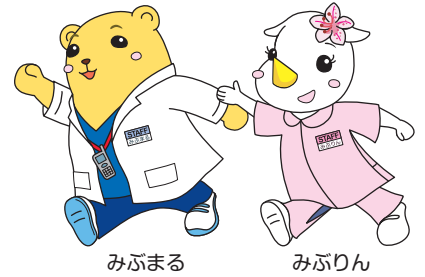


やすらぎ

2022・10

秋



特集 心疾患とストレス 日本での死因第2位が心疾患って知ってる!? ～気をつけよう増加する心疾患～

- ◆ 循環器病棟看護師の心不全療養指導士が伝えます!
- ◆ 心疾患の原因の一つ、ストレスとうまく向き合うために
- ◆ みなさんは普段運動していますか!? 運動をしてストレスを発散しましょう!!



心疾患とストレス



現代社会はストレス社会とも言われており、みなさんも一度はストレスにより胸が苦しくなったり、心臓に違和感を感じた方はおられるのではないのでしょうか。

実は日本の死因第2位が「心疾患」であり、これにはストレスが大きく関わっています。今回は心疾患について、循環器内科の岡田隆部長に聞きました!!

Q 心疾患とはどのような病気ですか？

A 心疾患とは、心臓の何らかの異常による血液の循環不全によって引き起こされる病気の総称です。日本では「がん」に次いで死亡率の高い病気です。
心疾患には、虚血性心疾患、心不全、不整脈などがあります。



Q 心疾患① 虚血性心疾患とは？

A 虚血性心疾患は、生活習慣病の1つであり心疾患の大部分を占めています。主に、動脈硬化の進行で冠動脈が狭くなることで、心臓への血液の巡りが悪くなり、詰まったりすることで起こる病気の総称です。

一般的に知られている「狭心症」や「心筋梗塞」などが含まれます。原因として、高血圧、脂質異常、喫煙、高血糖の4大危険因子が知られています。



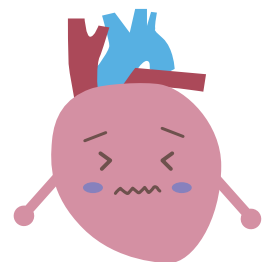
「生活習慣病」という言葉から、「生活習慣が悪いから病気になったのだ。」と捉える方も多いのではないのでしょうか。患者さんも病気になりたくてなったのではありません。生活習慣を変えることが長生きにつながると期待されています。その期待を持って患者さんに接してあげてください。

Q 心疾患② 心不全とは？

A 心不全は、「心臓が悪いために、息切れやむくみなどが起こり、だんだん悪くなり、生命を縮める病気」とであると定義されています。

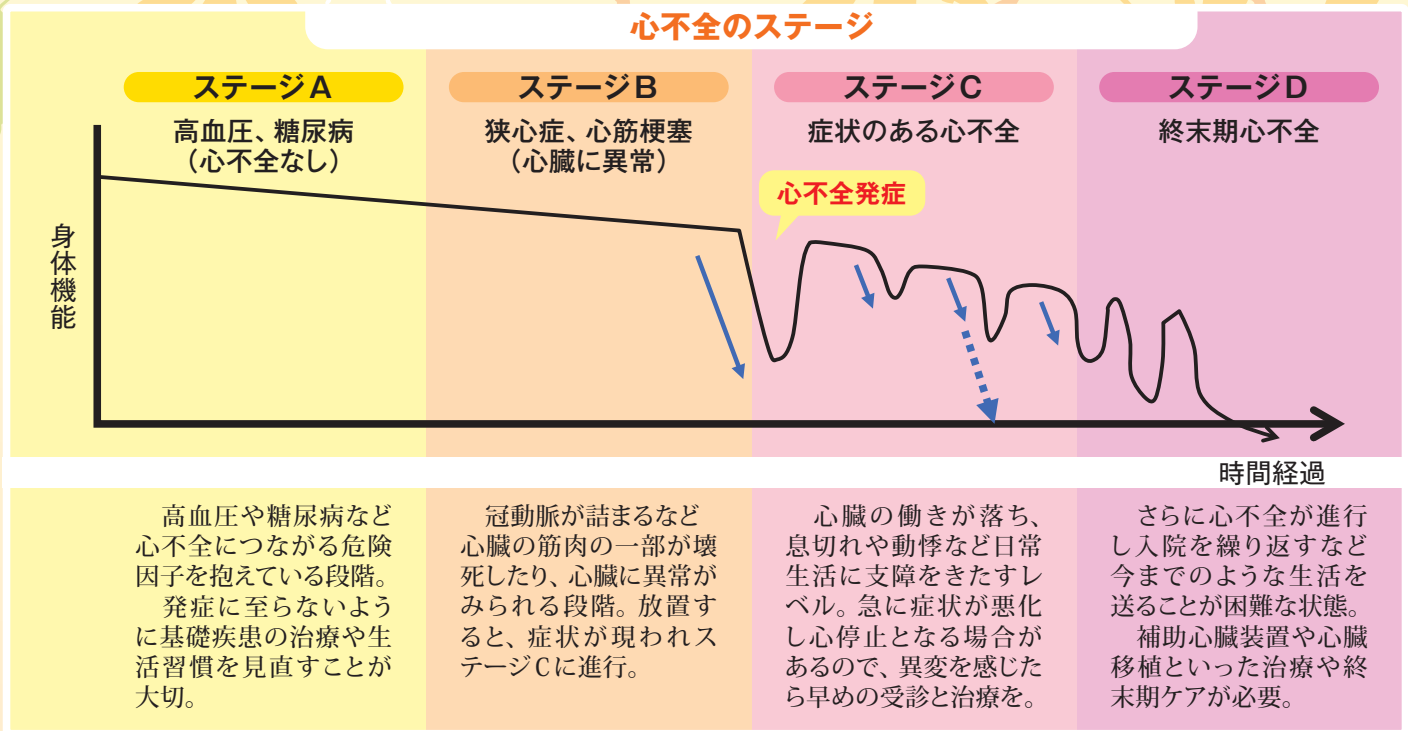
心臓は血液を全身に送り込んでくれるポンプとして、一日中休むことなく働いています。このポンプ機能が低下し、十分に働かなくなった状態が心不全であり、悪化と軽快を繰り返しながら少しずつ衰弱していきます。

進行具合はステージA～Dの4段階に分類され、人によって症状は異なるため、心不全療養指導士を始めとする他職種と連携しながら治療を行っています。 [p.4へ](#)



日本の死因第2位が心疾患って知ってる!?

～気をつけよう増加する心疾患～



Q 心疾患発症予防のために普段から気をつけた方がいいことは何ですか?

A まずは生活習慣の改善を心がけましょう。
最近では、心臓に対して、ストレスが良くない影響を与えることが分かってきました。 [p.5へ](#)

ストレスがかかると交感神経の働きが高まり、心臓にアクセルとして作用し、疲れ切った心臓を無理に働かせることになります。実際に、心不全の患者さんの3割程度に抑うつ症状が認められるようです。

普段から、ストレスの少ない生活を心掛け、減塩や栄養バランスのとれた食事を意識し、禁煙、節酒、適度な運動を習慣にしましょう。

循環器内科 岡田隆部長はこんな人!!

Q: 循環器内科の医師を志したきっかけを教えてください。

A: 心臓は生死を分ける重要な臓器で、学生時代から興味を持っていました。医師になってからは、カテーテル治療にずっと関わってきました。

Q: 好きな言葉を教えてください。

A: 好きな言葉は、「Memento mori」です。この言葉はラテン語で、人生を後悔しないために思いきり楽しもうという意味が込められています。

Q: 趣味について教えてください。

A: ピアノが好きです。楽譜を購入したり、先生に習ったり、耳コピをしたりしています。他にも、盲導犬のパピーウォーカーを引き受けています。引退した盲導犬を預かることもあります。生き物と一緒に過ごすことで心がとても癒されます。



岡田 隆
循環器内科部長

循環器病棟看護師の心不全療養指導士が伝えます!

～心疾患の1つである心不全とうまく付き合っていくには～

心不全は発症すると、悪化と改善を繰り返しながら進行していきます。

ここでは、心不全とうまく付き合い、より長く健康な状態を維持するためのポイントを紹介します!

心不全の症状を軽くし、悪化を防ぐには、生活の質を改善することが大切です。

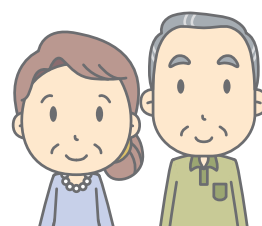
そのためには、ご自身の健康管理が大切です。みなさんも普段から健康について意識していきましょう。

心不全症状のチェックをしましょう!

心不全悪化時には身体の中に水が溜まり以下のような症状がみられます。



- 体重増加
- むくみ
- 苦しくて横になれない
- 息切れ・息苦しさ



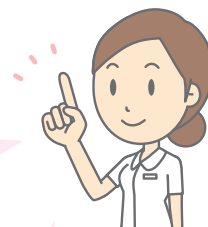
このような症状が出てきた際には早めに病院を受診しましょう。早めにお薬で症状を安定させることができれば、入院しなくてもすむことがあります。

健康管理のポイント紹介

- ◎ 塩分・水分の取りすぎに注意しましょう。
- ◎ 禁煙しましょう。
- ◎ インフルエンザや新型コロナウイルスの予防接種を受けましょう。
- ◎ ストレスをためず休息をとり、気分転換を図りましょう。
- ◎ お薬を飲み忘れないようにしましょう。



塩分や水分が多くなると心臓に負担がかかります。医師に摂取しても良い量を確認しましょう。



発熱などで心臓への負担が大きくなり、心不全が悪化する恐れがあります。帰宅時や食事前には手洗い・うがいをしましょう。

スタッフと連携し患者さんに寄り添ったケアを心がけています!

心不全療養指導士とは、心不全にかかった患者さんが生活の楽しみを奪われることなく、心不全を悪化させないために生活の中で患者さん自身が頑張れることを共に考え、療養することを支える役割を担っています。

そのために、医師・薬剤師・栄養士・リハビリスタッフと一緒に力を合わせています。



看護師
心不全療養指導士
島添翔子

心疾患の原因の一つ、 ストレスとうまく向き合うために



公認心理師
高橋可奈子

みなさんは心疾患の原因の一つとして挙げられているストレスと、どのように付き合っていますか!?ここでは主に自分との向き合い方、ストレスとの付き合い方について紹介します!!

ストレスってなに?

ストレスとは圧力のことであり、その圧力を生じさせる「刺激」のことを“**ストレッサー**”といいます。ストレッサーはつらいことや悲しいこと、暑い寒いといった外的なものや、結婚、出産、昇進などの祝事も含まれます。ストレッサーにより、ストレスが高まった状態が維持され続けると心身のバランスが崩れ、心疾患につながることもあります。



やってみよう! 1分でできるストレスチェック

みなさんの現在の状態はいかがでしょう!?



- 疲労感がある
- 眠りが浅い
- 食事摂取量が減っている(または増えている)
- 何かに気をとられ物事に集中できない
- いつもの自分と違う感じがする



当てはまる項目が多いほど心身のバランスが崩れかかっているといえます。バランスが崩れると自律神経にも影響を与え、心臓に負担がかかります。日々の出来事や考えたこと、感じたことなどを振り返ってみてストレスの軽減に努めましょう。

ストレッサー・ストレスとの付き合い方

今回はストレスの原因ではなく、自分自身の対応や捉え方を変える方法を紹介합니다。みなさんもストレスを感じた際には是非、実践してみてください!!

ストレスを感じてもその状態を持続させないこと

ストレスを感じることは自体は問題ではありませんが、持ち続けられないことが大切です。例えば、綺麗な景色を眺める、身体を動かす、[p.6.7へ](#) 瞑想するなどの気分転換や、ストレスが高まった要因を整理し、気持ちを治める方法を身に付けましょう。

ストレッサーに対して、次回似た状況下であえて違う反応を試みる

例えば、他者とのやりとりの中で、すぐに口論となりトラブルを招きやすい方は、とりあえず相手の話を最後まで聞いてから反応するなど、「あえて」いつもとは違う反応をすることで、その後の感じ方に変化をもたらす場合があります。



みなさんは普段運動していますか!?

～なぜ運動はストレス発散になるのか??～

運動はストレスの解消に役立つといわれています。

その1つの理由に**セロトニン**の分泌量が増えることがあります。セロトニンは、私たちの気分を大きく左右する神経伝達物質です。

運動によってセロトニンが増えると気持ちが穏やかになり、ストレスが和らぐと考えられています。そのため、ウォーキングやジョギングなどの手軽にできる有酸素運動は、セロトニンの分泌量を増やすのに効果的です。



有酸素運動はストレス発散以外にも心疾患などに対する様々な効果が期待できます。

- 運動能力・体力の向上により、日常生活で心不全症状（息切れなど）が軽くなる。
- 血管が広がることで、からだの血液循環がよくなり、高血圧が改善する。
- 心臓の機能がよくなる。
- 動脈硬化が進みにくくなり、既にできている動脈硬化性プラーク（血管の壁の盛り上がり）が小さくなる。
- インスリンの効きが良くなって血糖値が改善する。
- 自律神経が安定して不整脈の予防になる。



～紹介します!! 家庭でできる運動～

胸をはって腕を大きく振りましょう



座って足踏み



踏み台昇降

台の高さの目安は10～20cmです。

- ★ 運動時間は、1回5分～30分を目安に、1週間で合計150分以上行うことが推奨されています。時間をとることが難しい方は、短い時間で複数回行っても構いません。
- ★ 運動の強度は、自分の感覚で快適に感じる程度がおすすめです。次の日に、疲労が残らない程度で行いましょう。

運動をしてストレスを発散しましょう!!



理学療法士
志水泰夫

運動の前後にはウォーミングアップ、 クールダウンをしましょう!!

- ★ ウォーミングアップ、クールダウンには、けがを予防したり、心臓・肺への負担を減らしたり、疲労の蓄積を減らす効果があります。
- ★ ウォーミングアップでは、からだを温めることが重要です。
- ★ クールダウンでは、反動や弾みはつけずに、ゆっくりと筋肉を伸ばすストレッチが適しています。



首をゆっくりまわす



肩を大きくまわす



脇をのばす



ももをのばす



ふくらはぎをのばす



股関節の内側をのばす



股関節の外側をのばす

～運動を継続するコツ～

ポイント 1 目標を明確にし、自分の生活リズムが崩れない程度で、
継続できる内容とする

まずは今の生活の中で、できる程度の運動から始めましょう。その生活に慣れてきたら、ウォーキングのスピードを速くする、運動の種類を増やすなどレベルアップしていきます。

ポイント 2 計画どおりにできなくても気にしない。

体調や予定などで運動できない場合は、「今日は休みにする」「時間を短くする」などとしても大丈夫です。長期的に継続することが大切です。





令和4年度 京都市立病院 ミニ市民公開講座開催のご案内



ミニ市民公開講座を下記のスケジュールで開催いたします。講演終了後に質疑応答の時間もありますので、**血液がん**について知りたい方、日ごろ体調について疑問などをお持ちの方は、ぜひお越しください。

【テーマ】よくわかる「血液がん」とその治療 ～早期発見と病気とうまく付き合っていくために～

- 第1回: 令和4年 5月21日(土) 「急性白血病」
- 第2回: 令和4年 7月 9日(土) 「骨髄異形成症候群」 講演終了
- 第3回: 令和4年 9月10日(土) 「慢性骨髄性白血病」
- 第4回: 令和4年11月12日(土) 「悪性リンパ腫 ゆっくりなタイプ」
- 第5回: 令和5年 1月14日(土) 「悪性リンパ腫 急ぐタイプ」
- 第6回: 令和5年 3月11日(土) 「多発性骨髄腫」

- **会場** 京都経済センター 会議室
京都市下京区四条通室町東入
函谷鉾町78番地
- **時間** 10:30～11:30
- **申込不要**
- **参加無料**



～前回の講座の様子～



みなさん是非
お越しください！



第4回講演医師
疋田 涼介



第5回講演医師
櫻田 麻希

敷地内全面禁煙



路上喫煙はやめましょう!

喫煙はマナーを守って決められた場所で。



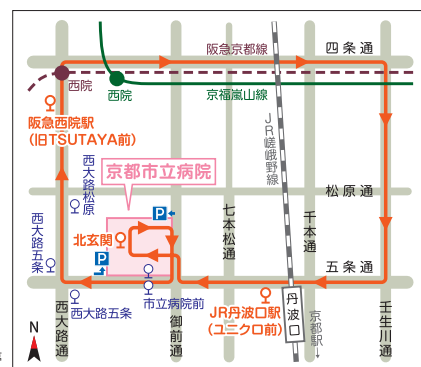
送迎バス時刻表(無料・予約不要) ※平日のみ(土日祝・年末年始は連休)

時間	京都市立病院 ～出発～	阪急西院駅 (旧TSUTAYA前)	JR丹波口駅 (ユニクロ前)	京都市立病院 ～到着～
8時	30	35	45	50
9時	00 30	05 35	15 45	20 50
10時	00 30	05 35	15 45	20 50
11時	00 30	05 35	15 45	20 50
12時	00 30	05 35	15 45	20 50
13時	00 30	05 35	15 45	20 50
14時	00 30	05 35	15 45	20 50
15時	00 30	05 35	15 45	20 50
16時	00 30	05 35	15 45	20 50

※令和5年4月から、運行ルート・時間が変更されます。

京都市立病院

〒604-8845 京都市中京区壬生東高田町1番地の2
TEL 075-311-5311(代) FAX 075-321-6025(代)
<https://www.kch-org.jp/>



送迎バス バス停
京都市バス バス停

ご意見募集中!

「やすらぎ」秋号を最後までお読みいただきありがとうございます。当院では、「やすらぎ」に関するご意見を当院ホームページにて募集しています。右のQRコードを読み取りのうえ、ご意見・ご感想等を記入し送信してください。いただいたご意見は、今後の紙面充実の参考とさせていただきます。



やすらぎ 2022・秋号 令和4年10月13日発行

発行：京都市立病院機構 京都市立病院
〒604-8845
京都市中京区壬生東高田町1番地の2
TEL 075-311-5311
FAX 075-321-6025

