

心臓リハビリテーションNEWS

「感染症と心不全&高血圧」についての患者様向け学習会

当院では入院患者様とご家族を対象に、7F病棟での学習会を定期的に行っております。2020年1月31日に慢性心不全認定看護師の坂本看護師と心臓リハビリテーション指導士・高血圧循環器病予防療養指導士の櫻田理学療法士が合同で、「感染症と心不全」と「高血圧」について学習会を行いました。

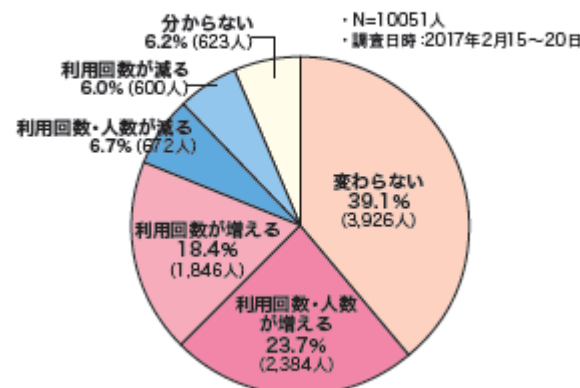
「感染症と心不全」については、インフルエンザやノロウイルス、肺炎球菌など感染症が原因で心不全を発症することを説明した上で、飛沫感染や接触感染など感染症を予防のためのマスクの着用の仕方や手洗い・うがい、アルコール手指消毒などを学習しました。「高血圧」については、日本高血圧学会により改訂された高血圧治療ガイドライン2019にて高血圧の基準は従来の140/90未満とする一方、降圧目標は75歳未満が140/90→130/80未満、75歳以上は150/90→140/90未満、冠動脈疾患は140/90→130/80未満に変更され[糖尿病と慢性腎臓病(蛋白尿陽性)は130/80未満、慢性腎臓病(蛋白尿陰性)は140/90未満は変更なし]、より厳格な降圧により心血管イベントを抑制することができ、そのためには運動療法(歩行)も推奨されていることを学びました。



2020年4月から飲食店は原則禁煙に!

2018年に健康増進法が一部改正され、2020年4月1日より飲食店を含め多くの人が集まる屋内での喫煙が原則禁止になります。法律により「喫煙のマナーからルール」に変わります。例外として、喫煙専用室設置や小規模店は喫煙を選択可ですが、喫煙可能な旨を掲示することや客・従業員ともに20歳未満の立ち入りは禁止であり、違反した場合、個人は30万円以下、施設管理者は50万円以下の罰則となります。

禁煙後の飲食店利用の変化(1万人調査) ＜利用客は変わらない、増えるが8割以上＞



「2017 受動喫煙、全国調査」禁煙店になったと仮定した利用志向調査
九州看護福祉大学 川俣幹雄 教授らの共同研究グループより引用・作図

当院でも心筋梗塞や狭心症、慢性閉塞性肺疾患(肺気腫、気管支喘息など)では喫煙者の割合がとても多く、ほとんどの方は「たばこ吸わなきゃよかった」と病気になってから後悔しています。また、自身が喫煙者ではなくても家族が喫煙者で受動喫煙によって病気を発症される方もみられます。

今回の法律施行が望まない受動喫煙をなくすための一助になるように心から願っております。さあ、思い切って禁煙してみませんか?