コロナ禍で沖縄に就職できず特定介護技能実習生へ進路変更。通所リハビリテーション所属。

A お年寄りを助けているところが好きです。いい行いをすると後でいいことが戻ってくると信じているので、今がその時だと思って頑張っています。昔お世話になった、おじさんとおばさんがなくなってしまって、その恩を返す意味でもこの仕事を頑張りたいと思っています。

ミャンマー

မင်္ဂလာပါ ။（ミンガラーバー）

介護士（技能実習生）

メイ・トゥー・キン

コロナ禍で入国が2年延期となり、2022年6月から通所リハビリテーション所属。

A 介護の仕事を始めたばかりですが利用者も職員も優しく、知らないことを優しく教えてくれます。楽しいところだと思いました。沖縄は暑いところだと思いました。また、人や住んでいるところも静かで過ごしやすいです。海が好きなので沖縄は好きです。

ベトナム

Xin chào！（シンチャオ）

介護士（技能実習生）

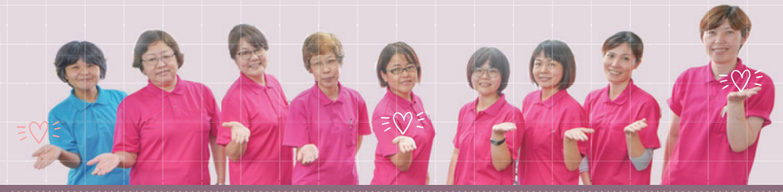
グエン・トゥー・チャン

2019年介護技能実習生として、介護老人保健施設アルカディア所属。

A 毎日、利用者を離床する中で「ありがとう」と言ってもらえるのがうれしいです。自分のおじいさん、おばあさんと同じと思えるから優しくできるし、楽しんでもらいたいと思えます。アルカディアに入所している方は、家族がそばにいないので、私が家族の代わりに元気にしたいです。

訪問看護

住み慣れた地域で
「その人らしい療養生活を支える」看護



つるかめ訪問看護ステーション

訪問看護とは

・看護師や理学療法士が自宅に訪問して、病気や障がいに応じた看護やリハビリを行い、病気の悪化防止や回復に向けてお手伝いします。

・利用者の皆様のご希望に沿った療養生活を叶えるために、多職種と連携を取りながら生活の質の向上や社会参加活動に向けて支援します。

つるかめ訪問看護ステーションの特徴

小児から高齢者、介護予防から在宅看取りまで地域住民の多様なニーズに対応します！

当ステーションは今年5月に看護師を増員し、「機能強化型訪問看護管理加算１」を取得しました。終末期の看取り、重症児、難病、精神疾患など幅広い領域で専門性の高いケアを提供すること、感染症や災害の発生時も、必要な訪問看護が継続して提供できるよう体制を整え、地域住民の生命を守り生活を支えていく存在として役割を果たしていきたいと考えています。

主な4つのサービス

1 24時間365日緊急時の相談対応

病気や障害の観察を行い状態が悪化しないように、医師と連携をとりながら24時間緊急時の相談を行います。

2 医療機器の管理・処置

在宅人工呼吸器、在宅酸素療法、注射や点滴の実施、傷の手当てなどを行います。

3 リハビリテーション

日常生活に必要な機能訓練、運動機能の回復、維持を目的としてリハビリを行います。

4 療養上のお世話

シャワー浴の介助、洗髪、口腔ケア、排泄ケアなど毎日を快適に過ごしていくためのお手伝いを行います。

お問い合わせ
つるかめ訪問看護ステーション　☎098-877-0645
月曜～金曜（土・日・祝日お休み）8：30～17：30

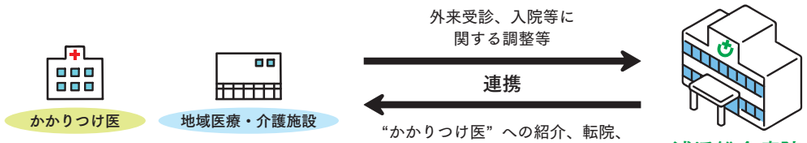
地域の医療機関との『連携』のご紹介

医院・病院の先生方や診療所・クリニックを開業された先生方を連携医療機関として紹介させて頂いております。

患者さまが、当病院で入院・治療・特殊な検査を必要とする時、連携医療機関の先生と当病院の医師が、密に連携を図り継続した医療を提供しています。

お問い合わせ窓口
医療相談・医療連携支援室 かけはし
TEL 098-879-0630

地域医療連携（各施設がそれぞれの特性を生かし、地域全体で患者さまの健康を守るシステム）



浦添総合病院の連携医療機関のご紹介

KAZUクリニック

TEL:098-945-0505　FAX:098-945-0507

〒903-0103　中頭郡西原町小那覇266-1メディカルプラザにしはらハート2F

《診療科目》　整形外科・スポーツ整形・リハビリテーション

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
午前の部　8:45～12:00	○	○	○	／	○	○	／
午後の部　13:45～18:00	○	○	○	／	○	○	／

土曜日受付時間／8:45～12:00, 13:45～17:00
●休診日：木・日・祝日

当クリニックはオープンMRI、骨密度装置、レントゲン装置、超音波装置と最新の画像診断機器を備え、広々とした眺めの良いリハビリ室を作っており、質を追及するアットホームな空間の提供に努めます。

院長　新垣 和伸先生

外観

案内図

こころ耳鼻咽喉科

TEL:098-988-3363　FAX:098-988-3362

〒903-0103　中頭郡西原町小那覇266-1メディカルプラザにしはらハート4F

《診療科目》　耳鼻咽喉科、頭頸部外科

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
午前の部　8:00～11:30	○	○	／	○	○	○	／
午後の部　13:30～17:00	○	○	／	○	○	／	／

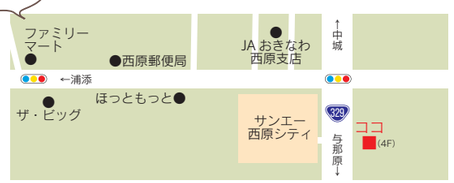
土曜日受付時間／午前8:00～12:00
●休診日：水曜日、日曜日、祝日

耳鼻咽喉科・頭頸部外科医として主に鼻疾患（アレルギー性鼻炎、好酸球性副鼻腔炎など）、頭頸部がん（喉頭がんなど）の診断、治療（手術など）を総合病院で行ってきました。鼻疾患、頭頸部がんの専門的な知識と経験をもつ開業医として地域に貢献する所存です。

院長　山下 懐先生

内観

案内図



浦添総合病院

10月1日より改定

紹介状なしで受診する場合の窓口お支払い金額が変更となります

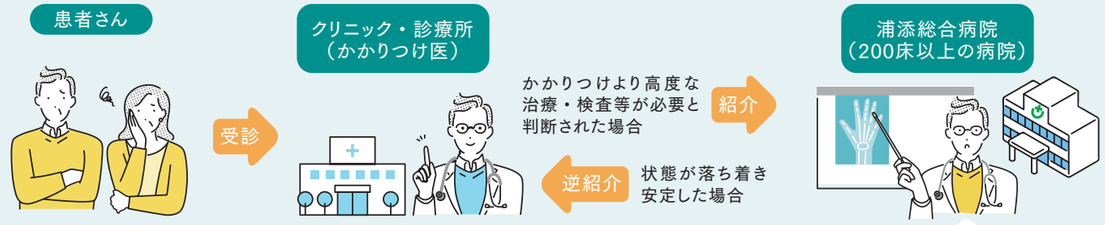
近年、わが国は医療機関の機能分担と相互の連携を推進するために「初診・再診時の選定療養制度」を定めています。

当院は200床以上の地域医療支援病院であり、他の医療機関から紹介状なく当院に受診された場合、診察料とは別にこの費用をご負担いただくことが義務化されています。

これに伴い、令和4年10月1日より、下記の通り改定させていただきます。

選定療養費

初診時　5,500円 ⇒ 7,700円
再診時　2,750円 ⇒ 3,300円（受診の都度ご負担）



紹介状なしで受診する場合　**選定療養費が発生します！**

在宅総合センター

＼浦添市地域包括支援センターさっとんも参加／

ちょーじかゆいまーる市場やってます！

浦添市地域包括支援センターさっとんは令和3年12月に経塚ゆいまーるセンターに移転しました。経塚ゆいまーるセンターには、経塚自治会、経塚児童センター、浦添中学校区保健福祉センターが入っています。今年の5月より「ちょーじかゆいまーる市場」を経塚朝市実行委員会を中心に協働で開催しています。ちょーじかゆいまーる市場では、野菜市や遊びのプログラム、健康づくりなどのブースを設けています。また、地域住民の趣味活動や手作りの物なども披露しています。

開催日：毎月第一日曜日（9：00 ～ 11：00）
場　所：経塚ゆいまーるセンター
（浦添市経塚1-17-1）

※悪天候（台風など）や感染症の感染状況によって中止になることがあります

問い合わせ先：浦添市地域包括支援センター さっとん
TEL098-877-3103

社会医療法人 仁愛会

浦添総合病院

〒901-2132 浦添市伊祖四丁目16番1号

TEL:0120-979-706（予約センター）
TEL:098-878-0231（代表）

●つるかめ訪問看護ステーション
TEL:098-877-0645

浦添総合病院健診センター

〒901-2132 浦添市伊祖三丁目42番15号

TEL:0570-010-986

在宅総合センター

〒901-2132 浦添市伊祖四丁目16番1号

TEL:098-879-1000（代表）

●介護老人保健施設アルカディア
●訪問リハビリテーションアルカディア
TEL:098-879-1000
（上記２事業所共通）
●アルカディア通所リハビリテーション
TEL:098-878-1675
●ヘルパーステーションらくだ
TEL:098-870-1026

●浦添市地域包括支援センターみなとん
TEL:098-876-3710
●浦添市地域包括支援センターさっとん
TEL:098-877-3103
●ことぶき指定居宅介護支援事業所
TEL:098-875-4165

●浦添市事業所内保育事業認可保育園　もこもこ保育園　TEL:098-878-7171
●内閣府所管企業主導型保育事業　にこにこ保育園　TEL:098-878-5223

仁愛会の理念

◦地域住民のニーズを満たす保健・医療・福祉
◦働き甲斐のある職場
◦信頼と人間性豊かな保健・医療・福祉
◦仁愛会の職員であることが誇れる企業

発行　社会医療法人仁愛会　事務局：経営企画課　TEL:098-878-0231（代表）