

## ほほえみ

No. 11

医療法人八木厚生会 八木病院

2020年1月号



撮影場所：福岡・宇美八幡宮の天然記念物 大樟(衣掛の森)

## 八木病院理念

恕

当院の理念である恕とは、孔子が「『仁、礼、忠、恕』の心をもって事を修めるべし」と説いた教えの中の1つで、「己の欲せざるところ、人に施することなかれ」—相手の立場に立ち、相手を思いやる心それが「恕」です。これは同情する心と違います。人間には自然治癒力といって自分で病気を治そうとする力があります。この自然治癒力はいろいろなストレスによって抑制されます。

私達医人は、この力を最大限に引き出せるよう最善をつくさねばならないと思っております。

## 基本方針

## 良質・安全な医療の提供

1. 患者の皆様から親しまれ、信頼される病院にするため、良質・安全な医療の提供に心がけます。
2. 常に笑顔と優しさを忘れず、迅速、円滑に対応します。
3. 救急病院として、24時間いつでも診療します。
4. 病病、病診連携を深めて地域医療の充実・発展に貢献します。
5. 地域の皆様方の健康を守るため、健康相談に応じます。
6. 患者の皆様の人権を尊重し、理解と納得の上で診療をはじめます。





# 心臓リハビリはじめました



## 心臓リハビリテーションの必要性

「心臓が悪いと運動をしてはいけない」と思われている方は多いのではないのでしょうか。実は、適切な強さと適切な時間で行えば「心臓が悪くても運動をした方がいい」のです。

心臓リハビリテーションは、心臓病によって低下した心臓の機能や全身の機能を改善するだけでなく、動脈硬化そのものを改善させ心臓病の再発を予防することが知られています。このため、心臓リハビリテーションは、心臓病の再発予防を目的とした積極的な治療法として薬物療法や手術治療と同様に、重要な治療法として位置づけられています。専門のスタッフと機器を用いて運動時の心臓の動きを確認しながら、その人に

合った適切な運動強度と運動時間を設定した上で運動療法を実施します。

また、運動療法のみならず、食事療法や禁煙を指導していきます。そのため、患者さん一人一人の状況に応じて、運動を含めた生活習慣の見直しと改善も図り、病気に対する正しい知識を身につけていただくことができ、再び心臓病にかからないように支援していきます。

運動療法と心臓病の学習、生活指導（食事指導・薬剤指導・禁煙指導など）を組み合わせ、社会復帰と心肺機能の予後の改善を目的とするのが心臓リハビリテーションです。

## 心臓リハビリテーションは病気の時期によって内容が異なります。その時期により3つに区分されています

**1 急性期：** 発症・手術から間もない時期には、急性期合併症の監視や治療に注意が必要で、血液検査や画像診断、胸の痛みや息切れなどの症状が悪化しないことを確認しながら、段階的に離床活動をすすめます。心理的なサポートやリハビリテーションの動機づけといった精神的なサポートも重要です。急性期心臓リハビリテーションの目標は食事・排泄・入浴などの身の回りの生活動作を安全に行うことができるようになる事です。

**2 回復期：** 包括的なリハビリテーションとして、医学的評価、運動療法、禁煙指導、食事療法、冠危険因子の適切な治療、復職指導・心理的サポートを行います。具体的な運動療法としてはトイレなどで歩くことが心臓に負担なく行える状態になると、準備体操を行ったうえで適切な酸素運動の強度を確認して、自転車こぎやウォーキングを行い、同時に手足の筋力トレーニングを行うことで心臓の負担を減らします。運動後は整理体操で心臓への負担にならないよう行っていきます。安静が長期化し筋力低下や認知機能低下を起こし、立ったり歩いたりするのが不安定な場合は、筋力・身の回り動作の回復を中心とした運動療法を行い、個別的に運動プログラムを立案していきます。心臓の手術後の状態が安定していることを確認し、社会生活への復帰（退院）となります。生活での注意点や有酸素運動の継続に、一人一人に合った自主練習を説明します。

**3 維持期：** 回復期で獲得した運動能力・生活習慣の是正・冠危険因子の是正を維持する、患者様やその家族による健康管理が中心となります。心臓リハビリテーションでは個々の生活レベルに合ったプログラムを提供します。病状が安定していても、薬物療法と同じくらい有酸素運動や手足の筋力トレーニングを継続することが再発や合併症の予防に繋がります。また適切な運動の継続は健康寿命を延ばす効果があります。

## 心臓リハビリテーションの適応

対象となる病気は多岐にわたり、多くの心臓・血管疾患が含まれます。

現在保険適応となっている病気は、

- 急性心筋梗塞
- 狭心症
- 大血管疾患（大動脈解離、解離性大動脈瘤、大血管術後）
- 心臓疾患の開胸手術後（冠動脈バイパス術・弁置換術等）
- 末梢動脈閉塞性疾患
- 慢性心不全 　　です。

（ご自身が対象になるかは、主治医にご確認ください）



## 心臓リハビリテーションの効果

- 体力が回復し、スムーズに動けるようになります。
- 筋肉や骨が鍛えられ、疲れにくくなるとともに心臓の働きを助けます。
- 動脈硬化のもととなる危険因子（高血圧、高脂血症、糖尿病、肥満）が軽減します。
- 血管が柔らかくなり、循環が良くなります。
- 呼吸がゆっくりとして、息切れ感が軽減します。
- 不安やうつ状態が改善し気持ちが晴れやかになります。
- 心臓病の悪化による入院回数が減ります。
- 動くことで自信がつかえます。
- 人とのコミュニケーションの機会も増えます。

当院では、プログラムの運営には医師だけでなく、専門的な教育を受けた看護師、理学療法士、臨床検査技師、管理栄養士、薬剤師などの多職種の医療従事者が参加し、カンファレンスにより情報の共有化を図りながら、質の高いチーム医療を提供します。運動を継続するのは億劫になりがちですが、我々スタッフが全力でサポートしますので、一緒に運動療法を始めてみませんか。

外来心臓リハビリテーションに興味がある方は、当院までお気軽にお問い合わせください。

# 年頭のごあいさつ

## 新年、明けまして おめでとうございます

2020年、今年は東京オリンピック・パラリンピックが開催されます。

また、「子年」は十二支のサイクルがスタートする年でもあります。株式市場にも「子年は繁栄」という格言があり、株価が上昇する傾向にあると言われています。オリンピックも日本にとって大きな経済効果をもたらしてくれることを期待したいものです。

さて、昨年5月、元号が平成から令和へと変わりました。八木病院も地域の皆様方、そして地域医療を支えていらっしゃる先生方とともに、新しい時代と一緒に過ごしていきたいと思えます。

これからも、皆様のお役にたてる病院、質の高い安全・安心な医療を提供できる病院に成るように職員一同邁進していく所存です。

本年もよろしくお祈りします。



病院長  
**山口 智太郎**  
やまぐち ともたろう

## 着任の ごあいさつ

## 循環器内科 **西坂 麻里** 　　です。



専門は循環器臨床一般で、移植前後も含めた重症心不全から高血圧、不整脈、狭心症、大動脈疾患、肺高血圧、先天性心疾患など、なんでも一通り診療をいたします。また、循環器疾患やメタボリック症候群の原因や増悪因子となることが知られている睡眠時無呼吸症候群に関するご相談、診療も行っております。多職種連携チームで取り組む心臓リハビリテーションを通じて、ご自身で歩いて通院できる方から終末期

まで、その方らしい生活を維持できるよう、患者様とご家族の補助となれるような診療に取り組んでまいりました。原因不明の失神や胸腹部症状、動悸、動いたら息苦しいなど、循環器関連疾患が迷われる症状でもお気軽にご相談ください。

日本語と英語での診療が可能です。

日本内科学会認定内科医師、指導医

日本循環器学会 循環器専門医

心臓リハビリテーション学会 認定指導士

候群の原因や増悪因子となることが知られている睡眠時無呼吸症候群に関するご相談、診療も行っております。多職種連携チームで取り組む心臓リハビリテーションを通じて、ご自身で歩いて通院できる方から終末期





2019年度  
第71回

# 保健文化賞 受賞

The 71th  
Public Award

主催 第一生命保険株式会社  
後援 厚生労働省  
朝日新聞厚生文化事業団  
NHK厚生文化事業団

顧問 牛尾 恭輔

## 第71回 保健文化賞贈呈式



保健文化賞贈呈式



朝日新聞  
厚生文化事業団  
からのトロフィー



NHK 厚生文化事業団  
からの記念品

### —八木病院も貢献—

私が代表者をしています「特定非営利活動法人 癒し憩いネットワーク」は、昨年の12月中旬に東京で、厚生労働大臣から第71回保健文化賞を受賞し、贈呈式の翌日、皇居に参内し、天皇皇后両陛下の拝謁を賜りました。この賞は戦後の1950年に日本の保健と医療文化を守り発展させるために、第一生命保険株式会社が主催し、厚生労働省とNHK文化事業団および朝日新聞厚生文化事業団が後援している賞です。

今回の受賞の業績としては「写真や動画を用いた“癒し・憩い”のコンテンツを制作し、美しい画像の数々を無償で送り、患者やそのご家族などの人生の質（Quality of Life）の向上に貢献している。」でした。今思えば、この活動の最初は、八木病院から始まったとも言えます。

## Healing & Relaxation Photo Image Database

### 「癒し憩い画像データベース」の実践

#### —八木病院から始まり、福岡、九州から全国へ展開— (故八木博司病院長との約束)

患者さんや家族の方々の苦悩を少しでも減らす方法の一つとして、22年前から Quality of Life (QOL) の向上を目指して、「癒し憩い画像データベース」の構築を開始し、今も日本全国の美しい自然の原風景を、静止画(約33万枚)、動画(約1万2千本)として、インターネット上で発信して来しました。

そして13年前にNPO法人癒し憩いネットワークを立ち上げ、九州がんセンターを定年退職してからは、この活動に一層、邁進していました。その様な時に、思えば9年前、ある医師を介して、今は亡き八木博司病院長から、八木病院への参画を依頼されました。当時は上記の「癒し憩い画像データベースの構築」のために、全国の写真とビデオ撮影、その編集と登録および国内外への発信に力を注いでいました。そのいきさつを話し、毎日の診療は無理ですと言いましたら、その趣旨に賛同された上で、週2日でもよいから是非、八木病院にて診療しながらその活動に役立てて欲しいと、何度も依頼されました。私も「癒し憩い画像データベースの構築」には、実践の場が必要と思ひ、週2日、主に老人ホーム入所者の診療と外来診療に従事することになりました。



画像を用いての患者と家族の方への  
コミュニケーション (八木病院・病室)

それから約9年間、高齢者の“がん”や、麻痺のために長期にわたり臥床されている患者さん、その家族の方々に接して、教わった事が多くありました。これらの経験から八木病院の受付、待合室などで、福岡やその近郊の植物たち、美しい景勝地や名所などの静止画を「小型のフォトフレーム」にて掲示を開始しました。次いで八木病院の広報誌を出すことになり、八木博司先生から広報誌の表紙写真として、福岡県の写真とそれに関連した「福岡からの情報発信としての文」の連載を依頼され、現在も続いています。



そして、今は「待合室の大型ディスプレイ」での掲示となり、福岡を含め日本全国の美しい画像を、主に「一行四窓」として供覧しています。その後、八木病院での試みから得られたことは、3年前から開始した九州がんセンターでのテレビ放送、2年半前からの日本対がん協会の「がんサバイバー・クラブ」での、「今月の花」や「一行四窓」の静止画と動画、および音楽などの発信にも活かされています。今回、保健文化賞を受賞したことで、故八木博司先生との約束を、少しは果たせたのではないかと考えています。改めて感謝いたします。

transmit  
information

## 福岡からの 発信IX

### 宇美八幡宮の大樟 (衣掛の森)

八木病院 顧問  
牛尾 恭輔  
九州がんセンター 名誉院長

クスノキ(楠、樟)は本州の中、南部、四国や九州に分布している、クスノキ科の広葉樹です。木枝および葉から防虫剤として知られている樟脳油を出すために、病虫害に負けないで長命であり、神木として古くから神社などに植えられて来ました。

福岡の宇美町にある宇美八幡宮の境内には、数多くの巨大な楠が生い茂っています。それらの中で、圧巻なのは「衣掛の森(大楠)」。名の由来は神功皇后が応神天皇をご出産された際に、「産衣(うぶぎ)」を掛けられたことから、とのこと。樹齢2000年、幹の周りが15.70m、樹高20mで、とくに幹周りと空洞の巨大さと風格ある姿は、見ごたえ十分です。また同じ境内の中には「衣掛の森」の他に、「湯蓋の森」と呼ばれる大楠もあり、



神社の拝殿



湯蓋の森(楠)



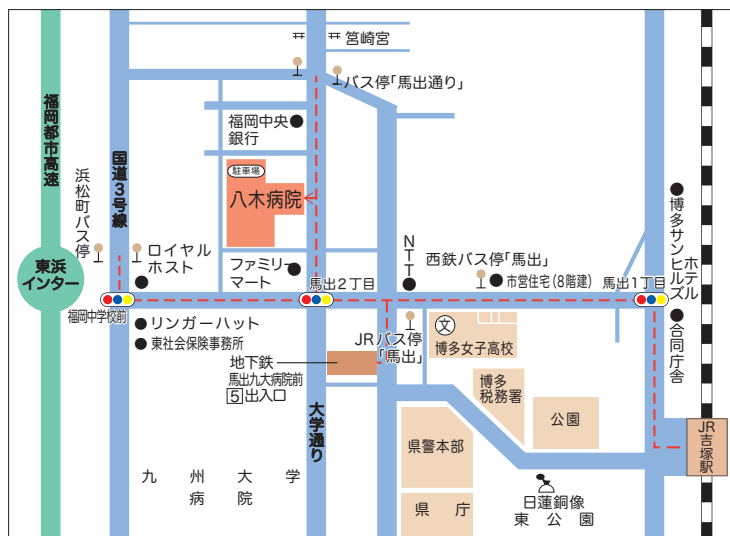
国指定の天然記念物に選定されています。宇美八幡宮の名を高めています。



# 外来診療担当医のご案内

午後は、手術のため診察時間が変更する場合があります。

診療科		月	火	水	木	金	土
外科	AM	谷井 貢	谷井 貢 (下肢静脈瘤含む)	谷井 貢	松藤 英正	谷井 貢 (下肢静脈瘤含む)	後 信
	PM	(谷井 貢)	谷井 貢 (下肢静脈瘤含む)	牧 孝将	松藤 英正	(谷井 貢)	
整形外科	AM	山口智太郎	原田 洋	原田 洋	山口智太郎	原田 洋	山口智太郎
	PM	原田 洋			山口智太郎	原田 洋	
脳神経外科	AM	三谷 昌光	三谷 昌光		三谷 昌光	三谷 昌光	
	PM						
皮膚科	AM						
	PM	芥 茉実 (第1・3)					
一般内科	AM		豊田 一弘	平峯 智	牛尾 恭輔 (第2以外)		松藤 英正 (第2以外)
	PM	有馬 久富	牛尾 恭輔	松岡 由紀夫	牛尾 恭輔 (第2以外)	戸川 温	
循環器内科	AM	西坂 麻里 藤田 敦子	萬納寺洋士		高瀬 進	西坂 麻里	西坂 麻里
	PM		西坂 麻里				
呼吸器内科	AM	石橋 正義					
	PM		中西 喬之	石橋 正義			
腎・高血圧・ 脳血管内科	AM		中村 晋之			中村 晋之	
	PM						
糖尿病内科	AM			小松 志保		小松 志保 (第2・4)	
	PM	小松 志保		小松 志保			
神経内科	AM			磯部 紀子			
	PM						
漢方	AM						
	PM					松藤 英正	
消化器 (内視鏡)	AM	山口 方規	松藤 英正	松岡 由紀夫	畑 佳孝	大塚 宜寛	
	PM	山口 方規	池田 浩子				
人間ドック (健診)	AM	金澤有紀子	金澤有紀子	坂上 香苗	金澤有紀子	金澤有紀子	
	PM	金澤有紀子 (16:30迄)	金澤有紀子 (16:30迄)	坂上 香苗 (15:30迄)	金澤有紀子 (16:30迄)	金澤有紀子 (16:30迄)	
救急	AM	黒田 亮太	黒田 亮太		黒田 亮太	黒田 亮太	
	PM	黒田 亮太	黒田 亮太		黒田 亮太	黒田 亮太	



## 診療科目

外科・消化器外科・整形外科・リウマチ科・脳神経外科  
救急科・内科・消化器内科・呼吸器内科・循環器内科  
脳神経内科・漢方内科・リハビリテーション科・皮膚科

## ベット数

127床  
(一般病床60床、障害者病床33床、医療療養病床34床)

## 受付時間 急患は24時間受け付けます。

平日 8:30~12:00  
12:30~16:30  
土曜日 8:30~12:30