

# オアシスだより

## 着任のご挨拶

オアシス第一病院 副院長  
循環器内科 上運天 均



皆さま、はじめまして。7月1日にオアシス第一病院に赴任しました上運天 均（かみうんてん ひとし）と申します。

1968年生まれで、高校卒業まで沖縄県で過ごし、1993年に熊本大学を卒業して医師になりました。

5年間で初期研修医と麻酔科医として過ごした後、1998年に九州大学循環器内科に入局し、以後は循環器内科を専門として、循環器3大急性期疾患（急性冠症候群、心不全、不整脈）を中心に診療に当たってきました。

2000年前後の九州大学時代の3年間は、「冠攣縮性狭心症の遺伝学」の研究に取り組みました。

2008年に赴任した大分県立病院では、2021年に辞するまで経皮的冠動脈インターベンション、末梢動脈血管内治療、ペースメーカー/除細動器植え込みなどの侵襲的な治療にも取り組んできました。心原性ショックや広範型急性肺血栓塞栓症などの呼吸循環動態が不安定な症例に対しては、気管挿管、IABPやECMO留置も行ってきました。

このような「生きるか死ぬか」という局面においては、麻酔科での経験が大いに役立ちました。また、診療外活動として心肺蘇生コース、救急対応コース（ICLSとJMECC）に取り組み、コースディレクターとして合わせて60回以上のコースを開催してきました。

オアシス第一病院では、循環器疾患に対する診療を中心としつつ、かかりつけ医として幅広い疾患に対応するつもりです。また、引き続き定期的にICLS/JMECCコースを開催し、心肺蘇生法の普及や心停止からの救命率の向上に貢献したいとも思っています。

趣味は、海山遊び全般です。登山がもっとも好きで、九重、祖母傾（大分）、大崩（宮崎）、霧島（鹿児島）をはじめとして年1回は北アルプス遠征も楽しんでいます。海では、県南を中心にルアーで青物底物を狙ったり、ゼンゴ泳がせでモイカを釣ったりしています。夏は田ノ浦ビーチでスノーケリングを楽しんでいます。例年、1回は若手相手のスノーケル教室も開催しています。

この地域の医療、保健、福祉のために持てる力を最大限発揮するつもりです。何卒よろしく願い申し上げます。

# 第57号 令和7年1月4日発行

## ～心不全～

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、生命を縮める病気のことです。現在、世界では心不全が急増しており、日本国内にも120万人の心不全患者さんがいると言われています。新型コロナウイルス感染症でおなじみになった「パンデミック」という言葉がありますが、現代はまさに心不全パンデミックの時代と言えます。

心不全では息切れやむくみのために生活の質が悪化し、患者さんはこれまでできていたことができなくなっていくます。また、通院や入院のための費用がどんどんふくらんでいきます。心不全で入院した患者さんの1年以内の再入院率は35%に上ると言われており、一回入院したから治るという病気ではありません。むしろ入退院を繰り返すうちに病期がどんどん進行していきます。さらには突然死を含めた死亡のリスクが高くなり、寿命を縮める病気であるという点でも重要です。

このように恐ろしい心不全ですが、予防することが可能です。心不全の原因疾患の上位3つは、1. 虚血性心疾患（おおまかには狭心症と心筋梗塞）、2. 高血圧症、3. 弁膜症です。虚血性心疾患は高血圧症、糖尿病、脂質異常症、喫煙習慣などの生活習慣病の結果起こってきますので、上位2つはこれらの予防/治療によって防ぐことができるということになります。

みなさんもご自身やご家族の生活習慣を見直して心不全予防に取り組んでみませんか？

もし軽い運動で息切れがする方、足がむくむ方がいらっしゃいましたら、当院にご相談ください。

## リハビリコラム ～心不全について～

「心不全」とは、一般的には「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。高血圧や不整脈、心筋梗塞などの原因により心臓に負担がかり過ぎた結果、陥る「症候群」とされています。

### 心不全の症状



### 心不全増悪の原因（主なもの）

- ① 水分・塩分の摂りすぎ
- ② 内服の不徹底
- ③ 過労（動きすぎ）

### 心不全を悪化させない為には

- ・水分・塩分を摂りすぎない。（塩分は1日6g未満）
- ・内服を徹底する（飲み忘れない、量を守る）
- ・疲れないうちに動く
- ・1日20分以上の有酸素運動（息が切れるほどの動作は×）
- ・体重の管理（1週間で2kg以上増加しない）