



# 神戸海星病院 ニュース

-夏号-

2023年8月7日

発行・編集  
神戸海星病院 広報委員会

## ごあいさつ



猛暑が続いておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

コロナ感染症が5類へ移行されましたが、病院へ受診の際は引き続きマスク着用をお願い致します。

熱中症に気をつけて健康管理を行っていきましょう。

さて、神戸海星病院ニュース “夏号”では、海星病院での新しい取り組みのご紹介をさせていただきます。ぜひご購入ください。

広報委員会

## お知らせ



### 市民公開講座 第1回 海星イキイキ教室 開催のお知らせ

日時 : 2023年9月16日(土) 14時~16時

場所 : 神戸市立灘区民センター 大ホール

内容 : 理事長 井上 信孝

「120歳まで、元気にそして、美しく生きるには、 , , , 」  
その他、栄養部より食事のお話、リハビリ科よりハートケア体操 など

※詳細、申し込みは受付に置いてます案内をご覧ください。

たくさんのご来場お待ちしております！！



# プチ健診のご案内

<受付> 曜日：月～金 時間：9：00～15：00 (採血以外は11：00～15：00)

保険証不要  
自費診療

※当日受診していない方

手軽に検査  
結果は郵送

※医師のコメント、判定等はいりません

予約不要  
診察なし

## こんな方におすすめです



- ・動悸、息切れがある
- ・めまいがある

→貧血検査：500円



- ・食べることが好き
- ・お酒が好き

→肝機能検査：500円



- ・濃い味付けが好き
- ・むくみやすい

→腎機能検査：500円  
→体組成測定：1,000円

- ・ビールをよく飲む
- ・痛風が心配

→痛風検査：300円



- ・食事時間が不規則
- ・甘いものが好き

→血糖検査：600円



- ・お腹まわりが気になる
- ・油っこいものが好き

→脂質検査：500円



動脈硬化や血管年齢が気になる

→血管年齢検査：2,000円



筋肉量や脂肪量、水分量チェック

→体組成測定：1,000円



## <検査の流れ>

※検査内容詳細は裏面へ



南棟1階  
健康管理センター  
にお越しください。  
受付をします。



検査を受けていただきます。  
採血：南棟2階 採血室  
採血以外：南棟地下1階  
生理検査室



精算機でお会計を  
お済ませください。  
プチ健診終了です。



結果は1週間前後  
かかります。  
普通郵便で郵送(親  
展)にて届きます。



# 検査項目内容一覧



貧血	赤血球数(RBC)	赤血球は体の細胞に酸素を運び、二酸化炭素を受け取って肺まで運び出す働きをしています。この中心的役割を担っているのがヘモグロビンです。 ヘマトクリットは血液に含まれる赤血球の割合を%で表します。 これらが低ければ血液が薄いということを意味しており、貧血が疑われます。
	ヘマトクリット値(HCT)	
	ヘモグロビン量(Hb)	
	血清鉄(Fe)	酸素を運ぶヘモグロビンの構成物質のひとつです。 出血や鉄欠乏性貧血で低くなります。
肝機能	AST(GOT)	肝臓・心臓・筋肉の細胞に多く含まれています。 肝障害や心筋梗塞などで高くなります。
	ALT(GPT)	肝臓に多く含まれている酵素です。 肝臓や胆道の病気で高くなります。
	$\gamma$ -GTP	肝臓や胆道の病気で高くなります。アルコール性肝障害でも高くなります。
腎機能	BUN(尿素窒素)	タンパク質が分解されたもので、腎機能が悪くなると高くなります。
	CRE(クレアチニン)	運動のエネルギー源となるアミノ酸が代謝されてできた物質で腎臓から排泄されます。腎臓の機能をみています。
痛風	UA(尿酸)	細胞をつくる際の成分であるプリン体が分解してできた老廃物で、腎臓から排泄されます。
糖尿病	血糖	糖尿病の重要な指標のひとつです。食事の影響を受けるので空腹時の検査が望ましいです。
	HbA1c	過去1~2カ月の平均的な血糖値を反映し、高血糖状態が続くと高くなります。
脂質	TC(総コレステロール)	多すぎると動脈硬化症などの生活習慣病の原因となります。
	TG(中性脂肪)	多すぎると動脈硬化症などの生活習慣病の原因となります。食後に高くなります。
	HDL-C (HDLコレステロール)	善玉コレステロールと呼ばれ、血管に付着したコレステロールを取り除き、動脈硬化を防ぎます。
	LDL-C (LDLコレステロール)	悪玉コレステロールと呼ばれ、増加すると動脈硬化が促進します。
血管年齢	ABI	腕と脚の血圧を測定し、血管の硬さや詰まりを評価します。血管年齢もです。検査時間：10分程度
体組成	Inbody(体組成測定)	体内の筋肉量や脂肪量、水分量を測定できます。

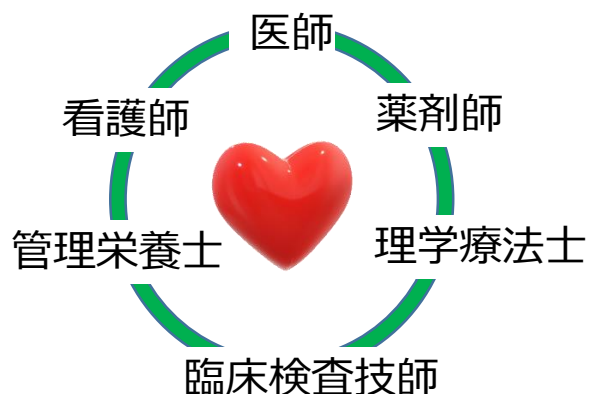
# 「こころ」と「心臓」の健康を目指した 心臓リハビリテーションスタートしました!!

理事長 内科 井上 信孝

ヒトのこころ、心理状態というのは、心臓病に直結しており、精神的ストレスは心臓病の誘因や悪化因子になります。英語のHeart（ハート）は、「心臓」とも「こころ」とも訳します。人の「こころ」に影響する要因は、「心臓」にも直接的な影響を及ぼします。

心臓リハビリテーションは、医師や看護師だけでなく、理学療法士、臨床検査技師、管理栄養士、薬剤師など、多くの職種が関わって、ひとりの患者さんをトータルにみていくというプログラムです。こうした包括的な取り組みによって、心臓病の患者さんの低下した体力だけではなく、「こころ」の回復を目指していきます。心臓リハビリテーションは、それぞれの職種がその専門性を生かし、タッグを組んで行っていく試みです。心臓リハビリテーションは、生活の質の改善だけではなく、その後の経過も良くなっていくことが明らかになってきており、言わば、最先端の治療のひとつであると言えます。

当院では、この春から心臓リハビリテーションを本格的に開始しました。心臓リハビリテーションの保険適応疾患は、急性心筋梗塞、狭心症、心臓術後、慢性心不全、大血管疾患、末梢動脈疾患などです。ご関心のある方は、循環器内科外来まで、お尋ねください。



## 大切なのは病気との付き合い方

心臓リハビリテーションでもう一つ大切になるのは、病気との付き合い方です。心臓を大切にするための食事や、いち早く病気の異変に気が付くための症状の観察、日常生活で心臓に負担にならない様に生活する方法。付き合い方は患者さんそれぞれのライフスタイルによって、変わってくると思います。5月から始めたハートケア看護外来は、患者さんとゆっくりお話しをしながら、お一人お一人にあった付き合い方を一緒に考えていきます。そして、井上理事長がいつも言っている「心臓は心ともつながっている」をモットーに、心臓疾患のある患者さんの、心も大切にしています。

不安や悩みがなくても、お話しだけでもぜひお越しください。ハートケア看護外来は、海星病院に受診されているすべての患者様が対象で、料金は無料、予約制となっています。詳しくは内科外来へお問い合わせください。

慢性心不全看護認定看護師 真崎祥子Ns.