



医療法人社団 仁恵会

石井病院

人工透析ひ尿器科じんけいクリニック

Now

Vol.174

- Since 2008

JINKEIKAI NEWSPAPER

発行：2022.9



## 9月より 運動耐容能（CPX）検査を開始いたします

運動耐容能（CPX）検査は運動負荷検査の一つで、心電図・血圧・呼気ガス（マスクを着用）を測定しながら、ペダルが次第に重くなる自転車をこぐ運動を行って頂きます。

- 測定内容 ① 心電図…運動に対する心拍数応答・虚血性変化・不整脈の出現  
② 血圧…運動に対する血圧応答  
③ 呼気ガス…運動に対する酸素摂取量・二酸化炭素排出量・AT値

**AT値（嫌気性代謝閾値）**：激しい運動になると筋肉のエネルギー消費に必要な酸素供給量が追い付かなくなり、血液中の乳酸が急に上昇し始める運動の強さの事で、有酸素運動から無酸素運動に切り替わる点となります。心臓リハビリの運動療法には重要な値で、この値を元にして運動負荷量を決めていきます。

対象は中等症までの心血管病（慢性心不全・虚血性心疾患・心臓手術後など）や生活習慣病（高血圧症・糖尿病・脂質異常症・肥満）の方などです。



副院長  
循環器内科  
梶浦 孝之



## 第17回 民間病院協会研究発表会に参加して

新型コロナウイルスの「第7波」が猛威を振るい、8月の明石市内の自宅療養者は3千人前後で推移しています。これは、市人口の1%近くを占めており、市が把握している感染者のうち、約95%が自宅療養をしている状態にあります。

病院全体の約8割を占める200床以下の中小病院は、感染症対策の設備も整っておらず物品も不足している困難な環境下の中で、患者・家族・職員を守る方法を考えなければなりません。

8月20日、兵庫県民会館にて「第17回研究発表会」が開催されました。3会場、16セッション、60種類の研究はいずれも興味深く、日々の業務に取り入れられる内容も多数ありました。当院は独自で考えた取り組みを行った結果、中国武漢でCOVID-19が検出された2020年1月～2022年6月まで院内クラスターの発生を回避する事ができたので「中小病院における新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の取り組み」として看護部管理者4名がグループとなり、発表を行いました。

取り組みは① 院内感染対策委員会と看護部の連携 ② 患者・来訪者トリアージ ③ 発熱外来設置 ④ 後方支援病院の役割 ⑤ ゾーニング・マニュアル・意識調査 ⑥ 「with コロナ」に分類し、予防対策・職員の感染率・予防に対する知識と意識の向上と行動変容について検証しました。

2021年4月からは明石市民病院の後方支援病院として陽性患者の受け入れを開始し、47名が入院しました。第4・5波は100%、6波は75%が自宅退院する事ができました。

職員に対して安全衛生面の変更事項があれば本部から発信しました。理事長は毎週COVID-19の情報を資料にまとめ、2020年から現在も朝礼で話し続けられています。そして、様々な取り組みの継続と繰り返し行った呼びかけは、非常時における多職種との協力体制の確立、全職員の感染対策意識、病院組織の士気向上に繋がっていききました。

COVID-19がいつ終息するかは誰にも予測することはできません。今自分達ができる事、しなければならない事が何なのか、今回の発表を通して気づくことができました。

今後も私達は多職種と協働し、訪問部門・デイケアセンターを利用している在宅療養者へ必要に応じた医療・介護の提供体制を充実させることを課題としていきます。

そして、介護事業所・保健所・病院・診療所等との連携も強化し、地域のかかりつけ医としての役割を果たしていきたいと思います。



看護部副部長  
鈴木 真紀子

## 人工透析ひ尿器科じんけいクリニック ～ 当院の運動療法について ～

9月とはいえ、まだ夏を思わせる暑い毎日です。暦の上では秋の始まり立秋、今年は8月7日だそうです。秋が本当に始まっているのかという、まだまだ暑い夏の延長戦です。皆様も体調に気を付けていただきながら、暑さを乗り切っていきましょう。

さて秋と言えば、食欲、運動、読書ということで、今回も運動についてピックアップします。

当院では、「透析中の運動指導」を実施するため、日本腎リハビリテーション学会が実施している「透析中の運動指導に関わる研修」を看護師が受講し、透析中の運動を専門的に指導する事が可能になりました。内容としては、高齢化に伴う寝たきりや要介護への移行を防止するための方法を指導していきます。透析患者様を専門的に指導するための知識を得ており、「**運動・栄養・生活の評価**」を行います。現在の患者様の状況を正確に把握することで、的確なアプローチ方法を指導することができます。運動を、どのような方法で行うことで、安全に行うことができるのかを理解していただき、自身で積極的に運動することが目的になります。ただ一回の指導では、難しいので、約3カ月の間実施し、その間に定期的な評価を行い、患者様に最適な運動を指導していきます。指導期間中にご自身で、中止しなければならぬ体調や、血圧、脈拍数や脈の状態等を理解し、過度な運動にならないよう気を付けることも身につきます。安全に運動を実施し、寝たきりや要介護への移行を防止することで、患者様の生活の質が上がるお手伝いを行い、皆様にいつも元気に通っていただけるようお願い、しっかりとサポートしてまいります。

同会の石井病院でも、運動やリハビリテーションには力を入れており、**メディカルフィットネス135°・通所リハビリテーション・外来リハビリテーション・入院（回復リハビリテーション病棟）、リハビリテーション機能として、大変魅力のある病院**になっております。当院の患者様も、石井病院でリハビリ入院を行い、クリニックでの外来透析へ、帰ってこられる患者様も多数おられます。最近は特に、心臓リハビリテーションにも力を入れており、心リハチームを立ち上げ、医師（循環器内科医）・看護師・理学療法士・管理栄養士等、多職種連携を行いながら外来から入院まで積極的に介入しております。透析患者様は、心疾患に罹患している方が多数おられる中で、単純に運動すればよいということではありません。この度の「透析中の運動指導」を受講した看護師と、「心臓リハビリテーション」に力を入れている医師・看護師・理学療法士との連携は、透析患者様へ、よりベストな運動療法を提供できると考えております。

当会の強みを生かしながら、「人工透析泌尿器科じんけいクリニックで透析できてよかった」といってもらえるようスタッフ一同努力を惜しまず邁進してまいります。どうぞよろしくお願いいたします。



仁恵会本部事務部長代行  
兼 人工透析ひ尿器科  
じんけいクリニック  
事務長代行  
**原 真一郎**

## 人工透析ひ尿器科じんけいクリニック 「透析中の運動指導に関わる研修」受講者

透析患者様の運動機能は同年代の健常人の60～80%低下していると言われております。

当院でも高齢化も進み多くの透析患者様が、階段昇降に困難を感じている方が見受けられます。**運動機能の低下が、日常生活活動を制限し、QOLの低下ももたらします。**

腎臓リハビリテーション研修会では、運動療法が効果的な手段であることを学びました。

安全に運動を行える患者様も多くいますが、無理な運動や間違った運動、転倒の危険もあります。透析中に運動療法について学び、スタッフ見守りのもと行えば安全に効果的な運動が行えます。

まずは体を動かす習慣のない患者様に運動する機会を設け、個々にあった運動を行う手助けが出来るよう支援していきたいと考えています。よろしくお願いいたします。



看護師  
**南 千春**

### ■ 医療連携相談室

平日 9:00～12:00 14:00～17:00  
土曜 9:00～12:00  
担当 酒見 古門 上野

### 編集・発行

医療法人社団 仁恵会 石井病院 広報委員会  
〒673-0881 明石市天文町1-5-11  
TEL 078-918-1655 FAX 078-918-1657  
<http://jinkeikai-group.or.jp/ishii/>