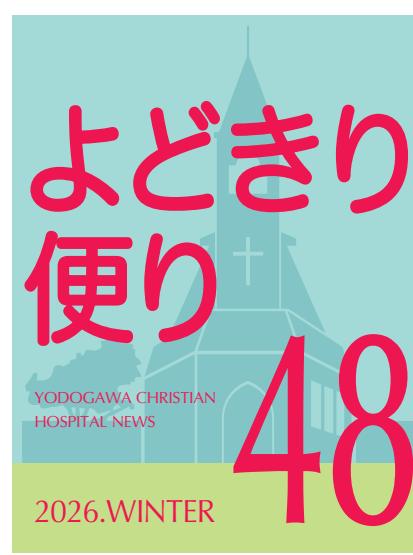


特集 循環器内科

- よどきり健康メモ／2026年 健康応援月間
- ろうけん便り／老人保健施設クリスマス会
- 簡単＆ヘルシーレシピ／生姜香る豆乳みそ鍋
- チャプレン室だより／水仙の花が教えてくれること
- 登録医紹介／おおた内科クリニック
- Topics

ご自由にお持ち帰りください



宗教法人 在日本南フレスティアミッション
淀川キリスト教病院
Yodogawa Christian Hospital



理念

全人医療

淀川キリスト教病院の全人医療とは、からだと こころと たましいが一体である人間(全人)にキリストの愛をもって仕える医療です

心不全パンデミックに備えて 地域と連携し取り組む再入院予防

特集 | 循環器内科



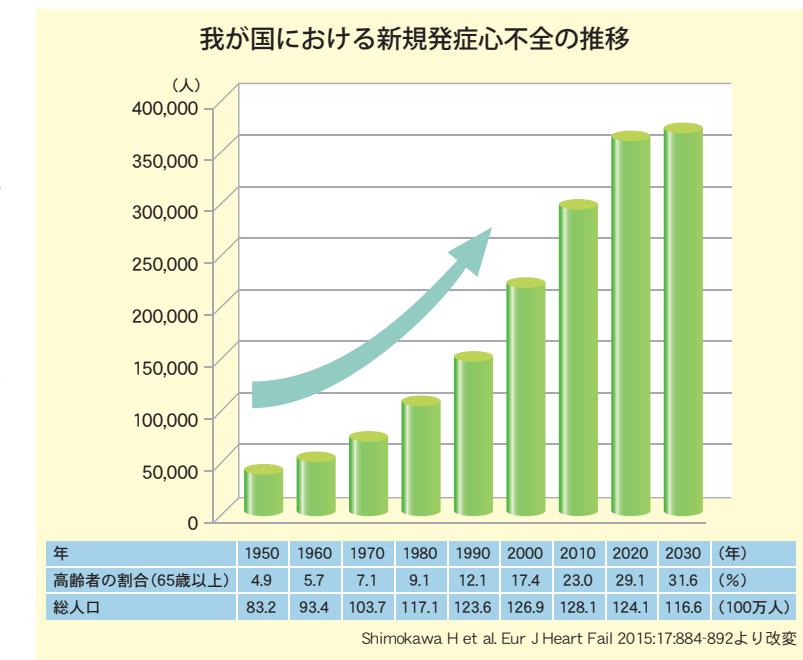
迫りくる心不全パンデミック ～一見元気に見えてても危険信号が点灯している！？～

心不全とは？ 心不全パンデミックとは？

心臓のポンプ機能が低下し、全身に十分な血液を送れなくなる状態を「心不全」といいます。高血圧、心筋梗塞、不整脈、弁膜症などの心疾患が原因となります。高齢者では貧血、細菌感染、腎不全、糖尿病などさまざまな内科疾患との関連にも注意が必要です。

貧血による酸素供給の低下を補うために、拍動を速めることで心臓に負担がかかったり、肺炎による酸素不足や発熱も、心臓に負担をかけ心不全の引き金となります。また、尿路感染症では酸素不足と発熱だけでなく、細菌に対抗して体が放出する炎症性サイトカインが心筋の働きを低下させたり、細菌が血液に入って敗血症を起こすことで、心不全の急性増悪につながります。

人は歳を重ねると自然と心臓の機能が低下してきます。また高齢になると高血圧など合併症が増え、体力の低下から感染症にかかりやすくなるため、心不全のリスクも上がります。超高齢社会の日本は心不全患者が爆発的に増加することが予想されており、そういう状況を、感染症のパンデミックになぞらえて「心不全パンデミック」と呼んでいます。



公益財団法人日本心臓財団ホームページより引用

淀川キリスト教病院の取り組み

- 1.心不全診療体制の強化
- 2.多職種によるチーム医療の実践と手厚い生活支援
- 3.心不全地域連携パスによる退院後の安心

松本大典 循環器内科部長（以下、松本） 当院では心臓血管外科と循環器内科の医師が24時間365日体制で待機する心臓血管センターを設けています。救急診療部や集中治療部と協力して急性心不全を含めたさまざまなかつら心臓の疾患の診療にあたっています。緊急入院に限らず、慢性心不全で相談のうえ入院される方も多いいらっしゃいますが、それだけではなく、再入院を防ぐことも私たちの役割です。

柴田奈緒 循環器内科医長（以下、柴田） 心不全でもその背景となる心疾患がいろいろあるので、その診断をつけて、医師間で相談しながら疾患に合わせた治療を進めています。こうした通常の診療に加え心臓リハビリにも力を入れています。心不全で入院されると息苦しさから数日歩けず筋力が低下するため特に高齢者は歩行できなくなことがあります。筋力維持のために入院中からリハビリを始め、可能なら退院後も週1～2回のリハビリを継続していました。だきます。心臓の機能がおちても筋力を維持することで日常生活を症状なく過ごすことができます。

吉岡恵心 不全看護認定看護師（以下、吉岡） 初めて入院される方には、まず集団講義を受けていただきています。医師や看護師だけでなく理学療法士、薬剤師、管理栄養士といった多職種による講義で、心不全に関して知らなかったことを知っていたらしく、内容です。入院を繰り返す方に関しては医学的な要因だけでなく生活要因も多くて、薬を正しく服用していない、体重管理ができない、塩分過多など生活の中に要因があるので、何ができるいかつた

のかを話し合って、重点的に指導しています。
松本 心不全は一度なると元には戻りません。再入院が必要なほど増悪が起きたたびに体力は奪われ、心機能が悪くなります。しかし脳梗塞やがんなどと違つて、末期になつても意識ははつきりしている話もできる、水分が溜まるので肌が張つて艶があるよう見えることがあります。そんな状態でも心臓は弱ついて、元には戻らないということを認識していただくのが大切ですね。

柴田 心不全になったことで気落ちされる方もいらっしゃいます。わかりやすい病状説明を心がけ、過度な心配をされず、またきちんと療養いただけるように正しく病状を理解してもらえるよう努めています。心不全は慢性疾患で日常生活が病状に影響するので、上手く心不全と付き合つたために療養指導やメンタルケアは大事なことかと思います。

吉岡 入院中は私たち医療者の目がある環境ですが、退院されたご自身で管理することになります。でも塩分の制限一つとってもそれまでの生活が変わつてしまつて難しいのが実情なので、そこを責めるのではなく、実際の生活に落とし込んだ指導が大切です。患者さんができていない部分を指摘するのではなく、できているところとともに喜びあうように関わつていくことを大切にしています。

柴田 朝昼は宅配食にして夜は好きなものを食べるとか、調味料を変えるとか。一気に一日の理想の塩分量6g^{ダラ}にせず、それまで12g^{ダラ}だったのを9g^{ダラ}にするとか。心不全になつても今の生活を変えたくない、

好みのものを食べたいというのが正直なところだとと思うので、落とし所を見つける感じですね。それでもご本人が管理、理解が難しい場合は、ご家族や訪問看護、ヘルパーさんに協力ををお願いすることも少なくありません。

吉岡 実際にトラック運転手の方で、朝に利尿剤を飲んで何度もトイレに行きたくなるのは困るから、薬を飲んでいないという方がいました。そこで主治医や薬剤師と相談し、生活リズムのちょうどいいタイミングで飲める薬を提案するといった支援もしました。

柴田 塩分が少ないと勘違いして食べているもの、飲んでいるものも意外にたくさんあります。普段の食事の中から聞き出すことも多いので、多職種で連携、情報共有して指導に反映しています。療養指導の面からも外来心臓リハビリは役立ちます。

松本 医療者側から理想的な生活改善案を伝えることはしますが、それ以上に患者さんの生활や希望を事細かく



「患者さんをハッピーに！」をモットーに、いつも笑顔で頑張ります！

よどきり健康メモ ➡ 2026年 健康応援月間

健康は未来への投資！あなたの健康を応援します！

毎年、ご好評をいただいている健康応援月間の開催が決定しました！

期間 2026年3月23日(月)～5月9日(土)

対象 日帰りスタンダードコース

胃検査：バリウム 通常:48,400円 ▶ 応援価格:40,000円

胃カメラ 通常:53,900円 ▶ 応援価格:47,000円

脳ドックコース 通常:69,300円 ▶ 応援価格:60,000円

お申し込み方法

- 1.予約: 予約専用ダイヤルにお電話ください。
- 2.申告: 予約時に「健康応援月間」利用の旨をお伝えください。
- 3.受診: 上記期間内に受診を完了してください。

健康応援月間は個人で受診される方が対象です。団体や健保補助を利用される場合は適用外となります。



ご 予 約
お問い合わせ

06-6324-6530 (健康管理増進センター)

電話受付時間 月～金曜日 8:30～17:00／土曜日(第2・第4) 8:30～12:00

詳細は、当院
HPをご参照
ください!!



ご要望にお応えし
期間拡大

松本 入院治療を終えて退院された後、患者さんが普段通りかかりつけの先生方が管理しやすいようバトンタッチするのも私たちの役割の一つです。また薬局でも薬の指導をしてくださっていますし、訪問看護訪問リハビリの方との連携も重要な要素となっていますので、互いに情報を共有するための心不全地域連携バスを作成しています。

柴田 処方した薬を飲んで不摂生しなければ悪化しないであろうという状態で地域の先生方にお送りするようにしていますが、こちらに受診していただく目安も加えてお伝えするようにしています。

吉岡 退院した直後は、日常生活に戻り最かりつけの先生は必ずしも循環器が

心不全が増悪しやすい時期となっています。実際の生活に沿った指導は、訪問看護師さんや地域の医療・介護関係者の力が必要な部分も大きいです。入院前の生活の様子と入院中の状態指導内容をお互いに共有し、よりよい在宅療養につなげていけたらと思います。

減塩MEMO
かまぼこやちくわ等は、低カロリー、高タンパク質な練り物ですが、塩分は多く含まれています。また、スポーツドリンクにも塩分が含まれているので飲みすぎには注意！ポン酢や減塩醤油、味噌等を上手に利用するのと、山椒やレモンなどをかけて減塩を心がけてくださいね。

専門ではありませんので、体重管理や足のむくみのチェックなどわかりやすい指標を提示し、専門ではない先生でもバスを通じて診察しやすいことが重要だと思っています。若い医師はもう3～5年ほどで異動になることが多いのですが、私はこちらで15年勤めています。当院の若い医師が担当する患者さんがかかりつけ医に診ていただきことになっても、私がバックアップすることも安心していただければと思います。

聞く、患者さんに話していくことが大切なのかかもしれません。そこからできることを少しずつ見つけていく。患者さんは、中間テストや期末テストで悪い点数だったとしても、翌日から頑勉強はできないでしょ、と言っています。退院してすぐに生活を全部修正することはできない。だから何ができるかを見つけ、工夫する。その積み重ねを続けることが、再入院の予防につながると考えています。

体全体の状態を診て、個々に合ったストレスのない療養生活を提案します。



循環器内科医長
柴田奈緒
Shibata Nao

ろうけん便り

全員集合!! 2025年老人保健施設クリスマス会

2025年12月17日、老人保健施設では淀川キリスト教病院チャプレン室主催による「クリスマス会」を開催しました。新型コロナウイルス感染症の5類移行からイベントなどを少しづつ再開してきたのですが、「クリスマス会」はコロナウイルスをはじめインフルエンザなど、ちょうど感染症が流行する時期と重なり、キリスト教のイベントでありながら、なかなか開催が難しい状況でした。

今回は数年ぶりに施設内すべてのフロアで感染症の発生はなく、2F食堂に通所・入所の利用者さんが全員集まり、職員も合わせみんなでクリスマスを祝うことができました。

イエス・キリスト降誕のスライド劇、讃美歌の合唱、高齢者がよく知っている昭和時代のクイズなど、1時間ほどでしたが、みんなで楽しい時間を過ごすことができました。これからも利用者の皆さんが楽しく心豊かな生活を送れますよう、チャプレン室、老人保健施設のスタッフが協働して努めてまいりたいと思います。



心不全看護認定
看護師として、
外来での療養指
導や地域との橋
渡しにも取り組
みます。



心不全看護認定看護師
吉岡恵
Yoshioka Megumi

Dr. 松本の診療こぼれ話

さて、正月前に心不全が悪化してしまった方がおられました。当然、入院を提案しましたが、その方としてはすでに年末年始を過ごすための食材を買ひ込んでいるし、集まつた親戚をもてなさないといけないから入院はしたくない、とのことでした。結局なんとか正月は乗り切りましたが、それでも入院しないとおっしゃるので、それならと地元の開業医の先生にご協力いただいてなんとかしようとすることになりました。週1日ぐらいのペースでクリニックに通院して体調をチェックしたり、場合によっては利尿剤の注射を打ったり。おかげで今では見違えるようなスリムな体型になって、うまく管理できているようです。地域の先生との協力がうまくいった、印象深い患者さんですね。ほかにも孫がよく遊びに来るから一緒にアイスクリームを食べることが多い、焼肉に行きたがるから連れて行くとか。治療の観点からするとダメでも、その人が過ごしてきた日常、環境に目を向けると、単純に自己管理ができないと決めつけられないような、「そらしゃないわ」ということは多々あります。だからこそ、その中でもできることを探していく工夫して、折衷案を出すことが大切なんだと思います。

あと、私が担当する患者さんはなぜか頑固な方が多いようで(笑)。病棟でほかの医師や看護師が患者さんの人となり見て「あの人は松本先生の患者さんやな」とわかるみたいです。ご家族からは「あの頑固で言うこと聞かないお父さんが、先生の言うことは聞いてびっくりした」「うちのおじいちゃん、松本先生のこと大好きみたい」と教えていただくことがあります。そういう風に言つていただいた時は、頑張って治療に取り組んでよかったと大変嬉しく感じます。

淀川キリスト教病院 老人保健施設

〒533-0032 大阪市東淀川区淡路2-1-41

TEL:06-6815-8222(直通) FAX:06-6815-8188

ホームページ <https://www.ych.or.jp/group/rouken/>



登録医紹介

淀川キリスト教病院は、かかりつけ医と連携しながら診療を行う「地域医療支援病院」です。

おおた内科クリニック

診療科目／内科、腎臓内科、糖尿病内科

ホームページ <https://otacl.com> TEL.06-6150-2888

阪急三国駅前のクリニックモール内にあるおおた内科クリニック。太田一成院長は、大学病院や総合病院にて、腎臓内科医および一般内科医として多くの経験を積まれてきました。

一開院に至ったきっかけについて教えてください。

大学病院などで、糖尿病、高血圧症、脂質異常症をはじめとする生活習慣病が進行して慢性腎臓病に至る患者さんを多く診てきました。健康寿命を伸ばすには、発症する前や早い段階からの予防・治療を行わないといけないと思い開院いたしました。

一設備も充実されています。

待合室はゆったりとスペースを取り、院内は明るくなるように配慮しております。生活習慣病や腎臓疾患の精査加療に注力するほか、内科一般の診療も行っています。迅速に診療を行うことができるよう血液検査装置やエコー、尿検査装置等を揃え、血糖、HbA1c、尿検査は当日に結果が分かるようにしています。

一メッセージをお願いします。

丁寧に患者さんのお話を聞き、相談しながら最善の治療を提供できるよう心がけています。もし、当院で検査や治療が難しい場合には専門の医療機関をご紹介しますので、最初の相談窓口として気軽にご相談ください。



おおた かずひで 院長
趣味・特技 読書、旅行

〒532-0033
大阪市淀川区新高3-6-17
三国駅前クリニックモール内
アクセス
阪急宝塚本線「三国」駅から徒歩2分

Topics

いのちをつなぐ新たな一台へ～救急車の更新にご支援を！～

第一目標の1,000万円に到達し、現在2,000万円を目指し第二ステージに突入しています。

3/31
まで



当院の2台の救急車のうち1台は、導入から22年の間、患者さんの搬送や災害現場で活躍してきましたが、車両の老朽化により長距離搬送が難しくなりました。南海トラフ地震など、いつ起こるか分からない災害時に備え、地域の命を守る新たな多機能型救急車が必要です。更新費用の一部をクラウドファンディングで募集しています。詳細はQRコードからご覧ください。

実施期間：2025年7月14日～2026年3月31日

～クラウドファンディングとは～

インターネットを通じて、思いに共感した方からご支援を集める仕組みです。近年、医療や福祉などの分野でも活用が広がっています。



かうだにうれしい♪簡単&ヘルシーレシピ

冬の寒さにやさしい あったか満足レシピ 生姜香る豆乳みそ鍋

栄養管理課 樋富 美咲



鍋料理は、低カロリーなうえ栄養素のバランスを整えやすく、簡易な調理方法で作ることができます。また、普段不足しがちな野菜も加熱することでかさが減り、無理なく食べることができます。旬の冬野菜やお好きな食材を入れて、ぜひ作ってみてください。



材料 1人分

水…200ml
「塩少々（親指と人さじ指でひとつまみ…0.5g）
★ 和風顆粒だし…小さじ1 みりん…小さじ1 酒…小さじ1
味噌…小さじ1.5 おろししょうが…小さじ1
豆乳…200ml

お好みの具材

（写真は鶏肉…80g、白菜…80g、白葱…20g、春菊…30g、しいたけ…30g、人参…30g、豆腐…50g）

作り方

- ①水に★の調味料を加え火にかける。
- ②ふつふつと煮立ってきたら、お好みの具材を加える。
- ③7分ほど煮立たせ具材に火が通ったら、豆乳を加えて3分ほど加熱し完成！

栄養価 1人分

エネルギー	…449kcal	炭水化物	…26.3g
たんぱく質	…28.2g	塩分	…3.4g
脂質	…25.2g		

COOKING MEMO

豆乳は加熱しすぎると、たんぱく質が熱変性をおこして分離するため、最後に加えるようにしてください。

チャプレン室だより



水仙の花が教えてくれること



水仙の花が美しい季節になりました。水仙は球根植物で、花を終えると次の冬まで土の中でじっくり時を待つ多年草の一つです。半年以上もの間、土に埋もれて忘れられたように時期を過ごします。その長い土の中の時期、人の目には留まらなくても、栄養は注がれ、根を広げ、花咲く準備を積み重ねています。その水仙の姿は、芽吹かない待つ時期を過ごす時、私に教えてくれました。土に埋もれている中で栄養が注がれているように、どんな時も神の愛がわたしたちの心に注がれ続けていることを。誰の目にも留められない時も、希望に向かう準備の時として守られていることを。「わたしたちは知っているのです、苦難は忍耐を、忍耐は練達を、練達は希望を生むということを」（ローマの信徒への手紙5章3～4節）。

チャプレン 小林 希恵

ー医療費でお困りの方へー

無料低額診療

～医療費の減額や免除が受けられる制度です～

こんな時
ご相談
ください！

- ・入院したら収入がなくなる
- ・急な入院で医療費が心配
- ・年金だけでは収入が少ない
- ・非課税世帯で医療費が心配



ご相談の対象となる1ヵ月の収入のめやす(例)

ひとり暮らし	月10~11万円以下
70歳代の夫婦2人暮らし	月16万円程度以下
30歳代の夫婦、小学生、中学生の4人家族	月27万円程度以下
30歳代のひとり親、小学生、幼稚園児の3人家族	月22万円程度以下

相談窓口

1F 総合患者支援センター

固定電話から **0120-364-489**

携帯電話から **0570-003-489** ※ガイダンス後「9」を押す

平日 9:00-17:00 土曜日 9:00-12:00

適用にあたっては、審査をさせていただきます。

経済状況を確認できる書類(給与明細、年金通知書など)のご提出をお願いすることになります。

編集
後記

寒さがいっそう厳しくなり、外の空気にも冬らしさが深まってきた。忙しさが続く時期ですが、温かい食事やこまめな休息をとり、ご自愛ください。春の足音が近づく頃、皆さまが健やかに過ごせますよう、これからも役立つ情報をお届けしてまいります。

★公式FacebookやInstagramからもさまざまな情報を発信しています。みなさまからの「いいね！」をお待ちしております。



Facebook Instagram



宗教法人 在日本南フレスビテリアンミッション
淀川キリスト教病院
Yodogawa Christian Hospital

全人医療

本誌についてのご意見をお待ちしています。「この記事がおもしろかった」「あの部署のことが知りたい」など、読者のみなさまの声を今後の誌面づくりの参考にしてまいります。ぜひご協力ください。淀川キリスト教病院 広報課 kouhou@ych.or.jp

〒533-0024 大阪市東淀川区柴島 1-7-50

TEL:0120-364-489 (固定電話から) TEL:0570-003-489 (携帯電話から)

『よどきり便り』48号 (2026年2月発行) 発行責任者／笹子 三津留 編集責任者／藤原 寛

※広報誌の写真撮影については、撮影直前にマスクを外す等、細心の注意をはらって撮影を行っています。また一部写真については、過去に撮影した写真やご本人に提供をお願いした写真もございます。