

愛知医科大学メディカルセンター広報誌

地域と繋がる。心に寄り添う。

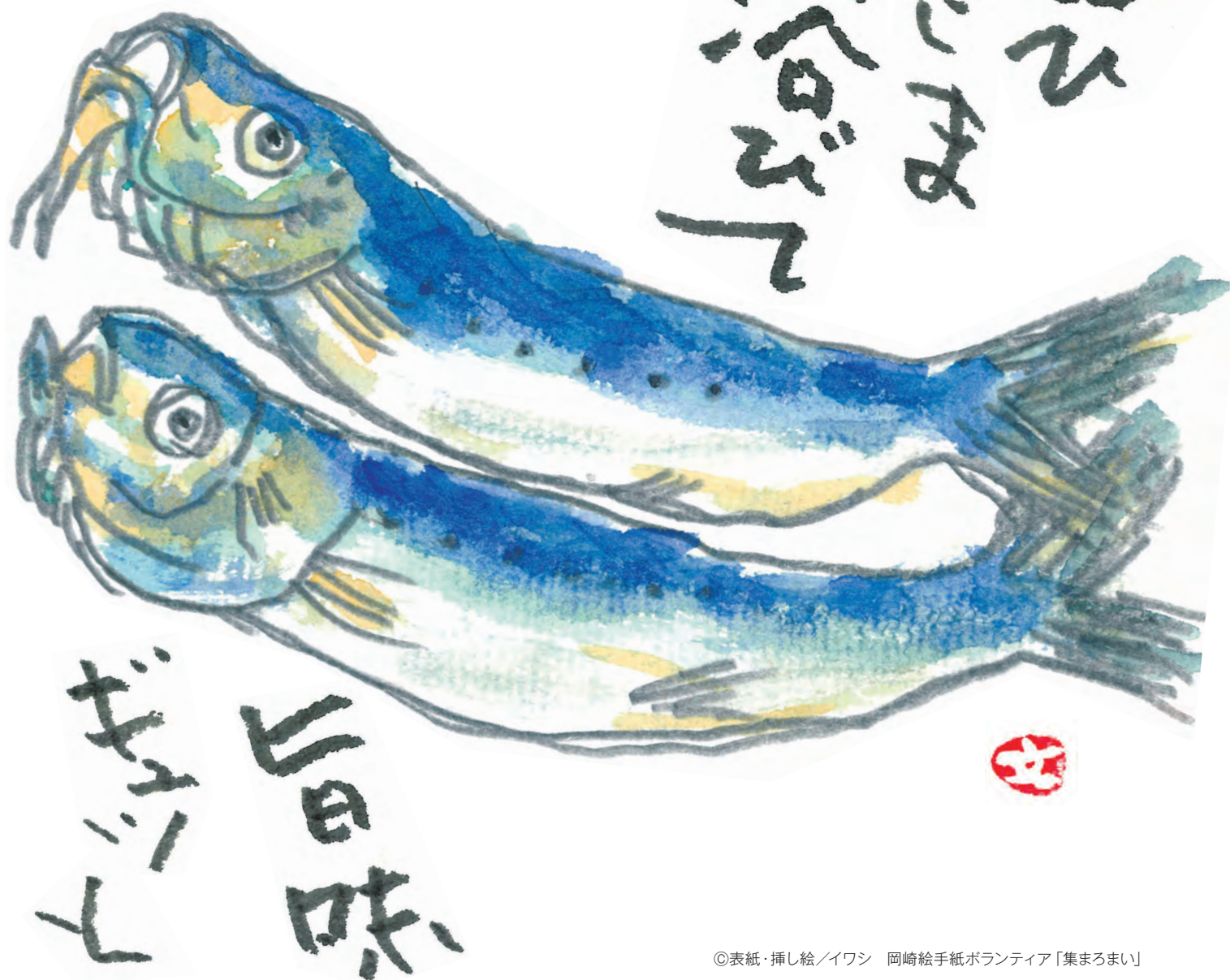
hiiragi

vol. 8

2025

【特集】

心疾患と 心臓リハビリテーション



©表紙・挿し絵／イワシ 岡崎絵手紙ボランティア「集まろまい」



愛知医科大学メディカルセンター

〒444-2148 岡崎市仁木町字川越17番地33
TEL:0564-66-2811 FAX:0564-66-2800
<https://www.aichi-med-u.ac.jp/medicalcenter/>





特集

心疾患と心臓リハビリテーション

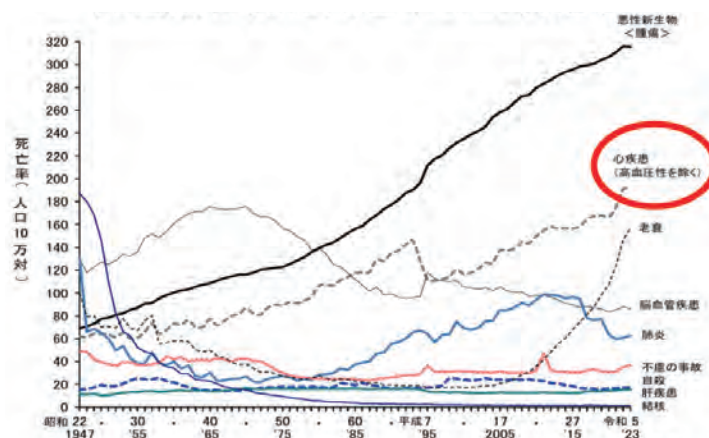
メディカルセンター 循環器内科 泉 和宏



01 心疾患とは

心疾患とは心臓やその周囲の重要な血管に起こる病気の総称です。日本人の死因の中で悪性新生物(がん)に次いで**2番目**に多いと報告されています。中でも**心不全**の患者数は全国的に右肩上がり増加しており、**岡崎市も例外ではありません**。心不全は、心臓の機能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。突然の胸の痛みや息苦しさ、動悸症状も心不全に関連して起こることがあります。これらの症状を放置すると命に関わることもあるため、早めの受診が必要です。また、血圧や食生活の管理、適度な運動習慣など、日頃から予防に取り組むことが非常に重要です。

死因別に見た死亡率の年次推移



厚生労働法ホームページより

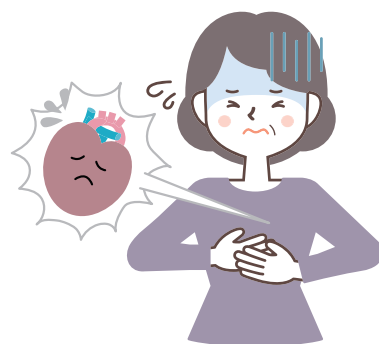
02 当院での治療方法について

心臓リハビリテーションは、心疾患をお持ちの患者さん一人ひとりの心肺機能を評価し、それぞれに適した運動プログラムを作成します。また、食生活や日常生活習慣、薬の飲み忘れなども心疾患と深く関わるため、薬剤師や管理栄養士など各分野の専門スタッフと連携しながら、患者さんに合わせた改善を行っています。



03 どういう人を対象に心リハ?

高血圧症や糖尿病などの生活習慣病をはじめ、心筋梗塞や弁膜症、不整脈、さらには肺塞栓症や大動脈解離など、さまざまな病気が心不全の原因となり、心不全をさらに悪化させることもあります。当院では、こうした患者さんを対象として心臓リハビリテーションを積極的に行っています。



04 どんな効果?

心臓リハビリテーションは、薬剤だけでは得られない多面的なメリットを持ち、近年の研究では、内服治療と同等またはそれ以上の予後改善効果があることが示されており、その有効性が再評価されています。

具体的には・・・

- ・体力や筋力が向上する
- ・心疾患の早期発見につながる
- ・心不全の知識が増える

心臓リハビリテーションの多面的な効果



早期発見!!

心不全のセルフチェック

あなたはいつ当てはまる?



こんなときは

イエローカード

当てはまる項目が多いほど...
早めの受診をおすすめします!

- ☒ 体重増加している。
1週間で2kg以上増加している。
- ☒ 足のむくみがある。

むくみの調べ方

足のすねを指で10秒押し、その部分を指でなぞります。**3秒**経っても凹みが戻らない場合は、むくみがあります。

- 靴下の跡が強く残る。
- 靴がきつくなる。
- 足首が太くなった。

こんな時も足のむくみです!

- ☒ 動いたときの息切れがある。
いつも何気なく行っていた動作でも息切れがして休憩が必要になってきます。
- ☒ 疲れやすさやだるさを感じる。
- ☒ 食欲がない。



こんなときは

レッドカード

ひとつでも当てはまれば...
すぐに受診が必要な状態です!

- ☒ リラックス時の息苦しさや就寝時に咳が出る。
- ☒ 横になると苦しいが、座ると楽になる。
- ☒ 血圧がいつもよりとても高い、または低い。

- 起き上がるとフラフラする。
- 倒れた。

注意! 同じめまいでも原因は違います。

- 心不全**
心臓のポンプ機能が低下している状態です。代わりに心臓が大きくなったり、心拍数が増えたりします。
- 貧血**
血液が薄くなって全身に十分な酸素が行き渡らない状態です。

(一般社団法人日本心不全学会; 心不全手帳第3版)

セルフチェックで不安がある方、初めての方は**循環器内科の受診**をおすすめします。





心臓リハビリテーションって どんなことするの？

ここでは当院の外来心臓リハビリテーション当日の流れをご紹介します。

予約時間は9:00、9:30、10:00、10:30の枠があります。



Aさんの場合

リハビリテーション前の準備

病院へ来院して受付し、血圧・脈拍数の測定を行います。

外来リハビリテーションの開始

- ・血圧を測定したときの記録用紙を提出
- ・看護師とリハビリテーションスタッフが問診(朝ご飯を食べたか、薬を飲んだか、息切れ感や足の疲れ具合などをチェック)
- ・リハビリテーションスタッフに生活や食生活の不安点などを相談・体重測定
- ・心電図モニターをつけて心電図の波形を確認

心電図、マシン、椅子、おもりなど、丁寧に掃除し、カルテをご用意してお待ちします♪



準備体操をしてリハビリテーションスタート!

有酸素運動を行います

自転車エルゴメーター

ランニングマシン



- ・息をしながら長く続けられる運動
- ・体の中に酸素をたくさん取り込みながら、脂肪や食べ物から得た糖をエネルギーにして動く

期待される効果

- ・心臓や肺が強くなり、持久力がアップする
- ・スタミナを育てる運動

9:45・10:30・11:15
に医師が回診します♪



リハビリテーションスタッフが
血圧手帳、食事ノートの内容を
確認します



食事時間、内容、間食の有無、水分摂取量などの患者さん毎の特性をみながら指導を行います。



レジスタンス運動を行います

トレーニングマシン

おもり筋力トレーニング



- ・筋肉に「負荷」をかけて、筋肉を強くする運動
- ・自分の体の重さや道具を使って短い時間で力を出す

期待される効果

- ・筋肉や骨を強くし、体を引き締める
- ・筋肉を育てる運動

1時間程度のリハビリテーションで終了

血圧、脈拍数を測定し、次回の予約を取ります。



患者さんからのコメント



当院外来心臓リハビリテーションの患者さんにお話を聞きました。



Aさん
70代

訓練内容 自転車エルゴメーター(30分)、
おもりを付けての筋力トレーニング、トレーニングマシン

- Q 心臓リハビリテーションをする前と後で生活の変化はありますか？**
運動音痴だった私が週2回準備をして定期的に出かけるというハリのある生活が計画的にできるようになりました。
- Q リハビリテーション中の雰囲気はいかがですか？**
スタートは不安と緊張で心配でしたが、既に行われている方々とスタッフの方々と笑いの中で始められるようになりました。心が軽くなり楽しく、時に厳しく頑張っています。
- Q 今後、やれるようになりたい目標などがありますか？**
普通の事かもしれませんが、普通の生活がキビキビと行動ができるよう、健康に自信を持ちたいです。

comment
01

comment
02

訓練内容 自転車エルゴメーター(30分)、
おもりを付けての筋力トレーニング、トレーニングマシン

- Q 心臓リハビリテーションをする前と後で生活の変化はありますか？**
生活に一定のリズムができました。
- Q リハビリテーション中の雰囲気はいかがですか？**
リラックスして取り組めるので、やりやすいと思っています。
- Q 今後、やれるようになりたい目標などがありますか？**
少しずつ負荷が増えていくように頑張りたいです。



Bさん
70代

※各患者さんで訓練内容は異なります。

スタッフからのコメント

◆心臓リハビリテーションでよくなること

運動することによって、体力や筋力が向上し、心臓病の再発予防や再入院防止に繋がります。また、うつ病の予防にもなり、より良い日常生活を送れるように支援していきます。

◆心臓リハビリテーションの大切な

スタッフと運動することによって、正しい運動の方法や姿勢を学ぶことができ、学んだ運動を習慣づけることができます。集団運動もあるため、他の患者さんとコミュニケーションをとりながら楽しく行えます。



理学療法士
伊藤彩乃

好きなスポーツ:ミニソフトバレー
好きな芸能人:岡本信彦
好きな焼き肉部位:ホルモン
休日の過ごし方:アニメ鑑賞

理学療法士
桑田幸多郎

好きなスポーツ:ダーツ、水泳
好きな芸能人:堺雅人
好きな焼き肉部位:タン、ハラミ
休日の過ごし方:スポーツ

受診予約はこちら▶TEL (0564) 64-6140 (初回予約専用)

お仕事について行っていいですか？

Oshigoto Tsuiteitte lidesuka

Check! /

病院には多くの専門職員が働いています。
今回は回復期病棟で働く医療ソーシャルワーカーのお仕事に密着します♪
さあ、一緒にスタッフの1日を見て行きましょう。

医療ソーシャルワーカー

(Medical Social Worker)

医療技術部 医療福祉相談室
社会福祉士

長尾 豪太

医療ソーシャルワーカー (MSW) とは医療機関で働く福祉の専門職です。急な病気やけがをすると、治療費の心配や日常生活への影響が出る場合があります。そんな療養中に生じる不安やお困り事の相談に乗り、社会福祉の立場から一緒に解決方法を考えています。

9:30～

患者さん・家族と面談

「医療費が心配」、「介護が残り自宅での生活が不安」、「障害者手帳でどうやって取得するの？」など医療や介護、生活などに関わるあらゆる不安に対して、相談支援をしています。



相談支援の様子

15:30～

リハカンファレンス

医師・看護師・リハスタッフと共に、治療経過やリハビリテーションの状況について話し合いをしています。MSWは患者さん・家族の意向を伝える代弁者として、どうしたらその人らしい生活が送れるのかという視点で参加しています。



リハカンファレンスの様子

こんな事も聞いちゃいました！

Q1. MSWを目指したきっかけは何ですか？

学生時代から社会福祉に携わる仕事に興味があり、社会福祉士と介護福祉士の資格を取得しました。その中でも医療の現場で活躍する福祉の専門職に憧れがあり、MSWを目指しました。

Q2. 仕事をする上で大切にしていることは何ですか？

患者さんや家族と面談する際は分かりやすい説明や話し方を心掛け、不安を少しでも減らしていけるように考えています。また「相談しやすいな」と思っていただけのように信頼関係の構築を大切にしています。

8:00
9:00
10:00
11:00
12:00
13:00
14:00
15:00
16:00
17:00
17:30

8:15～ 出勤

8:30～ ミーティング

8:35～ 回復期MSWカンファレンス

他のMSWの意見を取り入れることで、多面的な支援が行えるよう、心掛けています。



MSWカンファレンスの様子

10:00～ 入院時面談の準備

入院される患者さんの情報を確認し面談に備えます。

11:00～ 入院時面談

安心して治療に専念できるよう、入院時からお話を伺っています。



野球や大相撲が好きなので、昼休みに速報をチェックしています。

12:00～ 休憩

13:00～ 家屋調査

退院後の生活イメージを作るために実際に患者さん・家族と自宅訪問を行っています。福祉用具の利用や住宅改修を提案し、少しでも安心して生活が行えるようにサポートしています。

16:00～ 記録

通常は面談後に記録を行います、時間が取れない時はまとめて行うこともあります。



記録風景の様子

17:15～ 退勤

病棟スタッフより

「〇〇の件どうしましょうか？」と相談した時に、「一度ご家族を交えてカンファレンスしましょう」と提案していただき、日時や場所のセッティングまでしていただき、感謝しています。
「優しい口調で、常に笑顔の長尾さん。いつも患者さんやご家族のために、丁寧に関わってくださりありがとうございます。退院支援や調整でご尽力いただくおかげで、私たちも安心してケアに専念できます。これからもどうぞよろしくお願いいたします。」

new uniform for nurses

看護師の制服が新しくなりました

2025年4月から看護師の制服がリニューアルしましたので、ご紹介します♪



病棟の
ロゴ付きです

burgundy

01
バーガンディ

02
白

white

式典等の参加時は
白を着用しています

lilac

03
ライラック

既存の制服も
着用します★

白

ターコイズ

自分の職種から他の職種の ＼感心するところ＼

感謝の気持ちを
言葉にして
みました。

外科の先生たちは、
患者さんが困っている時に
素早く確かな手技で
助けてくださるので、
とても頼れる存在に感じています。
私たち内科の治療に際して
日々支えていただいております、
感謝と尊敬の念を抱いています。

内科ドクター

自身の専門を超えて入院患者を
幅広く診る内科医の先生方。
発熱外来といった重要な役割も
担い、膨大な数の外来患者に
対応される姿には頭が下がります。
多忙中でも私たちの質問に
快く答えてくださる懐の深さに、
外科医として学ぶことばかりです。

外科ドクター

患者さんが退院後も安心して
生活できるよう、
生活支援や福祉制度の案内など、
多岐にわたるサポートを
いつもありがとうございます。
ご家族の不安にも寄り添って
くださるおかげで、
私たちはリハビリテーションに
集中できています。
今後も医療チームの一員として、
力を貸してください。

リハビリテーションスタッフ

いつも急なお願いを
してしまうのですが、
快く引き受けて下さって
ありがとうございます。
忙しい中でもすぐにお返事を
くれるので、私たちもスムーズに
退院調整を進めていくことが
できています。
いつも頼りにしています。
これからもよろしくお願いします。

医療ソーシャルワーカー

なかなか伝える機会のない〇〇へ

看護師から薬剤師さんへ

いつも薬についての質問や
薬の処理・対応など、
迅速かつ丁寧にして頂き
ありがとうございます。
どうしてこの薬が出されている
のだらうという素朴な疑問を、
薬剤師さんの目線からの
アドバイスも含めて聞けるため
薬剤についての学びも
深めることが
できています。

薬剤師

看護師から守衛さんへ

こちらからの
様々な頼み事にも
嫌な顔ひとつせず、
いつも丁寧に対応してくださる
守衛さんの姿勢に感心しています。
日々の業務を安心して行えるのは、
その支えがあるからだ
と感心しています。
ありがとうございます。

守衛

看護師からクリーンスタッフさんへ

日々のお掃除
ありがとうございます。
大量のオムツやゴミを
運ぶのも大変ですね。
毎日綺麗な環境で働けている
ことに感謝です。また、
患者さんともコミュニケーションを
とってくれるので、良い気分転換に
なっていると思います。
これからも宜しく
お願いします！

クリーンスタッフ



職場紹介 栄養室



スタッフ
紹介



Question
①好きなラーメンは？
②休日の過ごし方



他病院と合同糖尿病予防イベント風景

こんな活動もしています♪



栄養指導

管理栄養士は患者さんの栄養
管理と給食管理を行っています。
栄養管理では入院時に栄養管理
計画書を作成し、提供中の食事内
容が患者さんに合っているか、確
認・調整を行っています。食事量
が少ない時は栄養補助食品の追
加も検討します。また、入院中、外

の患者さんに栄養指導も行います。
給食管理では安心安全な給食を
提供するために衛生管理や献立
内容の確認を行っています。病棟
ごとに担当の管理栄養士がいます
ので、食事について気になること
がありましたらお気軽に声をかけて
ください。

戸田管理栄養士

- ①ごまごま担々麺
- ②猫木(ねこぎ)カット※
愛猫はなちゃんとゴロゴロ、
温泉&ドライブ

※猫木カット：造語
＝猫の形に庭木を刈り込むこと

久野管理栄養士

- ①こってり味噌ラーメン
- ②娘とプリキュアショー、
妻と娘とショッピング、
釣り

野村管理栄養士

- ①昔ながらの中華そば
(あっさり)
- ②ライブ参戦、動画鑑賞、
野球観戦

Recruit

医療スタッフ積極採用中



募集職種は随時ホームページに掲載中



特別室を利用した1泊2日 プレミアム人間ドックのご案内

健康という名の最高の贈り物 それが『プレミアム人間ドック』

特 徴

① 教授説明

検査終了後に豊富な臨床経験を持つ担当教授から検査結果の説明を行います。

② アフターフォロー

検査で異常があれば、検査結果説明後に専門医の予約をお取りします。

③ 特別室

静かで落ちついた特別室に宿泊しながら検査が受けられます。

④ コンシェルジュ

専任のコンシェルジュが案内し、スムーズに検査を受けることができます。



特別室A

検査日 1泊2日 ①月～火曜日 ②木～金曜日

料 金 **スタンダードコース** 385,000円(税込) ※男女とも受検できます。
レディースコース 407,000円(税込) ※乳がん検査、子宮がん検査を含んだ女性専用コースです。

予約方法 TEL. 0561-57-3081(直通)
診療支援課/人間ドック担当
または 右記二次元バーコード



詳しくはこちらから

愛知医科大学病院



2025年9月現在

教育・研究・診療の基盤整備(施設・設備) 事業募金へのご協力をお願いいたします

募金一口の金額

個人 10,000円 法人 50,000円

免税の取り扱い

本学は、所得税の税額控除が適用される対象法人としての証明を受けております。

安心・安全の信頼できる先進医療の提供、地域とともに歩む
医療の推進、新たな医学・医療の開拓に取り組んで参ります。



お申込み・お問合せ先

愛知医科大学 財務管理室 資金出納課

TEL:0561-63-1062(直通)

E-mail:sikin@aichi-med-u.ac.jp

愛知医大 募金

検索



2025年9月現在

インターネットからでも
寄附ができます。

「愛知医大 募金」で検索

又は右記QRコードより
アクセスできます。

かかりつけ医ご紹介コーナー

安心のサポート

あさい糖尿病内科クリニック

あさい あきのり
院長 浅井 明倫 先生

2024年10月から百々町に開院いたしました。糖尿病の専門診療だけでなく、風邪や花粉症など内科全般のかかりつけ医として日々診療を行っております。当院の特徴としてペインクリニック内科での痛みの専門的治療を行っております。薬物療法や光線療法に加え、ペインクリニック専門医による神経ブロックなどを組み合わせ、帯状疱疹後神経痛のようなやっかいな痛みへの治療をしております。また一般的な治療では改善が乏しい様々な症状に対して漢方薬を使用し、患者様一人ひとりの体質に合わせて治療いたします。長引く痛みなどでお悩みの方はいつでもご相談ください。



〒444-2115 愛知県岡崎市百々町字四ツ谷58

TEL. 0564-26-5555

診療科目 内科、糖尿病内科、ペインクリニック内科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~12:00	●	●	●	/	●	●	/
15:00~18:00	●	●	●	/	●	/	/

【休診日】木曜、土曜午後、日曜、祝日

別府外科

べっぶ かずしげ
院長 別府 和重 先生
べっぶ てつろう
副院長 別府 徹郎 先生

当院は昭和37年に祖父が開業した病院です。地域の皆様に支えられながら、現在3代目として父と二人で診療をしています。診療は外科・整形外科疾患に加えて一般的な内科加療も行っています。

少子高齢化が社会問題となっていますが、当院通院中の患者様も高齢の患者様が増えてまいりました。患者本人様だけでなくご家族と連絡を取りながら丁寧に診察していくことを心がけています。

また私は救急科での勤務歴もあり、その経験を活かし、総合的な観点から診察を行っています。そのため緊急性が高い疾患であれば、迅速に病院選定を行い、紹介まで責任をもって対応させていただきます。

何科に行けばわからないときは、ぜひご相談していただければと思います。

患者様に信頼していただけるよう、スタッフ一同努力してまいります。

地域のかかりつけ外科医院として
患者さまとご家族に寄り添います



〒444-2121 愛知県岡崎市鴨田町広元21

TEL. 0564-22-4139

診療科目 外科、整形外科

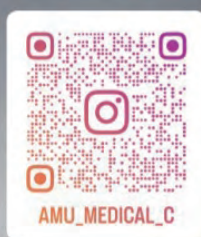
診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	/
15:00~18:00	●	●	●	/	●	/	/

【休診日】木曜、土曜午後、日曜、祝日



BEPPU DEKA

メディカルセンター Instagram フォロワー募集中👇



メディカルセンター広報誌「ひいらぎ」 ご意見・ご感想募集

愛知医科大学メディカルセンター広報誌「ひいらぎ」のご意見・ご感想や次号以降の掲載内容について募集しております。皆様のご意見をふまえてより良いものになればと思っております。ぜひ QRコードから簡単なアンケートにご協力をお願いいたします。

アンケートは
こちらから



過去のバック
ナンバーはこ
ちらからご覧
頂けます。



愛知医科大学メディカルセンターの理念

理念

地域を守り共に生きる中核病院として、患者本位の医療を目指します。

- 社会の信頼に応える医療機関
- 人間性豊かな医療人を育成できる教育機関

紹介状のご持参がない場合でも、
別途、選定療養費はかかりません。

「かかりつけ医」から地域医療連携室を通して事前予約が可能です。
当日予約外でも受診可能です。

絵手紙スケッチがかけようになりたい人のためのグループ



絵手紙ボランティア「集まろまい」

簡単なスケッチが描けるようになりたい人、一人ではちょっと…という人が集まり活動しています。



- 開催日 毎月 第3土曜日 (スケッチ先は毎月変わります)
- 会費 年間 1,000円

講師はおりません。ご興味がある方は、是非ご連絡ください。

お問合せ先 ☎ 0564-54-3651 担当者 岩田

病院広報誌の表紙に絵手紙が掲載されています。総合受付横にも季節の絵手紙を掲示してありますので是非ご覧ください。

編集後記

「ひいらぎ」第8号をお手に取ってくださりありがとうございます。本号では、「心疾患と心臓リハビリテーション」を特集しました。本特集が皆様のお役に立てることを願っております。そのほか、「看護師の制服が新しくなりました」、「お仕事について行って、イイですか? (医療ソーシャルワーカー)」、「自分の職種から他の職種の」感心するところ」、「栄養室の職場紹介」、「かかりつけ医ご紹介コーナー」などを掲載しました。是非ご一読ください。

広報委員会委員長 加藤義郎

■ 2025年10月発行 ■ 編集・発行/愛知医科大学メディカルセンター広報委員会

お問い合わせ

愛知医科大学メディカルセンター 事務部 総務課 TEL: 0564-66-2826 / mc-soumu@aichi-med-u.ac.jp

※皆様からの作品等、ご応募お待ちしております。

ご興味のある方は、是非愛知医科大学メディカルセンター 事務部 総務課までお問合せください。