



県病医療ニュース

〒870-8511 大分市豊鏡二丁目8番1号 TEL097-546-7111(代表) 内線 7712:県病ニュース係



※当ニュースへのご意見・ご感想は県病ウェブサイトをご利用ください。

大分県立病院ウェブサイトはこちら

循環器内科

チームで挑む心不全医療

高齢化と治療の進歩により、心不全患者さんの数は急増しています(図1)。心不全医療は日々、進歩していますが、心不全が予後不良の病気であることに変わりはありません(図2)。それに加えて、病気の複雑さや生活背景の多様性に加え、患者さんの価値観なども絡み合い、治療の最適化を図ることや治療の方針を決めることは簡単なことではありません。心不全医療では病気だけでなく、患者さんの価値観や生活背景までも視野に入れた包括的な支援が必要となります。患者さんに適した医療を提供し、必要な生活調整を行うためには、各職種が専門性を活かし、共通の目標に向かって介入し連携をとる多職種によるチーム医療が求められます。

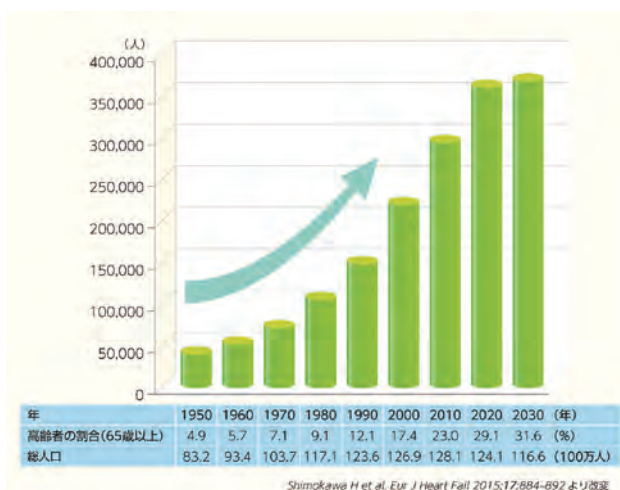


図1 日本の推定心不全患者数の推移

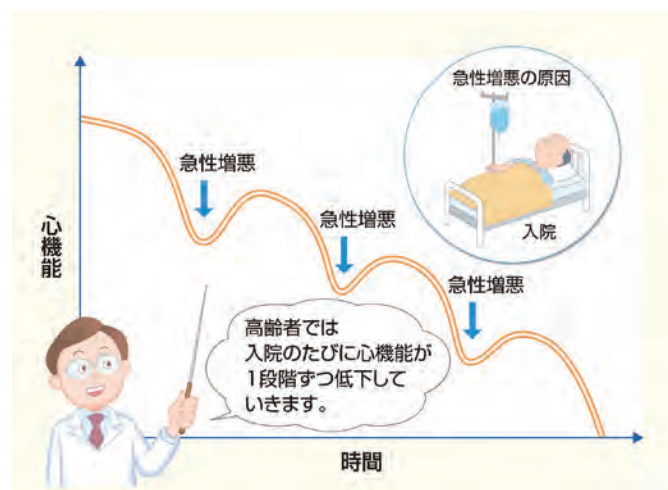


図2 心不全における心機能の経過

当院では心不全サポートチームで心不全に挑んでいます。心不全サポートチームには、医師、慢性心不全看護認定看護師をはじめ、外来看護師、緩和ケアセンター看護師、薬剤師、理学療法士、栄養士、医療ソーシャルワーカーなどが参加しています。また、外来診療では医師の診察に加え、心不全看護外来も開設し、患者さんが安心して療養生活を過ごせるように取り組んでいます。



(図1、図2は公益財団法人日本心臓病財団HPより引用)

(循環器内科部長 村松 浩平、慢性心不全看護認定看護師 佐藤 寛子)

※掲載内容の詳細は各科外来・各病棟でお尋ねください。

(裏面をご覧ください)

専門・認定看護師

シリーズ18

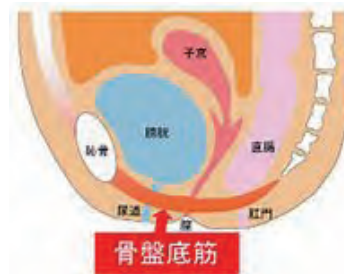
尿漏れ防止体操

2020年 5月 第142号

「骨盤底筋体操」をはじめましょう

骨盤底筋とは？

骨盤の底でハンモックのように膀胱、子宮、直腸などを支える筋肉で、尿道や膣、肛門を締めるなどの役割をしています。特に、女性は出産や加齢により骨盤底筋が緩みやすく、尿漏れを起こしやすくなります。咳やくしゃみ、力を入れた時、笑った時に尿漏れを感じることはありませんか？



骨盤底筋体操

骨盤底筋は、締めたり緩めたりを自分でコントロールできる筋肉で、体操で鍛えることができます。尿漏れを予防するための体操「骨盤底筋体操」をご紹介します。

① 仰向けに寝て、膝を曲げて、両足を肩幅に開きます。
椅子に座った姿勢、立った姿勢でもできます。

② 身体の力を抜いて、膣と肛門をお腹側に引き上げるように締めます。おしっこを我慢するようなイメージです。

③ そのまま5つ数えます(5秒間締める)。このときお腹に力が入らないようにしましょう。

④ ゆっくり緩めます。

「締める→5つ数える→緩める」の運動を1セットとして、1回10セットを目安に1日数回行います。



ポイント

- ・お腹に力を入れず、膣と肛門の動きに意識を集中します。
- ・毎日続けることが大切です。2~3か月で効果を実感できるようになります。
- ・料理や片付け、テレビを見ながら、寝る前など、日常生活に取り入れて習慣化すると長く続けられます。

骨盤底筋体操は、子宮脱などの骨盤臓器脱の予防や、便秘の解消、ウエストラインが引き締まるなど美容にも効果があります。自分のペースで骨盤底筋体操をはじめてみましょう。

(皮膚・排泄ケア認定看護師 宮成 美弥)



看護師ほか医療スタッフの
臨時職員を募集しています。
詳しくはこちら

※掲載内容の詳細は各科外来・各病棟でお尋ねください。

(裏面をご覧ください)