

～つながり～

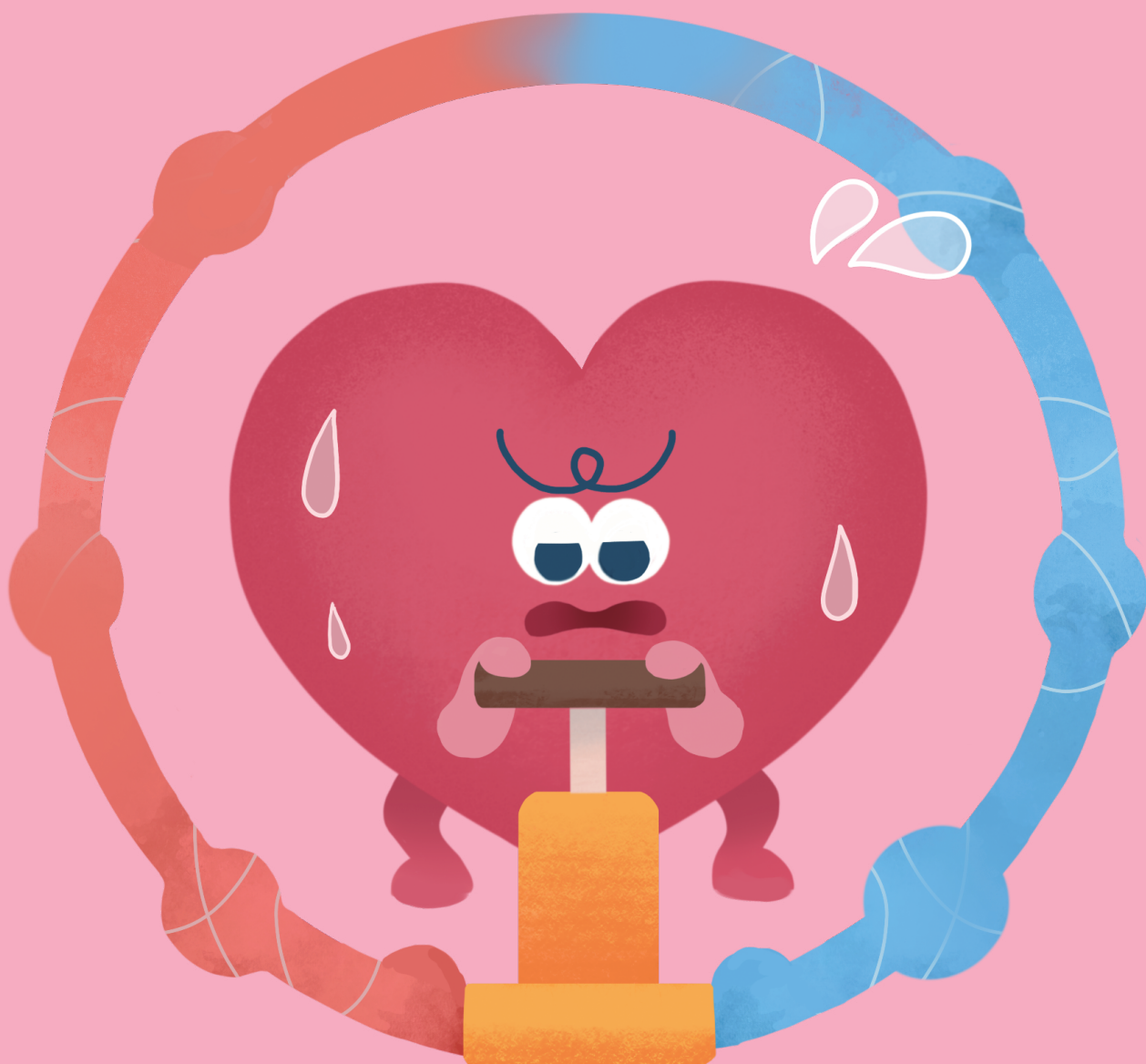
Link

石橋総合病院広報誌

Vol.
26

2025 / 8

Ishibashi
General Hospital



特集..心不全

救急フェア
～12:00

石橋地区消防組合・救急車・消防車展示

健康について楽しく学ぶ

石橋総合病院
Ishibashi General Hospital

病院まつり

2025 9月21日
10:00～14:00

会場 石橋総合病院
栃木県下野市下古山1丁目15-4

入場 無料

病院内では必ずマスクを
ご着用ください！

体験コーナー

- 超音波診断体験
- 調剤体験
- 看護師制服試着
- 肩こりチェック
- AED体験
- 高齢者疑似体験 ほか

自衛隊展示
～12:00

飲食・物販ブース

MATESHIP COFFEE (コーヒー 他)
TSUBOIMO WASABURO (さつまいもフレーバーのタピオカミルクティー 他)
ゆうがおパーク (野菜直売 他)
かりんの餃子 (焼き餃子、やきそば 他)
パーセル (フランクフルト 他)
THE CAMPBELL (サンド、バナナブレッド 他)
動くナースカフェ MOGU PERO (カレー、フレンチトースト 他)
【福】はくつる会 工房つばさ (パン / 焼き菓子 他)
【福】啓愛会 エール (焼き菓子 他)
【福】幸知会 トータス アカデミー (メダカすくい 他)
そらいロ (手工芸品販売)

栃木県警察 車両展示
～12:00

医療講演

中高年の背骨の
痛みの治療

自治医科大学
整形外科 学内教授
木村 敦 先生

開演 10:10～

高齢者のお悩みの中でも特に多い腰痛について、「予防と治療」をテーマに、背骨の構造からストレッチ法や体操、筋力訓練、日常生活での注意点等をお話します。

屋内ステージ

ミュージカルコンサート

出演：武藤 寛(元劇団四季)／橋 光一(エレクトーン)
天音まどか(歌手)／鶴見 友子(石橋総合病院麻酔科医)

開演 11:40～

世代を超えて愛される懐かしのあの曲や、ミュージカルから生まれた名曲の数々をどうぞお楽しみください！

バルーンショー

出演：ザーキー岡

開演 13:00～

動物のお勉強もできるお笑い系バルーンエンターテイナーによるステージとグリーティング！

正面駐車場

屋外ステージ

グラスバンドコンサート

出演：明治地域プラスバンド部「明児」

開演 10:30～

健康について
楽しく学ぶ

今年も開催します！石橋総合病院まつり

昨年5年ぶりに復活をし、多くの方にご来場いただいた石橋総合病院 病院まつりを今年は9月21日(日)に開催します！「健康について楽しく学ぶ」をテーマに、医師やリハビリスタッフによる医療講演から医療体験コーナー、そして屋外ブースでは救急車やパトカーなどの展示も予定。お子さんから大人まで楽しめる内容で皆さんをお待ちしております。ぜひお誘いあわせの上ご来場ください！

～つながり～

Link

Vol.26 2025/8 発行

Index

特集 心不全

- 心不全について知る 4
- 慢性心不全の経過4つのステージ 6
- 心不全の治療 8
- 担当医紹介 10
- 私のいち推し店 11

裏面／外来担当医表

表紙イラスト：『命を支える心のポンプ』
心臓は私たちの体内で絶えず働くポンプのような存在です。全身に血液を送り出し、酸素や栄養を運ぶ役割を担っています。このポンプが止まることなく動くことで、私たちの生命は支えられているのです。

主催/医療法人社団友志会 石橋総合病院 〒329-0596 栃木県下野市下古山1丁目15-4 お問い合わせ TEL 0285-53-1134

石橋総合病院広報誌 Link Vol.26 | 2

心不全とは？

心臓の機能が低下し、全身に必要な血液を十分に送り出せなくなった状態

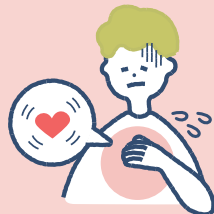
心不全になると、心臓から十分な血液を全身に送り出せなくなり、体に必要な酸素が足りなくなるため、なんてこともない坂道や階段で息切れがしたり、**疲れやすくなる**ります。また、一回の拍動で送り出せる血液量が減るため、心拍の回数を多くして速いペースで血液を送り出し、循環する血液の量を補おうとします。その結果脈が早くなり、ドキドキという**動悸**を覚えます。

さらに、腎臓に流れる血液が少なくなること尿の量が減り、水分が体内に溜まって**体重が増加**したり、血液が滞留することで足の**甲やすねのあたりがむくんだり**します。息切れや足のむくみは、心不全の患者さんで頻度の多い初期症状ですので、これらの症状が現れた際には、受診をお勧めいたします。

心不全を疑う主な症状



夜間 咳が出る



動悸



体重増加



むくみ



息切れ・疲れやすさ

心不全その1

慢性心不全

心臓に負担がかかり続けることで徐々に症状が**悪化していく**。初期には自覚しにくい場合も多いが、治療せずに放置すると徐々に悪化し、急性心不全を起こすことがある。

心不全その2

急性心不全

慢性心不全が進行すると、ある時急激に状態が**悪化し発症する**。短時間で激しい呼吸困難になることもあり、重症の場合は、早期に治療をしなければ、そのまま死に至るリスクがある。



それ、心不全のサインかも…

なんとなく
疲れやすい…

1分間… 70回

1時間… 4,200回

1日… 約10万回

1年… 約3650万回

人が一生のうちに
打つ心拍の回数

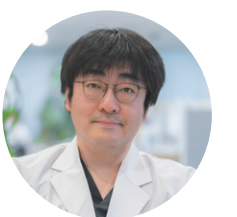
一生 約30億回

人生80年とすると、その回数は実に約30億回！
私たちが寝ている間も、心臓は絶え間なく働き続け、
全身に血液を送り続けています。

心不全は、ある日急に発症し、救急搬送されるイメージをお持ちの方がいらつしやるかもしれません。しかし実際は、心疾患や生活習慣などが原因で慢性的に心臓に負担がかかり、水面下で徐々に機能が低下していきます（慢性心不全）。そして、負担が限界を迎えた時、急に状態が悪くなり、入院したり亡くなったりすることもあります（急性心不全）。そんな怖い心不全ですが、実は健診や生活習慣の改善などで予防や悪化を防ぐことのできる疾患です。

今号では心不全の原因と予防方法、治療方法についてご紹介していきます。

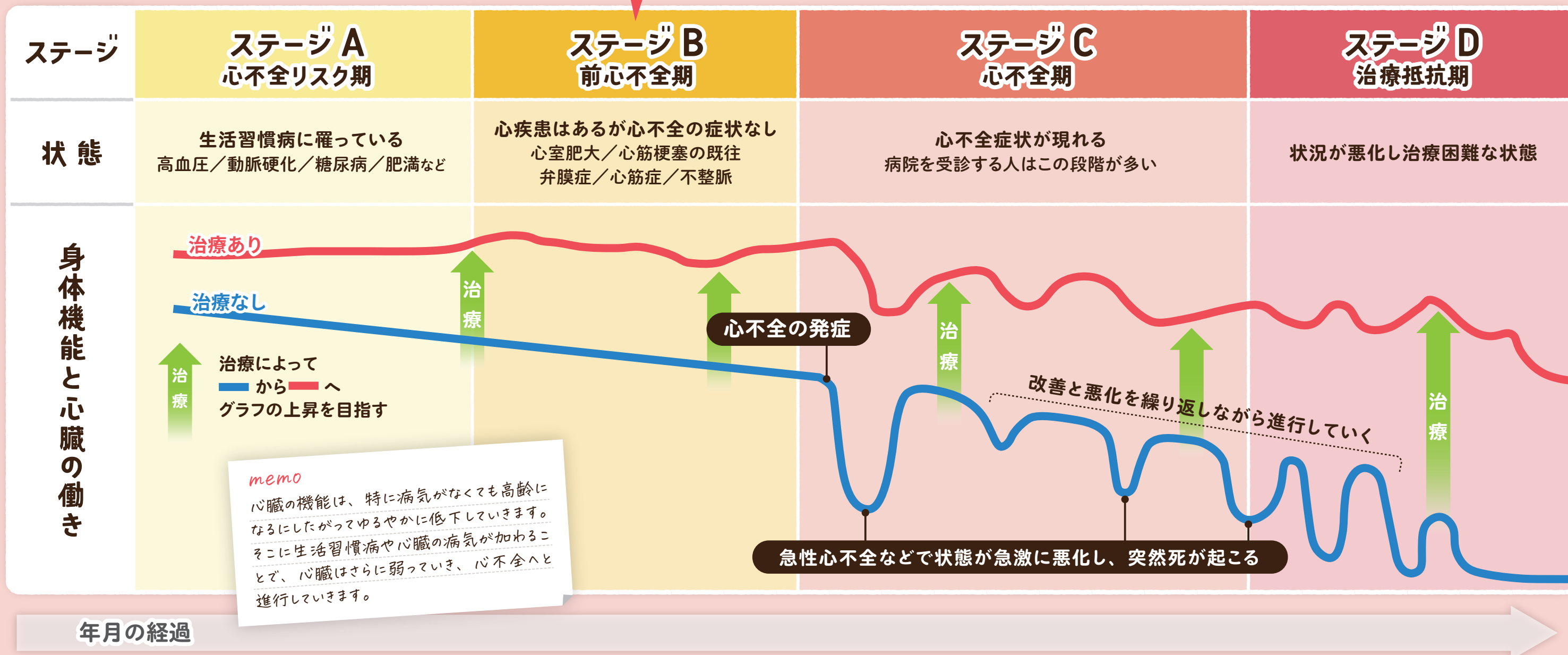
監修
石橋総合病院
循環器内科
平野 道基（ひらのみちのり）
日本内科学会認定内科医
日本循環器学会循環器専門医
日本不整脈心電学会不整脈専門医
ICD/CRT-D認定医



日本循環器学会や日本心不全学会では、心不全は4つのステージに分類しています。

この段階から治療を開始することが理想

慢性心不全の経過 4つのステージ



慢性心不全の原因

心筋梗塞や弁膜症など心臓のトラブルが原因となるほか、生活習慣病（高血圧、糖尿病、腎臓病など）によっても引き起こされます。

心臓のトラブル

心臓弁膜症

心臓の4つの部屋の境にある弁が、うまくなったり漏れたりして異常を起こし、血液の流れる方向や量に影響を及ぼす。

不整脈

脈が極端にゆっくり打つ、速く打つ、または不規則に打つことで心臓が十分に働かなくなる。

虚血性心疾患（心筋梗塞・狭心症）

心臓の筋肉（心筋）に血液を送る冠動脈が狭くなったり、完全に詰まってしまい胸が苦しくなったり、心臓が十分に働かなくなる。

心筋症

心筋が厚くなる、薄くなる、硬くなるなどの要因で働きが低下する。

その他、心筋炎や先天性心疾患など

原因となる生活習慣

高血圧

高い血圧に打ち勝って血液を送り出す必要があるため、心臓に大きな負担がかかる。進行すると心臓が動きにくくなったり、動脈硬化が進行したりする。

糖尿病

高血糖は血管を傷つけ、心臓に負担をかけ、虚血性心疾患の原因となる。直接的に心不全のリスクを増加させる。

塩分の多い食事

塩分の摂りすぎなどでナトリウムの量が増えると、人の体は水分量や血液量を増やし、濃度を下げるように働く。その結果、心臓に負担がかかる。

喫煙

虚血性心疾患や動脈硬化の原因となる。

肥満

睡眠時無呼吸により心臓に負担をかけ、心不全を発症させやすくなり、治療後の症状悪化を招いたりする。

過度な飲酒

不整脈の原因となったり血圧をあげたり、心臓の収縮力を低下させるなどし、心不全のリスクをあげる。

加齢

心臓の収縮機能や拡張機能が加齢とともに低下し、心不全を起こす。80代を超えると慢性心不全の発症率が上がる。

その他、ストレスなど

当院の 検査設備

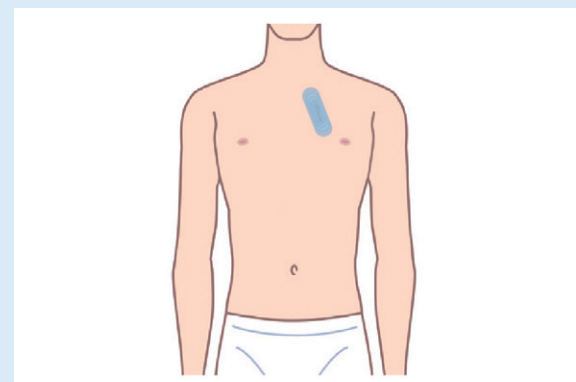
当院には、日常生活において胸の痛みや圧迫感、動悸を感じ来院される方が多くいらっしゃいます。循環器内科ではまず症状を伺い、検査科や放射線科と連携し、心電図検査・胸部レントゲン検査・心エコー検査・長時間ホルター心電図・血液検査・そして冠動脈CTなどの検査から診断を確定し、治療を開始します。



心電図検査



胸部レントゲン検査



長時間ホルター心電図検査



心エコー検査



血液検査



冠動脈CT検査

当院の循環器内科で実施しています

心臓の働きを 補助する薬物療法

内服薬で、息切れやむくみなどの症状の改善や、悪化を防いでいきます。身体や心臓の調子が良いからといって、自己判断で薬をやめてはいけません。病状が悪化する最も多い原因のひとつが、患者さんの自己判断による薬の中止や、飲み方の変更によるものです。必ず主治医に相談するようにしましょう。



生活習慣の改善

生活習慣の指導を行ないます。特に**塩分摂取の制限が重要**です。患者さんのちよつとした心がけで悪化を回避することが出来ます。生活習慣を変えるためには、本人の自覚がもちろん大切ですが、高齢者の場合、家族や周囲の人の協力も不可欠です。



心不全の治療

心不全は、治療によりその進行を抑えながら生涯付き合っていく病気です。治療の原則は、心臓の働きを低下させた原因をはっきりさせ、その原因となった病気を治療することにあります。

当院では現在実施していない治療もあります。その場合、対応可能な病院をご紹介します

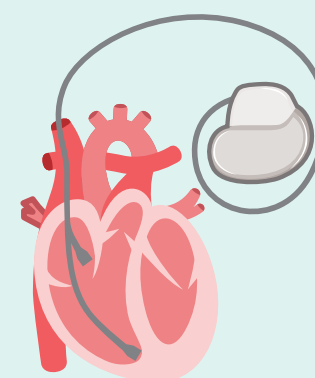
原因に対しての 手術療法

不整脈

ペースメーカーや
アブレーション治療

虚血性心疾患

カテーテル治療や
バイパス手術



私の いち推し店

PIZZA LEONE

オーナーさんが東京で働かれていたお店が好きでよく行っていました!あの味が栃木でも食べられるなんて感激!ふっくら生地と少しパンチのある塩味、コクのあるモッツアレラチーズとバジルの爽やかな風味が際立つマルゲリータがおすすめです。

オススメ:レオーネ スペシャルセット 1500円~+税

推し人: 広報 Sさん



今号のいち推し店は、本誌を作成している一人である当院広報Sさんおすすめの「PIZZA LEONE」さん。当院から車で15分ほどの距離にあり、一枚ずつ丁寧に薪窯で焼かれる本格ナポリピッツアを味わうことができるお店です。LEONEさんのピザの特徴はなんと言っても耳までふっくらもちり、それでいてペロツと軽やかに食べることができる生地。その日の気候に合わせて配分量を細かく調節し、店内のワインセラーで24時間熟成発酵したあと、オーダーが入ってから生地を成形していきます。ピザは生地が命であり、どんなに美味しい素材を載せたところで、生地が美味しくできないと美味しいピザにならないとオーナーさんは語ります。



生地の上に載せる素材もイタリア産を中心に厳選されたものを使用。人気のマルゲリータは、トマトソース・モッツアレラチーズ・オリーブオイル・バジル・塩とシンプルなものだけに、生地と素材、そしてそれを引き出す熟練の技を味わうことができます。一品です。



木の香りが漂うログハウスの店内にはキッズスペースとキッズメニューもあるため、子連れの方でも安心です。また、お店で熱々焼きたてのピザを食べることをおすすめしますが、テイクアウトすることも可能。全てにおいてこだわりぬかれたピザをぜひご堪能ください!

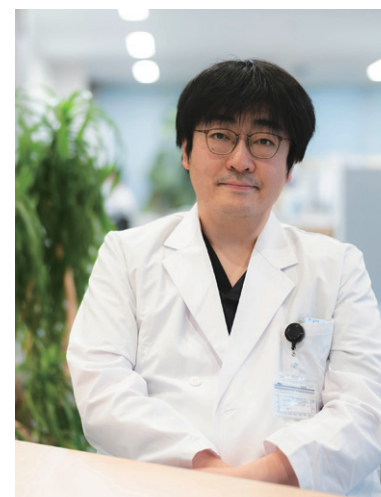


PIZZA LEONE (ピッツアレオーネ)

所在地 栃木県河内郡上三川町しらさぎ 2-22-11
TEL 0285-37-6390
営業時間 ランチ/11:00AM - 2:30PM (LO 2:00PM)
ディナー/ 5:30PM - 9:00PM (LO 8:30PM)
定休日 火曜日(祝日の場合は営業) その他不定休あり
※ Instagram でご確認ください。



PIZZALEONE.2019



平野 道基 先生

【専門】循環器内科

日本内科学会 認定内科医

日本循環器学会 循環器専門医

日本不整脈心電学会 不整脈専門医

ICD/CRT-D 認定医

「心不全パндеミック」という言葉をご存じでしょうか? 日本は世界トップを走る超高齢化社会です。また、加齢によって増加する循環器疾患は日本人の死因の第2位を占めています。実際、循環器専門病院における実態調査(JROAD2022)によると2023年の心不全入院は28.5万件であり年々増加しています。このように、高齢化によって心不全患者さんの爆発的な増加が起き、医療の需給バランスが崩れてしまうことを、感染症大流行のアナロジーとして「心不全パндеミック」と呼んでいるのです。

これからの日本が直面する
心不全パндеミック

✓ 検診による早期発見

高血圧・糖尿病・不整脈などの早期発見と治療が心不全予防につながります

✓ 生活習慣の見直し

禁煙し、過度な飲酒を避け、塩分をひかえるように心がけましょう

✓ 適度な運動と体重管理

肥満や生活習慣病の予防のため、日常的に体を動かす習慣を持ちましょう

息切れ、むくみ、
動悸など...

気になる症状がありましたら
ご相談ください。お力になります!



今後ますます増えてくる心不全ですが、治療のポイントとして
①いかに心不全を発症させないか
②発症したらいかに悪化させないか
この2点が重要です。
心不全を発症させないために重要なことは、健康的な生活(適塩・運動・禁煙など)による予防と、検診による異常の早期発見、治療です。
そして、運悪く心不全を発症してしまったら、適切な手術をためらわないこと、減塩などの生活の節制をしっかり守ること、適切な内服治療を続けていくことにより、心臓を長持ちさせていくことが大切です。

循環器内科 担当医表	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前 8:30 ~ 12:00	平野 道基	平野 道基	大谷 賢一	原田 顕治	-	-
	-	菊池 達郎	-	-	-	-
午後 13:30 ~ 16:00	横田 彩子	-	新島 聡	平野 道基	小栗 淳	-
	-	-	-	牧元 久樹	-	-

石橋総合病院外来診療担当医表

（2025年8月現在）

科名	曜日	月		火		水		木		金		土
		午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前
内科（新患）		☆三好祐顕 ☆三室淳	☆林ゆめ子	☆平野道基	野口篤人	☆星野孝文 ☆三室淳	—	☆長竜彦	☆林ゆめ子	長櫻子	長櫻子	☆三好祐顕
腎臓内科		—	—	—	—	—	☆藤田和己	—	—	—	—	—
消化器		—	三枝充代	—	—	☆星野孝文	☆星野孝文	☆長竜彦	—	—	—	—
内分泌 （糖尿病・甲状腺）		☆齋藤孝子	—	☆武井祥子	—	☆武井祥子 小飼貴彦	小飼貴彦	☆武井祥子 加藤嘉奈子	☆齋藤孝子	☆笠井貴久男 海老原千尋	—	—
リウマチ		—	—	新井聡子	新井聡子	—	—	—	—	—	—	—
呼吸器		☆三好祐顕	☆林ゆめ子	—	☆三好祐顕	坪地宏嘉	—	—	☆林ゆめ子	—	☆林ゆめ子	—
循環器		☆平野道基	横田彩子	☆平野道基 菊池達郎	—	大谷賢一	新島聡	原田顕治	☆平野道基 牧元久樹	—	小栗淳	—
脳神経内科		—	—	—	小出玲爾 （第2・4）	澤田幹雄	澤田幹雄 （第1・3・5）	—	—	池口邦彦	—	—
血液内科		☆三室淳	—	大嶺謙	野口篤人	☆三室淳 海野健斗	海野健斗	☆三室淳	—	蘆澤正弘	蘆澤正弘 和泉透	—
外科		☆大塚紳	—	☆大塚紳 ☆清水徹一郎	—	☆清水徹一郎	—	☆清水徹一郎	—	☆大塚紳	—	—
整形外科		☆萩原秀 ☆柳澤健太	—	☆安食孝士 齊藤寿大 初診受付11:00迄	—	☆安食孝士 ☆堀井倫子 秋山達	—	☆萩原秀 安藤治朗 初診受付11:00迄	—	木村敦 ☆堀井倫子 ☆柳澤健太	—	非常勤医師 （下記参照）
<専門外来> 脊椎外来		井上泰一	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
<専門外来> 骨粗鬆症外来		—	—	—	—	—	—	—	杉本直哉 （第1・3）	—	—	—
<専門外来> スポーツ外来・ 肩関節外来		—	—	—	—	—	☆飯島裕生 （肩関節） （第2週休診）	高橋恒存 （膝関節）	高橋恒存 （膝関節）	—	—	—
<専門外来> 肩・肘外来		—	—	—	—	—	—	—	—	—	笹沼秀幸	—
脳神経外科		—	☆小黒恵司	—	—	—	—	—	—	—	—	—
形成外科		—	—	—	—	—	—	—	森田侑平	—	—	—
泌尿器科		☆中野一彦	—	☆中野一彦	—	藤村哲也	高岡栄一郎	渡辺美穂 （第1・3・5）	—	森田辰男	—	—
婦人科		—	—	坂本尚徳	—	—	—	—	—	—	—	—
耳鼻咽喉科		☆田中利明	—	☆田中利明	福原隆宏	☆田中利明	—	橋本研	非常勤医師	☆田中利明	—	—
<専門外来> 嚥下外来 （完全予約制）		—	—	—	—	☆田中利明	—	—	—	—	—	—
<専門外来> 補聴外来 （完全予約制）		—	—	—	—	—	—	—	—	☆田中利明	—	—
眼科		妹尾正 診察11~13時	—	☆高山良	☆高山良	—	☆高山良	☆高山良	☆高山良	☆高山良	☆高山良	—
皮膚科		—	神谷浩二	—	—	—	—	塚田鏡寿	—	—	—	—
リハビリテーション科		—	—	☆堀井倫子	—	—	—	☆堀井倫子	—	—	—	—

☆は常勤医師

【土曜日診療担当医表】

総合内科		整形外科									
毎週土曜	☆三好祐顕	第1土曜	西村貴裕	第2土曜	木村敦	第3土曜	倉林寛	第4土曜	高橋恒存	第5土曜	常勤医師

受外来 時間診療

月～金	午前	8:30～12:00
	午後	13:30～16:00
土	午前	8:30～11:00

注）土曜日の診療は、内科・整形外科のみとなります。

※初診の方は受付終了30分前までに受付をお済ませください。

（左記以外）

■ 泌尿器科	午前	8:30～11:00	10:30まで*
■ スポーツ肩関節外来	午後	13:30～18:00	17:00まで*
■ 整形外科	火・木曜日	11:00まで*	
■ 眼科	月曜日	8:30～13:00	12:30まで*

※初診の方の受付時間

完全予約制外来

- 嚥下外来
- 補聴外来

【休診日】 土曜午後・日曜・祝日・年末年始（12月30日～1月3日）

※当日以外の予約変更は平日14時～16時にお電話ください

【面会時間】 14:00～17:00 ※詳細は病棟スタッフにお問い合わせください

外来診療担当医表は都合により休診、変更となることがあります。診療日時の詳細については受診される前日までに院内掲示、お電話またはホームページのお知らせ等でご確認ください。

発行

医療法人社団友志会 石橋総合病院地域連携部（栃木県下野市下古山1丁目15-4）

代表 Tel.0285-53-1134 Fax.0285-53-3957

地域連携部直通 Tel.0285-53-1136 Fax.0285-53-7799

広報誌に関するみなさまからのご意見・ご感想をぜひお聞かせください。

✉ ishibashi-hp@yushikai.jp

～ご準備ください～

保険証はマイナンバー
カードをご利用ください

