

# 認定専門職委員会ニュースレター

2020年 第3号の担当は、心臓リハビリテーション専従看護師の鍛冶優子です。今回のニュースレターのトピックスは、①COVID-19と心臓病について一情報と役立つヒント（心不全学会HPより抜粋）、②日本心臓リハビリテーション学会学術集会WEB参加報告、③心臓病患者さん教育用平鹿病院オリジナルDVDの紹介となっております。

## 【COVID-19と心臓病について】

COVID-19(新型コロナウイルス)感染者の80%は軽症で集中治療を必要とせず回復します。しかし、入院を必要とする重度な合併症は、年齢とともに著しく増加し、70歳以上の人は、心不全やその他の基礎疾患を多く抱えているため、特にリスクが高くなります。

慢性呼吸器疾患や、心不全などの循環器疾患、糖尿病、高血圧、癌、自己免疫疾患、臓器移植後に免疫抑制剤を服用しているなどの患者さんは、重症化しやすいといわれています。心不全患者さんは、これら他の疾患を少なくとも1つ以上持っている可能性があるため、入院を伴う重大な合併症のリスクが高まる可能性があります。

## 【心不全患者さんのためのCOVID-19感染拡大中の推奨事項 ―ナースが患者指導するためのヒント―】

1. 過度な安静を避け、限られた空間でも活動的に過ごし、自宅での運動を奨める。
2. 3ヶ月分程度の治療薬を確保する。
3. 現在の投薬治療と投与量を維持する。
4. 薬の自己調節は行わず、呼吸苦などがある場合は電話相談を。
5. β遮断剤のような心拍数を下げる薬剤を急に自己中断しない。抗炎症薬(NSAIDs)は服用を奨められない。
6. 胸痛、動悸、悪化する息切れ、激しい咳、失神などは入院治療の必要な場合があるため、診察を奨める。
7. 可能であるなら、普段受ける予防接種を推奨。(インフルエンザ、肺炎球菌など)
8. 感染が深刻な地域ではオンライン診療の検討を。
9. COVID-19感染疑い患者と直接接触した場合は、自主隔離し症状や徴候によって医師や看護師に連絡を。
10. 隔離を勧められた場合には、指示に従い、他の方を感染から守る努力を。
11. 居住地域における感染に関しては、自治体などの情報を確認する。(心不全学会HPより一部抜粋)

～～家庭内でも感染予防に心がけましょう～～



## 【心臓病患者さん教育用 平鹿病院オリジナルDVD の紹介】

疾病管理をする上で、患者さんが自身の疾患を理解していることはとても重要です。そして看護師は、患者さんを担当する責任として、疾患や生活指導について理解しておくことは必須です。そこで皆さまの一助となるDVDをご紹介します。「虚血性心臓病」「心不全」「開心術後の生活」についてのDVDを多くの方々のご協力をいただき完成しました。患者教育や、新人・異動ナースの患者教育ナビとしてもご利用いただきたいと思っております。作成にあたり編集映像を一手に引き受けてくださったCE進藤さんはじめ、ご協力いただいた皆様に厚く御礼申し上げます。

♡♡♡問い合わせ:心臓リハビリ専従看護師 鍛冶まで(PHS4126)♡♡♡



## 【日本心臓リハビリテーション学会学術集会 WEB参加報告】

例年であれば、現地に赴いて研究発表をしたり、対面でディスカッションしたりするのが常なのですが、COVID19の感染拡大を鑑みてWEB開催となりました。

私は自身初のZOOMによる講演を行うことになりました。与えられたテーマは「秋田県における心リハナースの役割」というものでした。しかし、講演よりもZOOMを使いこなせるかが心配で、事前練習を何度も行い当日に備えました。…にもかかわらず、当日ZOOMに入っていけず、かなり焦りました。同セッションのもう1人の演者であった秋田厚生医療センターの心リハナースが私の異変に気づき、うまくリーディングしてくれたので事なきを得ましたが、COVID-19のおかげで、時代から取り残されていることと、仲間の有り難さを深く実感しました。(みなさん、ZOOM会議と配信では入り方が違うって知ってました?) 講演後には15人の聴講者の方から質問をいただきました。現地発表ではこんなには質問は多くないので、WEB講演恐るべし…です。質問内容は、「どうすれば他の職種とうまく連携出来ますか」とか「チームビルドをするには何処から手がけたらよいでしょうか」といった多職種連携についてのものが多かったです。

心臓病患者さんの現在未来における幸せのために、心リハナースはどんな判断をしどんな介入をするのがベストか…心リハは古くて新しい学問であるが故に明らかになっていないことや確立していないものがまだあります。日本中の心リハナースたちは、心臓病患者さんにとってよい介入とは何かを真剣に探し続けているのです。心リハ看護師交流会に参加すると、現代のナイチンゲールたちがそこに勢揃いしています。

心臓病の未来への挑戦、多くの患者さんへの思い、それは、都会だからとか田舎だからとか、学歴があるとかないとか全く関係ないんです。彼、彼女たちの熱量にこちらの気持ちも熱くなるのを感じます。でも、それは心地よい熱さなのです。

