

心のこもった良質な医療を提供し、地域の医療と人材育成に貢献します

すまいるみと

特集 心不全 患者さんをチームで支える心不全療養指導士たち

Vol. 98

連載 いさいき健康教室 ちょっと薬の話 食に関するの豆知識
News Report

令和5年5月31日発行

TAKE FREE



保和苑

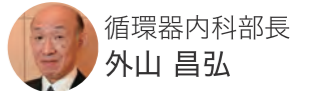


筑波大学附属病院水戸地域医療教育センター
茨城県厚生連 総合病院 水戸協同病院

特集 心不全

患者さんをチームで支える心不全療養指導士たち

超高齢化社会を迎え、心不全の患者さんが増えています。心不全はどんな病気なのか？心不全に対する当院の取り組みなどを、循環器内科の外山医師に聞きました。



循環器内科部長
外山 昌弘

心不全とはどのような病気ですか？

本循環器学会では、一般の方にもわかりやすいように「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。」と定義しています。「心不全」自体が病気というわけではなく、心臓病をお持ちの方にみられるとても重要な症状です。「心不全」は徐々に悪化し、一旦「心不全」の症状が出ると、その後の生活に不自由をきたし、生活の質（QOL）が低下したり、入院を繰り返すなどのことがわかっていきます。

心不全療養指導士とはどのような資格ですか？

現在、わが国では超高齢社会を迎え、心不全患者が急増し、「心不全バンドミック」と呼ばれています。「心不全」は、多くの心臓病患者さんの生命を脅かし、入院を繰り返し、QOLを低下させています。日本循環器学会では、心不全の発症・重症化予防のための療養指導に従事する医療専門

職として、看護師、理学療法士、薬剤師、管理栄養士など心不全に関わる多職種の方を対象に、2021年度から「心不全療養指導士」認定制度を開始しました。これまでに全国で5300人ほどが資格を取得して、それぞれの地域や病院などさまざまな場面で、心不全のチーム医療を展開されています。

心不全療養指導士の資格を取られたみなさんには、資格をどのようにいかしてほしいですか？

当院は地域の中核病院として、多くの心疾患の患者さんの診療を行って

ます。こういった患者さんが、心不全を発症しないように、あるいは心不全を繰り返さないように、それぞれの専門職の立場から、個々の患者さんにふさわしい療養指導を行ってほしいと思います。今回、多職種から合格者を出すことが出来たので、院内の心不全療養チームとしてチーム医療を実践していただくことを期待しています。



心不全勉強会の様子



2021年度認定制度スタート
病院・地域・在宅における心不全療養指導のProfessional
心不全療養指導士

心不全療養指導士は、心不全療養指導の専門家として、病院内や在宅、地域などで幅広く心不全患者をサポートすることを目的として取得する学術認定の資格です。

心不全療養指導士試験 合格者インタビュー

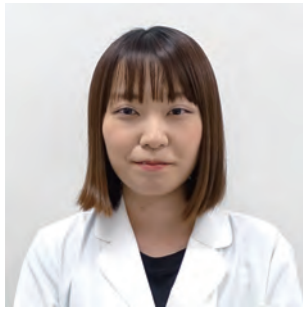
今後の資格の活かし方、教えてください。

合格者の中から8名に聞きました。

心不全療養指導士の詳細は下記HPにてご確認ください。

一般社団法人日本循環器学会
心不全療養指導士

<https://www.j-circ.or.jp/chfej/>



薬剤師
三村 美智

心不全療養指導士の仲間を増やして、患者さんをサポートできる体制を作ってゆきたいです。また、心不全の患者さんは内服数が多くなりがち。薬剤師として、困っている方の相談に乗って力になりたいと思います。



看護師
長津 芳步 (ICU)

資格を取るにあたって勉強して得た知識を、ICUや救急外来などで患者さんに接している時に活かしてゆきたいです。また、このとった資格で、ICUなど同じ部署の仲間にも貢献してゆきたいと思います。



看護師
田口 夏美 (ICU)

ICUでは、多職種で開催する患者さんについてのカンファレンスなどがあります。心不全療養指導士の視点での意見を発信するなど、知識を活かしてゆきたいです。



看護師
腰山 新 (2東病棟カテ室)

心不全では、患者さん自身によるモニタリングや心不全という病気への理解が重要で、これら疾病管理が退院後も継続できるように、改善すべき生活習慣の見直しとその解決策を、患者さんの生活背景を踏まえながらお伝えできればと思います。



理学療法士
大平 嵩晃

心不全は「どんな病気」かが分かりにくい疾患です。患者さんによりよい生活を維持してもらうために、どんな事を気を付けるとよいか、リハビリで何が出来るのか、など生活的な知識をお伝えしていきたいと思っています。



理学療法士
大橋 良

心不全の課題は、QOLを維持し生存率を上げる事だと考えています。増悪理由の約3割は、食べ過ぎや飲みすぎなど自己管理の分野と言われていて、ここに理学療法士として関わることで、患者さんの力になりたいと思います。



理学療法士
坂田 薫

心不全について学びなおす事ができました。とくに勉強会では多職種で関わることで一段階上がった情報共有が出来ました。多くの職員と連携しながら、多面的に患者さんとかかわってゆきたいです。



理学療法士
伊藤 剛

得た知識をリハビリテーション部の中に落とし込み、心不全に対するリハビリ・療養指導の質を上げてゆきたいです。リハビリだけでは出来る事の限界があるので、これからはより多職種との連携を強めながら、患者さんを支えてゆきたいです。

News Report

i from MKGH

■ モンゴル医師団が当院を訪問しました

令和5年1月17日に、モンゴルの医師7名がJICA「モンゴル国医療従事者のための研修強化プロジェクト」の一環で当院を訪れました。当日は、筑波大学附属病院水戸地域医療教育センターでもある当院の、総合診療科に重点をおいた臨床研修医教育制度などについて理解を深めて頂きました。



■ 藤田技師部長が表彰されました

健康づくり活動に功績のあった個人や団体をたたえる「県民健康づくり表彰式」が、令和5年2月15日に茨城県庁で開かれ、当院の藤田義隆リハビリテーション技師部長が表彰されました。藤田技師部長は、「今後もシルバーリハビリ体操指導士の普及と地域の健康づくり向上に貢献してゆきたい」と意気込みを語りました。



■ 令和4年度病院職員表彰優良職員表彰

令和5年3月28日に、茨城県病院協会から4名の当院職員が、優良職員として表彰されました。表彰者は以下のとおりです。
飯島幸広（事務部長）
磯山由紀子（看護副部長）
関口ひろみ（医事課長）
齋藤哲也（放射線技師副部長）
※令和5年3月時点の役職



■ 退職者お別れの会を開催しました

令和5年3月31日に、退職者お別れの会を開催しました。令和4年度末をもってJA茨城県厚生連を定年退職する皆さんを職員一同でお送りしました。渡辺重行病院長からは、これまでの病院の歩みを振り返りながら、退職者の皆さんお一人お一人に感謝の言葉が伝えられました。



いきいき健康教室

飲み込む力をつける体操②

リハビリテーション部
言語聴覚士 赤木 かわり

■ 飲み込む力をつけて誤嚥防止

年齢を重ねると舌や喉の筋肉が弱くなり、食べ物を飲み込む力が低下することがあります。この原因は筋力の低下、歯の減少、口腔内の乾燥、舌の運動能力の低下などが挙げられます。飲み込む力が弱くなることで食べ物や水分が肺の方に入る「誤嚥」が起こることがあり、重篤な肺炎の原因になることもあります。誤嚥を防ぐためには、飲食時の正しい姿勢や、食べ物を細かく噛む力などが必要となるため、嚥下障害の予防には口、頬、首などの動きが大切となります。

そこで、今回は嚥下障害予防の体操と食事の工夫についてご紹介いたします。食事の前に準備体操のような感覚で行っていたら、と良いですので、ぜひ試してくださいね。



嚥下体操「超」簡易版

- ① まず姿勢を整える
・椅子に深く座る
・背筋を伸ばす
・両足をしっかりと地面に着ける
- ② くびの運動（首まわし）
ゆっくり大きく動かす
- ③ くちの運動（あいうべ体操）
あ い う べ

※嚥下体操 出典 <https://zaitaku-st.com/st-illustr/>

食事について ワンポイントアドバイス！

すでに水分や硬いものを食べるとむせやすいという方には、食材の種類や調理方法を工夫することで、飲み込む力をつけることができます。例えば食物を柔らかくしたり、小さく切って一口の量を少なくしたりすると良いでしょう。また水分は喉を通るスピードが早く、加齢と共にむせやすくなりますので少しとろみをつけると飲みやすくなります。





食に関する豆知識

ビタミンDって知ってる？

「ビタミン」とはみなさんご存じの通り、5大栄養素の1つである重要な栄養素です。体の健康を維持するために必要なものであり、不足すると体の不調につながります。

ビタミンにはいくつか種類がありますが、今回はその中の一つ「ビタミンD」についてお話しします。ビタミンDはカルシウムとリンの吸収を促進する効果があり、骨や歯の形成を手助けしてくれる働きがあります。不足した状態が続くと骨粗しょう症や骨折のリスクが上がりますが、サプリメントなどで過剰摂取をした場合、高カルシウム血症を起こし腎機能障害や食欲不振、嘔吐などの症状が現れるため注意が必要です。

ビタミンDは食品から摂取するほか、紫外線によって皮膚で産生することもできますが、日本人の平均摂取量は摂取目安量を満たしていません。不足しないためには毎日の食事の中でビタミンDを多く含む食品を意識して取り入れていくことが大切です。

ビタミンDは野菜や穀物などにはほとんど含まれておらず、魚類やキノコ類に多く含まれています。魚類では「かわはぎ」や「うなぎ」などが挙げられますが、普段から食卓に取り入れやすいものとして「鮭」や「しらす」に非常に多く含まれているためおすすめです。キノコ類では「きくらげ」や「舞茸」に多く含まれています。脂溶性ビタミンであるビタミンDは、脂質と一緒に摂取すると吸収が良くなるため、きのこ類を揚げたり炒めたりして食べるのがおすすめです。

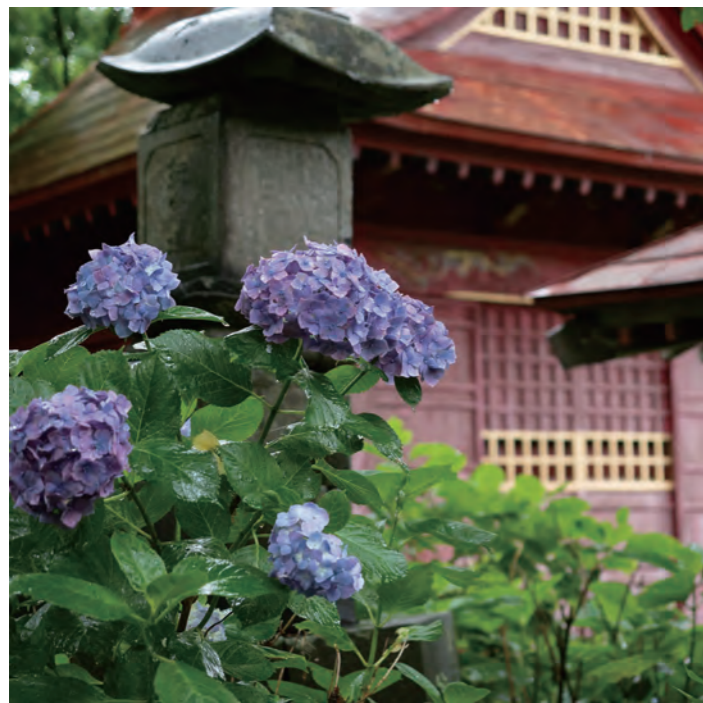
最後に、偏った食事はさまざまな生活習慣病の要因です。健康のためにはビタミンDだけでなく身体に必要な栄養素を過不足なく摂取しておくことが重要といえるため、様々な食品を取り入れてバランスのよい食事を心がけると良いでしょう。



管理栄養士 小沼洵子

SPOT 保和苑

水戸市松本町 13-19



保和苑

表紙の写真

保和苑は、元禄時代、徳川光圀公（水戸黄門さま）が寺の庭を愛されて「保和園」と名づけられたのが始まりといわれています。昭和初期には有志の手によって整備され、池に築山を配した純日本庭園になり、名前も「保和苑」に改められました。あじさいの名所として知られ、初夏になると六千株のあじさいが咲き競います。

ちょっと薬の話

薬剤師

三村 美智

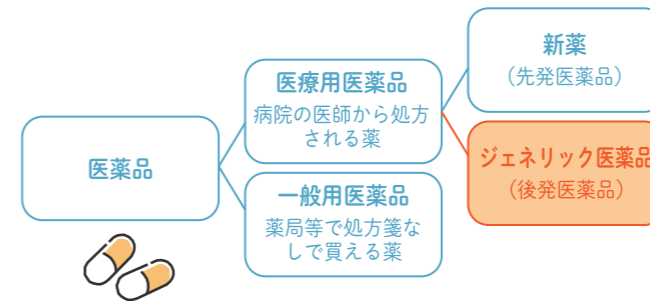
『ジェネリック医薬品』と『オーソライズド・ジェネリック (AG)』について

病院や薬局でお薬をもらう際に『ジェネリック医薬品』という言葉を目にしたことがある方も多くいらっしゃるのではないかと思います。また、ジェネリック医薬品の中でも『オーソライズド・ジェネリック (AG)』というお薬がありますので今回ご紹介したいと思います。

ジェネリック医薬品とは？

医療用医薬品の中でも、世の中で初めて開発された新薬を「先発医薬品」と呼びます。また新薬の特許が切れた後に他の製薬会社が同一有効成分の薬として開発した薬を「ジェネリック医薬品（後発医薬品）」と言います。（図1）ジェネリック医薬品は、品質、有効性、安全性が先発品と同等であることが認められており、開発費用が抑えられるためお薬代が軽減されています。中でも添加物や剤形を変えることで更に飲みやすくなるように工夫しているお薬もあります。

お薬の分類（図1）



オーソライズド・ジェネリック (AG) とは？

オーソライズド・ジェネリックとは、「許諾を受けたジェネリック医薬品」という意味で、新薬を開発したメーカーからお墨付きを得て製造販売される医薬品です。一般的なジェネリック医薬品と違い、有効成分、添加物、製法、剤形等

のすべてが新薬と同一の医薬品です。（図2）

先発医薬品・AG・一般的なジェネリックの比較（図2）

	先発医薬品	ジェネリック医薬品	
		AG	一般的なジェネリック
有効成分	同一	同一	同一
効能・効果	同一（再審査対象の適応症を除く）	同一（再審査・用途特許対象の適応症を除く）	同一（再審査・用途特許対象の適応症を除く）
原薬	同一	異なる場合がある	異なる場合がある
添加物	同一	異なる場合がある	異なる場合がある
製造方法	同一	異なる場合がある	異なる場合がある
製造工場	同一（同一ではない場合もある）	異なる場合がある	異なる場合がある
形状・色・味	同一	異なる場合がある	異なる場合がある

※再審査：先発医薬品の承認後に行われる有効性及び安全性を確認する審査

まとめ

病院や薬局でもらうお薬代が負担に感じている方もいらっしゃると思います。そのような方はぜひジェネリック医薬品の使用をご検討してみてくださいはいかがでしょうか？ジェネリック医薬品の使用は、個人が支払う医療費を減らすだけでなく、国民皆保険制度を維持し医療費用を健全にすることにもつながります。ジェネリック医薬品について何かご不明な点がございましたらぜひ薬剤師にご相談ください。

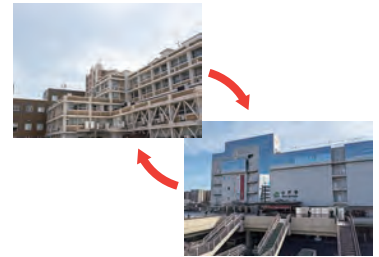
ジェネリック医薬品などを含め、お薬に関する疑問や相談などがありましたら、遠慮なくお声掛けください。



路線バス「水戸協同病院線」運行開始！

令和5年4月1日より、水戸駅～水戸協同病院間を走行する、循環バスの運行が開始致しました。
【運賃】片道170円

【往路】					
平日ダイヤ			土曜ダイヤ		
水戸駅発	病院着	運行会社	水戸駅発	病院着	運行会社
7:49	7:54	関東鉄道	8:20	8:25	関東鉄道
8:50	8:55	関東鉄道	12:10	12:15	茨城交通
9:15	9:20	茨城交通			
10:00	10:05	茨城交通			
10:35	10:40	関東鉄道			
12:10	12:15	茨城交通			



【復路】					
平日ダイヤ			土曜ダイヤ		
病院発	水戸駅着	運行会社	病院発	水戸駅着	運行会社
7:54	7:59	関東鉄道	8:25	8:30	関東鉄道
9:00	9:05	関東鉄道	12:20	12:25	茨城交通
9:25	9:25	茨城交通			
10:10	10:15	茨城交通			
10:45	10:50	関東鉄道			
12:20	12:25	茨城交通			

※平日および土曜日のみ運行（第5土曜、祝日、年末年始等、休診日は運休となります）



JAさわやかモーニング

MON～THU AM9:35 ON AIR

茨城県厚生連では Lucky FM 茨城放送で医学解説を放送していますので、ぜひお聴きください。放送内容を要約したものは随時ホームページに掲載していく予定です。



【第3火曜日】 【第4・5水曜日】
やさしい医学解説 メディカルインフォメーション

Lucky FM 茨城放送

FM 水戸局 94.6MHz AM 水戸局 1197kHz
日立局 88.1MHz 県西・土浦局 1458kHz

水戸協同病院は、マルバ水戸 FC を応援しています。



筑波大学附属病院水戸地域医療教育センター 総合病院水戸協同病院初期臨床プログラム

研修の理念 2023

診療の質、診療できる領域の広さ、教育・研修の環境を世界標準的に提供する

基本方針

- 世界的にもみても標準的な医療を、日本での日常的な診療に応用できる。
- 専門科の垣根を超えて、患者さんに必要な医療、患者さんが求める医療を適正に提供できる。
- ベッドサイド学習を中心にして、標準的な医学・医療知識および診察・治療スキルの習得ができる。
- 高齢化し、複数の疾患が複雑に絡み合う患者さんを、専門科の垣根を超えて総合的に診ることが出来る。
- 多職種と協働して、チーム医療の一員となり、必要時にはリーダーシップを発揮できる。



水戸協同病院広報誌

すまいるみと

Vol.98
令和5年5月31日発行

発行所／ 筑波大学附属病院水戸地域医療教育センター
茨城県厚生連総合病院水戸協同病院
〒310-0015 茨城県水戸市宮町 3-2-7
TEL：029-231-2371

https://www.mitokyodo-hp.jp
発行人／ 渡辺重行 編集／広報室 JA 茨城県厚生連総務部