

心リハ通信

H27. 10月号

巻頭言

日光が1年中で最も賑わう紅葉のきれいな季節となりました。この季節の変わり目の10/31 ハロウィンから、心血管病が急増加して循環器病棟と心リハ室が忙しくなり、事故が起きる確率も増します。1つの重大事故の背後に29の軽微な事故があり、さらにその背後に300のニアミスが存在するという経験則（ハインリッヒの法則）は本当です。忙しいときほど、基本に忠実に、ニアミスの情報を共有しながら楽しく仕事をしましょう。「フロは、悲観的に考え、万全の準備をし、楽観的に対応する」、「アマチュアは、楽観的に考え、準備を怠り、悲観的な対応に追われる」。他施設からの見学者や研修生も多くなりました。医療人としてフロフェッショナルをめざして、日々の準備と鍛錬を！

心リハ部門長 安隆則



下半期の行事

- 10月1日 第7回栃木心血管リハビリテーション研究会（宇都宮）
- 10月24日 日本物理療法学会 PT田村発表（口演）
- 10月26日～28日 獨協医科大学越谷病院・とちぎメディカルセンターより視察来院
- 11月28日 第2回日本骨格筋電気刺激研究会 Dr.浅田（口演）
- 11月21日 第22回日本ヘモレオロジー学会学術集会
- H28年3月18日～20日 第80回日本循環器学会学術集会
- H28年3月26日～27日 第6回日本腎臓リハビリテーション学会学術集会

CR NEWS

- ♡PT田村が競走的研究助成に採択。今後の発展を期待します。
- ♡Dr.浅田が第63回日本心臓病学会で口演発表。お疲れ様でした。
- ♡第34回日本臨床運動療法学会にてPT田村、江原、永坂が発表。
- ♡心リハ指導士研修生を受け入れ開始。
鹿児島OTさん、足利赤十字PTさん、長崎のPTさんが熱心に勉強されました。ご指導頂いたスタッフの皆様ありがとうございました。
- ♡Dr.石川、PT高橋・落合・田宮、Ns藤原が心リハ指導士試験に見事合格。
当院の指導士数は計10名となり、県内TOP！おめでとうございます。
7月に行われた心リハ学会ではDr.上野・清水、PT田村・江原、OT須藤が発表。
- ♡安教授が第18回群馬心不全研究会で特別講演。「B-SESを用いたリハビリ」に関して講演し、多くの反響をいただきました。



表紙の写真：心リハ室前に飾られたあけび・ざくろの盆栽。秋を感じながら、会話が弾みます。外来CR患者様のご厚意により展示いたしております

多職種カンファレンス：毎週月曜日 16：10～
電気刺激オープンカンファ：第2・4火曜日 18：00～

多職種カンファレンス 2015/10/26 担当：江原PT

60歳、男性。心房細動、拡張相肥大型心筋症によるうっ血性心不全にて入院されている患者様。CAGにて冠動脈に有意狭窄を認めなかったものの、EF17.7%と低左心機能であり、心不全のリスクの高い患者様です。リハビリにて集団体操や有酸素運動を施行していますが、運動中の著明な頻脈があり、モニター装着下のリスク管理が必要です。調理業への復職を希望されている為、①減塩②内服管理を最重要として患者教育を実施。食事が制限されるワーファリンからNOACへの変更としました。退院後すぐの復職を希望されており、運動継続が難しいと判断。退院後も自己管理と運動療法の継続を目標に、入院中より退院後の患者様の生活リズムを見据えた介入を実施していくこととしました。



論文紹介

骨格筋電気刺激オープンカンファ

9月8日 (藤原Ns)

Shinichi Hirota, et al : Long-term compliance with salt restriction assessed using the spot urine method in Japanese cardiology outpatients. Hypertension Research 2013;36: 1096-1099

今回は電気刺激の論文ではありません。自身の研究テーマに則した論文もオープンカンファでは抄読しています。

尿中ナトリウム排泄量を患者へフィードバックすることにより、減塩効果が得られたという論文です。塩分摂取量や脳卒中発症率が高いこの地域において、重要な取り組みであると思います。当院心リハ外来でも尿中ナトリウム測定器を用いて患者指導に役立っています。

心リハ ワンポイントレッスン

2、酸素摂取量 (VO₂)

運動をするときに、1分間に体内に取り込まれる酸素の量のことを言います。

運動の強さが限界のときの酸素摂取量を「最大酸素摂取量」といい、全身持久力の指標となっています。これらをも高めるには酸素を取り込む筋肉量を増やすことと、定期的な有酸素運動が効果的です。運動習慣をつけていきましょう。

- ・ 栃木県の平均歩数
男性 7444歩 女性 6911歩
- ・ 厚生省推進の目標歩数
男性 9000歩 女性 8500歩



急な運動は控えて、準備運動を心がけましょう

編集後記 猛暑も終わり、50年に1度と言われる豪雨となった9月10日に本誌を作成中。今年の新入リハスタッフは岩手・兵庫の出身です。地元を離れ、驚く程の成長で臨床や研究に奮闘中。半年があっという間だったとの事です。休憩も取りながら、後半戦も頑張ろう！今年もあと少し、大雪が降らないことを祈ります。