

藤枝市立総合病院だより

おもいやり

O-moi-yari

2025 深緑号
No.98

Fujieda Municipal General Hospital

地域で支える 心不全ケア

CONTENTS

- ▶ どこでも安心して継続できる
心臓リハビリテーションを目指して
- ▶ **不整脈科**ができました
- ▶ 2名の救急救命士が着任
- ▶ NEW FACE! 新たな仲間たち
- ▶ 病院管理栄養士のレシピ
「さくらえびと豆乳のスープ」



運動施設と連携を強化し、心不全の再発防止へ！

新たに連携する2施設「ほしのクリニック」の星野氏（右）、
「ペガフィット メディカルフィットネス」の大友氏（左）。
中央は当院の循環器内科・不整脈科の中村淳。

トップページは
こちらから



おもいやり
最新＆過去号は
こちらから



藤枝市立総合病院



地域一丸となって 心不全の 再発防止へ

心不全の再発を防ぐため、無理ない運動を続けることが大切です。当院では、既に連携している運動施設に新たに2施設を加え、より身近な場所で安心して運動していただける体制が整い始めました。



どこでも安心して継続できる心臓リハビリテーションを目指して



循環器内科・不整脈科 科長 中村 淳

心疾患（心筋梗塞や心不全など）の再発予防、死亡率低下を目的とした運動療法は有効性が高く積極的に行うことが推奨されています。当院でも運動療法を中心とした外来心臓リハビリテーション（以下、外来心リハ）を行っており、多くの患者さんに通院していただいています。

しかし、心不全で入院した患者さんを対象にした全国的な調査では、**退院後に「外来心リハ」に参加する割合は7%程度**と残念ながらとても低い状況¹⁾です。当院でも参加率は8%程度と大差はありません。参加しない理由は「医療機関に設備がない」「仕事で忙しい」など様々ですが、「病院が遠い」「交通手段がない」といった通院の困難さを挙げる患者さんも少なくありません。当院は藤枝市内の西寄りに位置し、遠方に感じる患者さんも多いかと思えます。

そこで多くの心疾患患者さんが**自宅近くで安心して運動療法を継続できることを目指し、近隣にある運動施設との施設間連携を開始しました**。負荷の強すぎる運動は結果として心疾患がますます悪化する原因となってしまいますので、運動施設で安全にエクササイズを行うためには適切な運動強度の設定が必要となります。体力、筋力、心肺機能（これらを総合して運動耐容能といいます）は一人一人全く違いま

すので、当院の循環器内科外来で個々の運動耐容能に合わせた効果的な運動強度をCPX検査（写真上）によって設定（運動処方といいます）します。

理学療法士が作成した運動処方を運動施設に持参し、その処方を参考にエクササイズを行っていただきます。一定期間（半年以上）運動を行ったのちは、CPX検査で適切な運動強度の再評価も可能です。万が一、**施設で運動中に突然具合が悪くなった場合もスタッフから当院に連絡いただき迅速に対応**いたします。

現時点では連携施設の数は限られていますが、今後さらに連携施設を拡充し、多くの心疾患患者さんが身近な場所で安心して運動できる環境づくりをすすめていきます。

運動は継続することが最も重要ですが、同時に最も難しいことでもあります。**運動を継続するための一つの手段としても運動施設の利用はとても有用**です。ぜひ積極的にご利用を検討してみてください。



1) Kamiya K, et.al. Circ J. 2019 Jun 25; 83: 1546-1552.

◀心不全の運動療法を進めるために連携を始めた運動施設と当院のスタッフら

志太榛原地区で“初”！

不整脈科ができました

今年4月
OPEN！



心配なことがあれば、気軽に相談ください



PROFILE

循環器内科・不整脈科 科長
長谷部 秀幸

【出身地】山梨県南アルプス市
【卒業大学】山梨大学
【専門領域】循環器内科、不整脈診療
【専門領域専門資格（一例）】
・日本内科学会専門医
・日本循環器学会専門医
・日本不整脈学会専門医
・心臓リハビリテーション学会指導士

長谷部先生の趣味は？

家ではネルドリップ、もしくはサイフォンでコーヒーをいれています。サイフォンでいれる時、アルコールランプの炎を見ていると心が整います。



不整脈科に着任した長谷部秀幸です。これまで静岡市の静岡済生会総合病院不整脈科で不整脈診療を行い、志太榛原地域からの紹介患者さんも数多く治療してきました。

今後は不整脈診療（頻脈性不整脈に対するカテーテルアブレーション、ペースメーカー移植や植え込み型除細動器『ICD』などのデバイス手術）を行っていきます。

頻脈性不整脈の中で最も頻度が高いのは心房細動です。心臓の上の部屋（心房）で高頻度のランダムな電気興奮が生じる疾患で、命には関わりませんが、動悸や息切れなどの原因になります。また、心房の中で血液が滞留して血栓（血の塊）ができ、頭の血管に詰まると脳梗塞を生じてしまいます。

現在心房細動に対するカテーテルアブレーションが普及し、当院でも診療の中心になると思われます。

治療の相談についてはかかりつけ医を通じて受診していただけると幸いです。

救急救命士

2名の救急救命士が着任



志太榛原二次医療圏の3次救急を担う病院として当院は、救命救急センターの機能強化と医師や看護師の負担軽減につなぐため、新たに2名の救急救命士を採用しました。今後、当院の救急救命士の中核を担っていくよう、救急外来での業務や育成プログラムに沿った研修を進めながら、活躍の場を段階的に拡充していきます。

今井 良雄
です！

鈴木 貴也
です！



「温泉が有名な岐阜県下呂市の消防士から転職しました。見知らぬ地への50歳のチャレンジです。慣れない地、慣れない職場であたふたしながら頑張っていますので、気軽に声をかけてください。」

趣味 ≫ 溪流釣り、ラジコン、読書、スノーボードなど

（今井）

「県内の消防で主に救急隊員として11年間働き、縁あってお世話になることになりました。全国的に病院救急救命士が増えています。院内外で活躍できるように頑張りますので、宜しくお願いします。」

趣味 ≫ 洗車、料理、スノーボード、バドミントン、野球など

（鈴木）

救急担当副院長 兼 救命救急センター所長 三木 靖雄



救急救命士と言えば、消防の救急車で救急隊として働いている隊員でした。

しかし、救急救命士も消防だけでなく、医療や介護の分野においても活躍の場が広がってきました。救急救命士の資格は消防機関や医療機関などで働いても変わりません。

救急救命士が医療機関で活躍できる部署は救命救急センターや救急外来です。緊急を要する患者さんの対応については十分な知識と技術を持ち合わせており、患者さんの命を救うということに関してはプロです。

当院でも救急外来では医師・看護師・救急救命士・事務などと一つのチームとして患者さんの救命を行っています。

当院と連携している運動療法施設

— FUJIEDA —

医療法人社団 聖雄会
ほしのクリニック



☎ 054-667-0100
住 藤枝市岡部町 内谷650
休 木（午後）・土（午後）日・祝

— FUJIEDA —

サンライフ藤枝



☎ 054-644-3012
住 藤枝市小石川町 4-1-11
休 月曜、年末年始

— YAIZU —

ペガフィット
メディカルフィットネス



☎ 054-625-9862
住 焼津市小土556-1（おおとも接骨院 小土院併設）
休 日曜、祝日（午後）、GW、お盆休み、年末年始

NEW FACE

新たな仲間が加わりました

本年度は研修医17人、看護部36人、診療技術部17人、診療部2人、薬剤部2人、
その他事務部など6人が、医療人としての第一歩を踏み出しました。



令和7年度新規採用職員



ドキ
ドキ



各科を
見学！



/ みんなで確認し合って勉強中 /



正しい着用も
大事な準備

病院管理栄養士
のレシピ
Vol.20

さくらえびと豆乳のスープ

調理時間
約20分



【材料】4人分

- ・ さくらえび …… 30g (そのまま使用)
- ・ 調整豆乳 …… 600ml (そのまま使用)
- ・ 絹ごし豆腐 …… 300g (1～2cm角に切る)
- ・ たけのこ(水煮) …… 45g (3mm程の細切りに切る)
- ・ しょうが …… 15g (千切りに切る)
- ・ 青ねぎ …… 適量 (小口切りに切る)
- ・ しょうゆ …… 大さじ1+1/3
- ・ 和風顆粒だし …… 小さじ1
- ・ ごま油 …… 大さじ1



さくらえびとしょうがが
ほのかに香るマイルドな
スープです。なめらかな
絹ごし豆腐とたけのこの
食感が楽しい一品。簡単
に作れるのでぜひお試し
くださいね！



病院管理栄養士 保母

【作り方】

- 鍋にごま油を入れて温め、しょうが、さくらえびを入れて弱火で1分ほど炒める。
- たけのこを①に入れて1分ほど炒める。
- 豆乳を②に入れて弱火で3分程温める。
- しょうゆと和風だしを入れて味を調整する。
- 豆腐を入れて、5分ほど弱火で沸騰させる。
- お皿に盛りつけ、仕上げに青ねぎをのせて完成。

one point

豆乳は沸騰しやすく表面に
膜を張るので、軽にかき混
ぜながら温める。

過去のレシピも
Cook padに掲載中！



1人分の栄養価 エネルギー184kcal たんぱく質 11.0g 脂質 11.2g 炭水化物 12.3g 食塩 1.5g

おもいやい
深緑号2025 No.98

藤枝市立総合病院
TEL 054-646-1111 FAX 054-646-1122
<https://www.hospital.fujieda.shizuoka.jp/>

発行・編集 / 経営企画課 広報企画係(内線 7514)
〒426-8677 静岡県藤枝市駿河台 4-1-11
印刷 / 松本印刷株式会社