

「健康教室」のお知らせ 要予約

「その息切れ、心不全かも!?～最近の心不全の話題～」

日時：令和4年2月26日(土)

午後1時30分から午後2時まで

講師：院長 循環器内科部長 中谷武嗣(医師)

場所：牧病院4階研修室

「当院の心臓リハビリとは?～あなたの心臓を守ります～」

日時：令和4年3月26日(土)

午後2時から午後2時30分まで

講師：リハビリテーション科心臓リハビリ部門

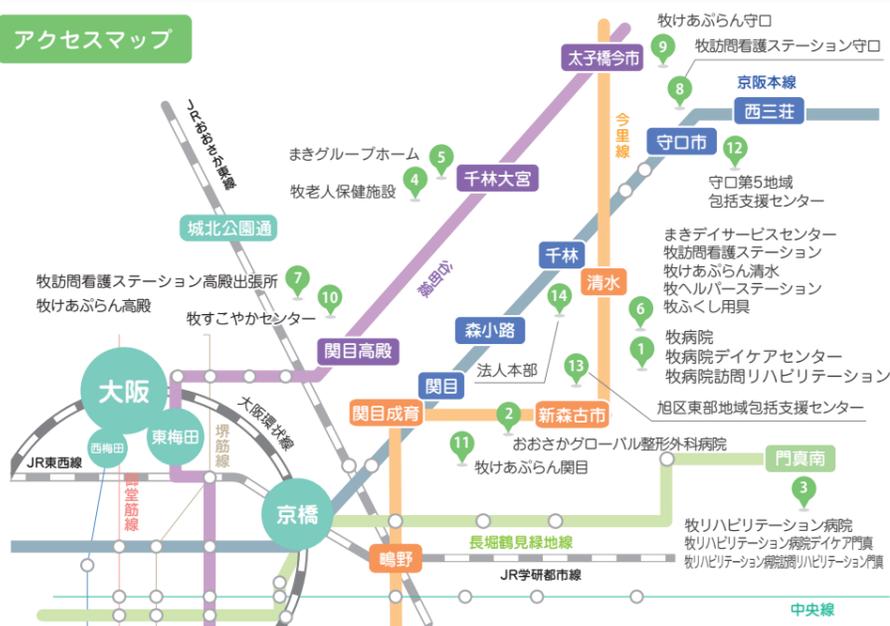
前川健太・木村奈央(理学療法士)

場所：牧病院4階研修室

開催時間にご注意ください!

参加をご希望の方は事前にお電話(06-6953-0120)でお申し込みください。
なお新型コロナウイルスの感染状況により、延期となる場合もございます。
最新の情報は牧病院ホームページをご覧ください。

アクセスマップ



牧ヘルスケアグループ 医療法人清翠会

私たちの理念

Medical for Happiness

一人ひとりの幸せな人生を支えるために

私たちの約束

『Professional』

医療人としての誇りと謙虚さを持ち、日々研鑽を重ねます。

『Heart』

あたたかい想いやりの心とともに、あなたに寄り添います。

『Team』

和をもった信頼されるチームで、あなたを支えます。

URL <http://www.maki-group.jp>

発行日 2022年1月1日
発行者 医療法人清翠会

編集者 法人広報委員会
編集・印刷 株式会社 一心社



この広報誌は、メディアユニバーサルデザインに配慮して制作しております。

ご自由にお持ち帰りください

まき 冬 2022 Winter 倶楽部



トピックス

新しい病院名に私たちの思いを込めました/
おおさかグローバル整形外科病院
清翠会 理事長 牧恭彦
おおさかグローバル整形外科病院
院長 藤尾圭司

vol.128

- 1 牧病院
〒535-0022 大阪市旭区新森7-10-28
TEL: 06-6953-0120
牧病院デイケアセンター
TEL: 06-6953-1881
牧病院訪問リハビリテーション
TEL: 06-6953-6852
- 2 おおさかグローバル整形外科病院
〒536-0008 大阪市城東区関目6-15-30
TEL: 06-6786-6200
- 3 牧リハビリテーション病院
〒571-0015 大阪府門真市三ツ島3-6-34
TEL: 072-887-0010
牧リハビリテーション病院デイケア門真
TEL: 072-887-0050
牧リハビリテーション病院
訪問リハビリテーション門真
TEL: 072-887-0010
- 4 牧老人保健施設
〒535-0004 大阪市旭区生江2-15-14
TEL: 06-6929-0300
- 5 まきグループホーム
〒535-0004 大阪市旭区生江2-14-24
TEL: 06-6929-5355
- 6 牧訪問看護ステーション
〒535-0022 大阪市旭区清水4-2-22
TEL: 06-6953-1222
牧けあふらん清水
TEL: 06-6953-1235
牧ヘルパーステーション
TEL: 06-6953-1107
牧ふくし用具
TEL: 06-6958-1030
まきデイサービスセンター
TEL: 06-6953-1506
- 7 牧訪問看護ステーション 高殿出張所
〒535-0031 大阪市旭区高殿6-18-41-107
TEL: 06-4254-6660
牧けあふらん高殿
〒535-0031 大阪市旭区高殿6-18-41-201
TEL: 06-6955-7511
- 8 牧訪問看護ステーション守口
〒570-0028 大阪府守口市本町1-7-21-102
TEL: 06-6991-5556
- 9 牧けあふらん守口
〒570-0082 守口市豊秀町2-2-19-102
TEL: 06-6991-5557
- 10 介護老人保健施設
牧すこやかセンター
〒535-0031 大阪市旭区高殿6-14-41
TEL: 06-6955-4865
- 11 牧けあふらん関目
〒536-0031 大阪市城東区関目4-6-2-103
TEL: 06-6786-6230
- 12 守口第5地域包括支援センター
〒570-0033 大阪府守口市大宮通1-13-7
TEL: 06-6992-1180
- 13 旭区東部地域包括支援センター
〒535-0022 大阪市旭区新森4-27-13
TEL: 06-4254-3336
- 14 法人本部
〒535-0021 大阪市旭区清水2-11-14
TEL: 06-6953-0190



2021年11月より
『おおさかグローバル整形外科病院』に
名称変更いたしました!

INDEX

- ◎心不全について/牧病院
- ◎新型コロナウイルス感染症のゾーニング/牧すこやかセンター
- ◎冬のスキンケアについて/牧訪問看護ステーション

新しい病院名に 私たちの思いを込めました



牧整形外科病院



おおさかグローバル整形外科病院



おおさかグローバル整形外科病院
院長 藤尾 圭司

牧ヘルスケアグループ
医療法人清翠会 理事長 牧 恭彦

令和3年11月1日より病院名称を変更することになりました。

「おおさか」を付けた思い

当院は2018年3月に整形外科専門病院として新規開設し、整形外科各領域に加え、地域の2次救急病院として地域医療の充実にも力を注いでまいりました。

現在では、所在地である城東区内、隣接区、大阪市内のみならず、遠方からも多くの方々にご来院いただくようになりました。また、受診のために来院される方ばかりではなく、手術見学等で医師や医療関係者が全国から訪問されることも増えてきております。そこで遠方からお越しになる方に対して病院の所在を分かりやすくすることが必要と考えるようになりました。10年、20年を見通した時に、医師や医療関係者が憧れるような名称にしたいという強い思いもございました。

来院者数(受診目的)の伸び率

〈2018年度と2020年度の比較〉

大阪市内	1.2倍
大阪府内	1.3倍
大阪府外	1.5倍

遠方からの
来院者の伸び率
が高い

手術見学等による医師の訪問者数

韓国、
シンガポール等
海外からも
若干名



「グローバル」を付けた思い

グローバルには、「全世界」、「世界的な」といった意味以外に「広範囲の」「全体的な」「包括的な」といった意味もあります。

当院は、脊椎、スポーツ整形、肩、手、肘外科、人工関節、外傷を受け入れており、腫瘍と小児以外を全て網羅する広範囲での整形外科治療に対応しております。また大阪から全国、世界へ広がっていくという志しを「グローバル」という言葉に込めております。

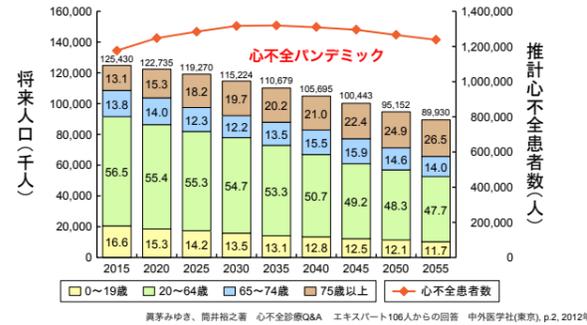
これからも地域のみなさまをはじめ、整形疾患で悩んでおられるみなさまに整形外科に関する高い専門性をもって貢献してまいります。

心不全について



心不全とはどんな病気？

「心不全」は病名ではなく、心筋梗塞、不整脈、心臓弁膜症、心筋症、先天性心疾患や高血圧などが原因となり、心臓の全身に血液を送る機能（ポンプ機能）がうまく働かなくなった状態を示します。この心不全は、「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」とされています。このため、増加する高齢者にあわせて心不全患者が増加しており、「心不全パンデミック」と呼ばれるようになっています。



心不全の症状は？

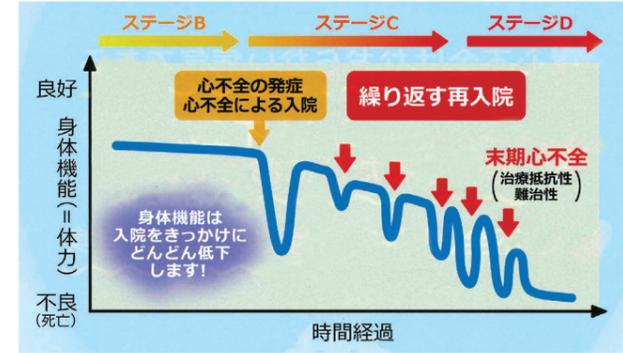
心不全では全身の血液循環が滞流するため、体重の増加、坂道・階段での息切れ、むくみなどとともに、食欲不振や夜間の呼吸困難・咳などの症状を示すようになります。その症状が段々と強くなっていきます。心不全を悪くするきっかけとしては、薬の飲み忘れや中断、体の動かしすぎ、ストレス、風邪や肺炎など感染症、塩分・水分・アルコールの取りすぎ、喫煙や食べ過ぎによる体重増加などがあります。



「ハートノート」より

牧病院における検査や診断、治療は？

まず診察で「息切れや動悸はないか？」など心不全の症状について問診するとともに、心臓や呼吸器の聴診などを行います。心不全が疑われる場合、心不全の指標であるNT-proBNPを含む血液検査とともに、心電図、胸部エックス線、心エコー検査などを行います。心不全の原因や重症度などにより、治療方法は変わります。状態に応じて、外来あるいは入院にて治療を進めます。薬物療法としては、利尿剤、血管を拡張する薬、不整脈を抑える薬や心臓の働きを改善する薬などがあります。最近新たな心不全薬が臨床に導入されており、当院でも導入しています。さらに、心臓リハビリや栄養療法なども行います。なお、心不全の状態によれば、心臓カテーテル検査や治療、心臓手術、ペースメーカー療法が必要な場合がありますが、その時は迅速に治療のできる病院へ転送します。その後落ちつけば、当院でのフォローアップも行うこととしています。



「ハートノート」より

心不全治療は続けることが大切

高血圧や糖尿病などの生活習慣病が心不全を引き起こす原因にもなるため、「塩分や脂肪分の多い食事に気をつける」、「喫煙は控える」、「日頃から体を動かすことを意識する」など、食事・生活習慣に気をつけて、心不全の発症を防ぐことが大切です。また心不全を発症した場合には進行を抑えることが大切です。このために、定期的にかかりつけ医の受診を心がけましょう。また、管理栄養士の指導も含めた栄養状態への配慮や、積極的な心臓リハビリも重要で、当院では、外来心臓リハビリも行っています。

地域で患者さんの心臓を守ろう

当院が所属している「大阪心不全地域医療連携の会」は、心不全を発症され、入院加療を行われた方々が、自宅での治療を進める上で、自己管理を円滑に行うために心不全を知るための「ハートノート」とともに、自己管理を円滑に進めるための「心不全ポイント自己管理用紙」を作成しています。これらを用いて、かかりつけ医のみならず、ケアマネジャー、訪問看護・介護などのみなさんと情報共有を進めています。この「ハートノート」と「心不全ポイント自己管理用紙」を活用して、地域の方々とともに、心不全の患者さんが、心不全の心臓ポンプ機能低下させないようにすることに手助けをできればと考えています。



牧病院
院長 循環器内科部長
中谷 武嗣

心不全患者が
心不全と上手につきあう
手助けができるように

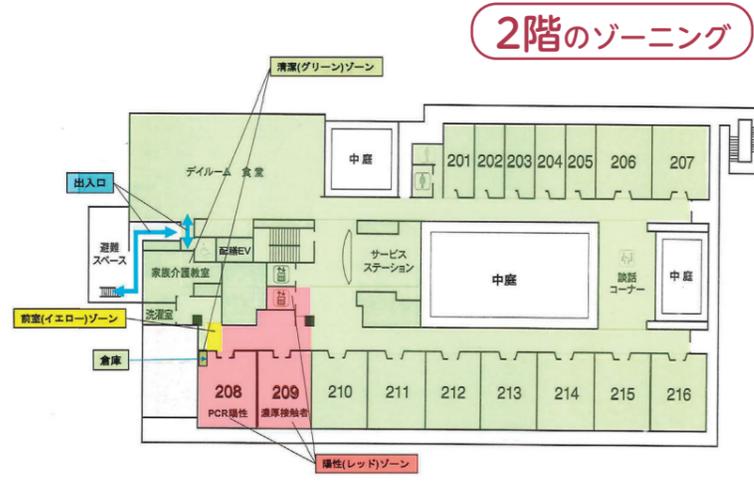
新型コロナウイルス感染症のゾーニング

感染委員会 看護師 森 裕子 (もり ゆうこ)

ゾーニングとは、病原体によって汚染されている区域（汚染区域）とそうでない区域（清潔区域）を分けることをいいます。

当施設では全国的に新型コロナウイルス感染者が最も多かった8月にゾーニング訓練を行いました。訓練では208号室、209号室をPCR検査陽性者の居室とし、両室をレッドゾーン、それ以外をグリーンゾーンとイエローゾーンとして設けました。（図参照）

今回の訓練時は養生シートを使用し、天井と床に養生テープで固定しました。



セッティングには人手や時間がかかりすぎるなど改善すべき点が多くありました。次回は、ゾーニングに関する様々な文献等を参考に、パーティションを設置する方法で行うことを検討しています。

ところで一般家庭内での新型コロナウイルス感染症のゾーニングについてですが、まず家庭内に感染が広がらないように生活場所を分けることが重要です。

たとえばAさんがコロナウイルスに感染した場合、

- ①Aさんの寝室や食事場所を他の家族と別にして、Aさんには極力部屋から出ないように伝えます。
- ②Aさんがいる部屋を**汚染区域（レッドゾーン）**、それ以外を**清潔区域（グリーンゾーン）**とし、**レッドゾーン**の出入口に蓋つきのゴミ箱を用意します。
- ③家族が**レッドゾーン**に入る時は、**グリーンゾーン**でマスク、使い捨て手袋（あればビニールエプロンやフェイスガード）をつけてから入室し、出る時は、**レッドゾーン**でマスク、手袋、エプロンを脱いで蓋つきのゴミ箱に捨て、手をアルコールで消毒する。フェイスガードは使い捨てが難しい時は表面をアルコールで拭いてから退出し**グリーンゾーン**側にかけておきます。
- ④物品を**レッドゾーン**にもちこんだ場合、Aさん専用のものとして使用するか、**レッドゾーン**でアルコール消毒をする。またはビニール袋（可能であれば2重）に入れて持ち出します。（時間の経過とともに物品に付着したウイルスは死滅します。）
- ⑤食事の提供は、食器や箸は使い捨ての物が便利です。
- ⑥家族構成等の理由で部屋を分けられない場合は、2メートル以上の距離を保つ、仕切りやカーテン等を設置する。睡眠時は、頭の位置を互い違いにする等の工夫をして下さい。
- ⑦トイレは2か所あればひとつをAさん専用にします。なければ、Aさんが使用した後、便座やドアノブ等をアルコールで拭いて下さい。
- ⑧手洗い後の手拭きはペーパータオルが良いです。

以上、ご家庭でできる簡単なゾーニング法のご紹介でした。

参考資料：厚生労働省 ご家庭に新型コロナウイルス感染が疑われる場合家庭内でご注意ください いただきたい8つのポイント

まだまだ寒い日が続きます。この機会に、ご家族でゾーニングについて話し合ってみてはいかがでしょうか。

冬のスキンケアについて

皮膚・排泄ケア認定看護師
高橋 陽子 (たかはし ようこ)



(1) 冬の乾燥に注意

皮膚（角質）の水分量が減った状態を乾燥（ドライスキン）と言います。ドライスキンの状態が続くと、皮膚の奥に存在する「かゆみ」に関わる神経が皮膚表面まで伸びてくるため、かゆみを感じます。そしてそれをかきむしると傷になってしまいます。

【ケア方法】

①清潔

皮脂を洗い過ぎないように、泡で優しく洗います。
ナイロンタオルでゴシゴシは禁物！
かゆみ予防のため38～40度のぬるま湯がおすすめです。
入浴剤は保湿成分の含まれるものが良いでしょう。



②保湿

1日2回以上、保湿剤やクリームを塗ることがおすすめです。塗る量も大事です。大人の人差し指の第1関節に載せた量を、手のひら二つ分の広さに塗るのが適量とされています。手のひらに伸ばして、擦らず押さえるように優しく塗りましょう。保湿剤は市販なら弱酸性のものが良いでしょう。部屋の湿度にも注意が必要です。加湿器や濡れタオルを使用し、40%を切らないように気をつけましょう。



(2) 低温やけどに注意

電気ストーブやこたつ、使い捨てカイロ、湯たんぽ、電気毛布などを、長時間、体に当て使用することで起こります。気づかないうちに皮膚の奥まで損傷していることが多く、高温のやけどより重症化しやすいことがあります。

【こんな人は低温やけどに注意】

皮膚の薄い高齢者、乳幼児、糖尿病の神経障害のある方、麻痺がある方、携帯電話やパソコンなども本体や充電器が熱くなってやけどに至る方が増えています。

【やけどをしてしまったら…】

痛みや赤みがある場合は、10-30分流水で冷やします。
水ぶくれはなるべく破らないようにしましょう。
ワセリンなどで保護し、受診しましょう。

【予防しよう】

こたつやストーブはタイマー機能を使います。
カイロは必ず衣服の上に当て、直接肌につかないようにしましょう。
湯たんぽは寝る前に布団に入れて温めておき、寝るときに出すことが望ましいです。

