

さいたま北部医療センター

# 健康便り

北区自治会連合会協賛回覧

## 第20号

- ・心疾患の予防と心臓リハビリテーション  
内科 医長(循環器) 吉田奈々絵
- ・循環器内科診療案内
- ・変形性股関節症のおはなし1  
整形外科 診療部長 田中伸哉
- ・整形外科診療案内
- ・シリーズ健康生活  
(5.腰痛を防止・軽減するための柔軟体操)  
リハビリテーション科 理学療法士 小田嶋竜三



〒331-8625  
埼玉県さいたま市北区宮原町1丁目851

☎ 048-663-1671 (代表)

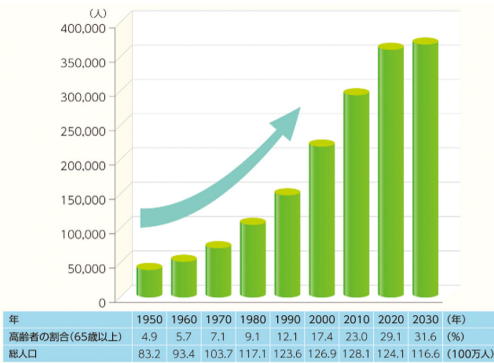
内科 医長(循環器) 認定内科医  
循環器内科専門医

吉田 奈々絵

### 心疾患の予防と心臓リハビリテーション

#### ●はじめに

高齢化に伴う弁膜症(べんまくしょう)・心臓の弁の障害)の増加や生活習慣の欧米化に伴う虚血性心疾患(きよけつせいしんじつかん)・狭心症や心筋梗塞(こうそく)などの増加により、心不全の患者さんが急増しています。心不全は、様々な心疾患がたどる終末像であり、罹患者数は増加し、2030年には130万に達すると推計され「心不全パндеミック」と呼ぶこともあります。



●日本における心疾患の現状  
日本における令和4年(2022年)の死因の第

1位は悪性新生物24.6%、第2位に心疾患14.8%と続きます。令和2年(2020年)では、その41%が心不全、33%が虚血性心疾患(急性心筋梗塞)15%、その他の虚血性心疾患(18%)でした。

心不全とは、「心臓が悪いために、息切れやむくみが起こり、だんだん悪くなり、生命を縮める病気」と定義されています。心不全にはステージがあり、高血圧症、糖尿病、肥満など心不全につながるリスクがあると、心臓の病気や心不全症状がなくても心不全ステージAとなります。心臓の病気があるものの心不全症状がない場合がステージB。心不全症状が出てくると、ステージC、ステージDへと進行していきます。

心不全と虚血性心疾患のリスクは共通しているものが多く、動脈硬化のリスクをしっかりとコントロールしていくことが重要であり、心不全ステージが進行するのを遅らせることへとつながります。動脈硬化のリスクは、脂質異常症、喫煙、高血圧、糖尿病、慢性腎臓病(CKD)、高尿酸血症、肥満、加齢、性別(男性または閉経後女性)、心血管障害や生活習慣病の家族歴などがあり、これらのリスクをいかに少なくして、動脈硬化性疾患を予防するかが重要となってきます。

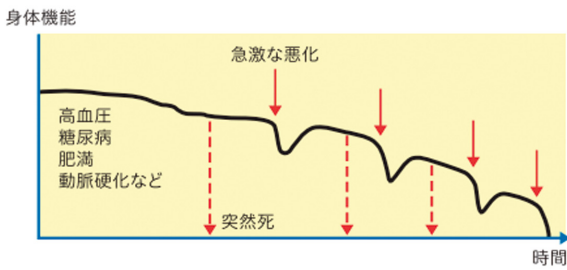
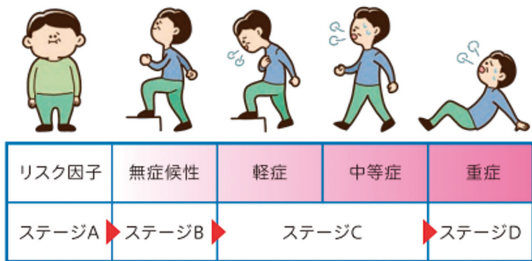
●心不全と診断されたら？

心不全は基本的には進行性の病気です。かかりつけ医を持ち、心不全の治療を行っていくこととなります。心不全の治療の4本柱は、**食事療法、内服治療、運動療法、日常生活の管理**であり、患者さん自身も「治療の4本柱」を継続することがとても重要となります。

今回はその中で、心臓リハビリテーションについて紹介します。心臓リハビリテーションとは、心臓病の患者さんが体力を回復し、自信を取り戻し、快適な家庭生活や社会生活に復帰するとともに、再発や再入院を防止することをめざしておこなう総合的活動プログラムです。

心臓リハビリテーションの効果は、これまでの様々な研究によって証明されています。具体的には虚血性心疾患の患者さんが心臓リハビリを行うことにより、心血管病による死亡率が26%低下し、入院リスクが18%低下します。また、心不全の患者さんが心臓リハビリを行うことにより、あらゆる入院が25%減少し、心不全入院が39%減少することが証明されています。その為、心臓リハビリテーションの重要性が現在では言われておりますが、どんな心臓病の方でも、どんな心不全の状態でも運動療法が勧め

られるわけではありません。勝手に激しい運動をすることで、むしろ現病を悪化させる可能性もあります。必ず、かかりつけ医にどの程度の運動をどの程度するのが良いのかを確認して下さい。また、外来心臓リハビリテーションを実施している病院もあります。どの程度運動していいのかわからない場合は、是非その様な病院を受診し、必要な検査、リハビリ指導を受けて頂けると良いと思われれます。また、その際はかかりつけ医よりの診療情報提供書を持参して頂けますと、受診もよりスムーズに進むと思われれます。



▶一般社団法人日本心不全学会・心不全手帳(第3版)より引用

循環器内科診療案内

当院循環器内科の主な診療内容は以下ようになります

- ①虚血性心疾患に対する各種診断と治療
  - ②心不全に対しての入院治療と外来での服薬調整、生活習慣改善の指導
  - ③不整脈に関する専門的な診断と治療
  - ④心臓弁膜症の診断と心臓血管外科への治療の橋渡し
  - ⑤大動脈瘤の診断、緊急治療が必要な場合の心臓外科への紹介
  - ⑥深部静脈血栓症の治療、肺血栓塞栓症の初期治療
  - ⑦外来心臓リハビリ
  - ⑧大人になった先天性心疾患症例の経過観察、管理
- 虚血性心疾患に対しては心臓超音波検査やホルター心電図、CPX(心肺運動負荷試験)、冠動脈CTを用いて心機能や冠動脈の評価を行います。安定狭心症に対して冠動脈ステント治療等を行っています。不整脈に関してはホルター心電図での診断や、原因不明の失神に対して植え込み型心電計の植え込みを

行い遠隔モニターで診断しています。症状のある徐脈性不整脈に関してはペースメーカー植え込み治療を行っております。また、自治医大さいたま医療センター、さいたま赤十字病院と連携し、術後の外来管理を行っています。

心不全患者には管理栄養士による減塩食の食事指導や、大宮医師会において作成された「心不全共本」を用いて体重指導、塩分摂取量の推定による塩分制限指導など生活習慣の改善に特に力を入れております。なお難治性の心不全患者に対しては、新規の心不全治療薬を導入しての治療強化や、C P X（心肺運動負荷試験）を用いた運動処方により心臓リハビリをしております。

地域の先生方とも連携し、病状が安定した患者様につきましては積極的な紹介をしています。



整形外科 診療部長

日本整形外科学会専門医  
日本リウマチ学会専門医  
日本人工関節学会認定医  
日本骨粗鬆症学会評議員  
日本骨形態計測学会理事

田中伸哉

## 変形性股関節症のおはなし①

### 1. 二本足で歩くために進化した股関節

ヒトの頭から体幹（たいかん）：胴体のこと）と上肢（じょうし）：上腕と前腕と手）と下肢（かし）：大腿と下腿と足）の三つの部位について考えます。主要な部分である頭から体幹は頭蓋骨からはじまり頸椎（けいつい）：首の骨）・胸椎（きょうつい）：肋骨があり心肺を保護している骨）、腰椎、仙椎（せんつい）：両側は腸骨と結合し骨盤臓器（こつぱんぞうき）を保護している）と尾椎（びつい）へと続いており一つの塊として考えます（図1）。四つ足動物では、この主要な部分を両肩関節と両股関節を介して両上肢と両下肢で支えているのでバランスが崩すことはありませんが、手を器用に使うことができませぬ。ヒトのように手を器用に使うには下肢だけで立つ必要があります。つまり、ヒトの股関節は二本の足で立つために進化した、絶妙なバ

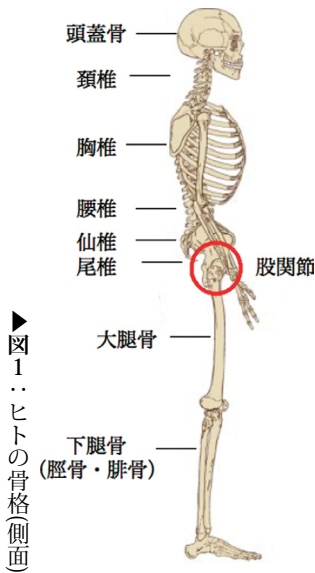
ランスで頭と体幹を支えているのです。

### 2. 高齢化社会で増えてきた変形性股関節症の患者さん

股関節は球状の大腿骨の骨頭を寛骨臼（かんこうきゅう）：股関節の腸骨側の骨）で覆った形をしています（図2）。この形態の関節を球関節（きゅうかんせつ）といいます。が、立つ・歩くなどの動作によってかかる負荷（ふか）：体重など股関節にかかる力）が分散しやすく、異常な動きも制限されるので軟骨の摩耗（まそう）が生じにくくなっています。

逆に、出生時に股関節が十分に形成されていないと、股関節にかかる負荷をうまく分散できず、中高年（場合によってはもっと若い頃）になって変形性股関節症を発症することがあります。多くの場合、寛骨臼（かんこうきゅう）：股関節の腸骨側）の発達（たつた）が不十分であることが原因で、これを臼蓋形成不全（きゅうがいけいせいぜん）といいます。日本人の変形性股関節症は女性に多く、約8割は臼蓋形成不全が原因でした。しかし、最近では臼蓋形成不全がないのに変形性股関節症を発症する方が増えています。

二本足で歩くには体重を左右の下肢で交互に支える必要がありますが、このとき股関節には体重の2



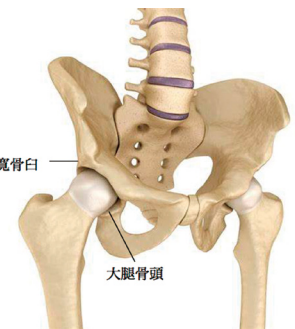
▶図1…ヒトの骨格(側面)

倍以上の力がかかります。高齢になると脳、各種臓器、骨と同様に軟骨も徐々に劣化するので、形態に異常のない股関節であっても軟骨が徐々に摩擦します。最終的には骨と骨がぶつかるようになり、変形性股関節症が発症します。つまり、高齢化社会を迎え原発性変形性股関節症(げんぱつせいへんけいせいこかんせつしょう)・臼蓋形成不全などの原因のない股関節症の患者さんが増加している理由です。実際に、以前は人工股関節の手術は人工膝関節の手術より圧倒的に少なかったのですが、2021年の統計によると、日本では人工膝関節置換術は整形外科の手術で二番目に多く77,675例、人工股関節全置換術は66,210件がおこなわれたそうです(日本整形外科学会JOANR年次報告より)。

くない変形性股関節症」、「4.変形性股関節症の治療」、「5.当院での人工股関節手術」について記載します。

### 整形外科診療案内

(専門外来\*と一般外来\*\*があります)



▶図2…股関節模型

健康日より6・7月号では「変形性股関節症のおはなし2」としまして「3.見のがされることが少ない」になります(担当…伊藤、平沼)。

\*…専門外来は予約制ですが紹介状は不要です。受診をご希望なされる方は、まずお電話をお願いし(048-663-1671代)

\*\*…交通事故、労働災害などの患者さんはお断りしております。

変形性股関節症、変形性膝関節症、人工関節、骨粗鬆症は月曜日、火曜日、金曜日の午後(担当…田中)

関節リウマチは火曜日の午後(担当…伊澤、田中)

脊椎疾患・腰痛は水曜日の午前(担当…飯塚)

手外科疾患は水曜日の午前(担当…寺山)

肩関節疾患・スポーツは月曜日の午前(担当…坂口)

一般整形は月曜日、火曜日、金曜日の午後と木曜日

腰痛は、脊椎動物において二足歩行をする人間特有の症状とも言われています。疾患としては、変形性腰椎症、腰椎椎間板ヘルニア、腰部脊柱管狭窄症、腰椎すべり症などに見られる症状ですが、原因が判明しない非特異的腰痛の方が多い(約85%)のが特徴です。

### シリーズ健康生活

## 5. 腰痛を防止・軽減するための柔軟体操

リハビリテーション科 理学療法士  
小田嶋 竜三



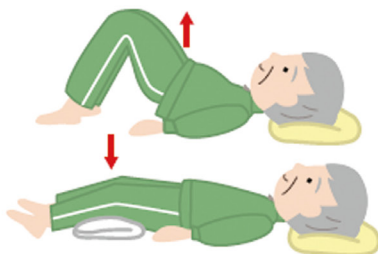
## 寝てできる腰痛体操

### 運動を行う際の注意

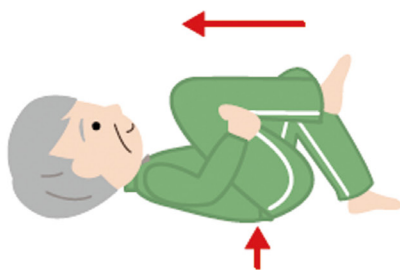
この運動で痛みが増す時は速やかに中止し、理学療法士、医師などにご相談ください

#### ● 各1セット10～15回で、2～3セット行いましょう

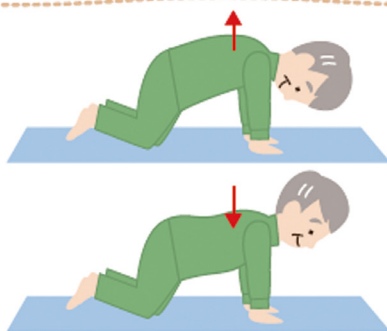
- ・息を吐きながらお尻を5秒間持ち上げましょう
- ・身体と足が平行になるところまでお尻を持ち上げましょう
- ・足や太ももではなく、お尻に力を入れましょう



- ・息を吐きながら、片足を抱えて膝を肩に近づけるようにして、20秒間とめてください。次に、もう片方の足を同じようにして下さい
- ・お腹の力を抜いて、お尻や腰が伸びるようにしましょう



- ・大きく息を吸いながら背中を丸めましょう
- ・息を吐きながら背中を反るようにしましょう
- ・腰はあまり動かさずに胸の部分をしっかり動かしましょう



微です。

腰痛の発生要因の一つとして、姿勢不良すなわち姿勢が悪いことがあげられます。背骨（脊椎…せきつい）には生理的彎曲（頸部と腰部は前彎、胸部後彎）があり、重力や縦方向の力に対してバネのようにならざることでストレスを緩衝（かんしょう）…

やわらげること）しています。加齢などによる脊椎

の変形や、各関節の柔軟性低下により彎曲を保つことができなくなると、直線的な脊椎の配列となり易く、ストレスが直接的に腰部へかかってしまい腰痛を引き起こしてしまいます。

では、腰痛を予防・軽減するにはどのようなこと

をすると良いのでしょうか？

#### ① 関節の柔軟性を保つ

日頃より全身の柔軟体操や腰痛体操を習慣的にを行い、各関節の可動性を確保します。それにより、バランスの良い姿勢保持をし易くなり、腰部への負担軽減となります。

#### ② 体幹・下肢を中心とした筋力増強

加齢や活動範囲の狭小化により、全身の筋力は低下していきます。体幹筋（腹筋・背筋）は脊椎の保護、下肢筋は良好な姿勢の維持の為に重要な働きがあります。

（注）急性増悪の時期は、基本的に安静が原則です。最後に、健康維持・向上のために腰痛を防止することは非常に大事であると思います。そのためには、日々の適度な活動の他に、習慣的な全身の体操や運動を行う事が有用です。是非、日常生活の中に取り入れて頂ければと思います。

参考：理学療法ハンドブック [https://www.japanpt.or.jp/about\\_pt/therapy/tools/handbook/](https://www.japanpt.or.jp/about_pt/therapy/tools/handbook/)

# 座ってできる腰痛体操

## 前後運動

【ポイント】  
前へ行くときは腰を反らない！ 胸を開くイメージで。

①

丸めたタオルをお尻のでっぱり当たるように敷き、腰掛ける。手を前で組み、息を吐きながら上体を後ろへ。みぞおちを中心にしまうイメージで丸まる。



②

息を吸いながら前へ。みぞおちを突き出すように上体を移動させる。



## 並行運動

【ポイント】  
移動した側の肩が下がらないように！ あくまで左右の肩の高さは並行に保ちましょう。

①

丸めたタオルを真ん中に置く。肩の高さが変わらないようにしながら、左右どちらかに体重をかけていく。バランスが崩れるギリギリのところで停止。



②

体の中心部分を外側にもっていくようなイメージで、逆方向にもゆっくりと倒していく。



## 円を描く運動

【ポイント】  
息を止めずに、自然に呼吸しながら運動しましょう。

①

手を前で組み、おしりで円を描いていく。できるだけ大きく。頭の位置はできるだけ変わらないようにして、体幹部分をしっかりと回す。



②

逆回転。  
右前・右後・左前・左後。苦手な方向があれば、その方向へ重点的に動かしましょう。

