

第 11 期 pES club シナリオ 3

平成 24 年 3 月 25 日
聖路加国際病院 看護管理室
池亀 俊美
東京北社会保険病院 総合診療科
南郷 栄秀
<http://spell.umin.jp>

あなたは海老伝巣医科大学附属病院の内科外来に勤務する 7 年目の看護師です。

古路備拓内さんは私立大学の学長をなさっていた 79 歳の男性です。1 年前に狭心症のため冠動脈バイパス術を受け、術後の経過は順調です。約 3 ヶ月間心臓リハビリテーションを受けていましたが、リハビリテーションの保険適応期間が終わったこともあり、現在は特別な運動はしていません。

1 日 1 回、30 分から 1 時間程度、妻とともに、杖を使って、近くの公園に散歩に行ったり、商店街やスーパーに買物に行ったりすることが日課です。10 年前までは、週に 1 度テニスをしていたそうです。

月 1 回の外来には、バスを使って 1 人で通院しています。

2 月のある月曜日の午後、古路備さんからあなたに電話がありました。

「今、私の住んでいる亜留区で、4 月からの『いきいき健康教室』の参加希望者を募集している。昨年から参加している友人の羽後蹴蔵さんの話では、週 1 回 1 時間ではあるが、十分運動になるし、楽しいらしい。年をとると、バランスをくずしやすくなったり、転びやすくなったりするとよく耳にする。今は杖を使って 1 人で歩くことができているが、いつまでも元気で自分の身の回りのことをしたいし、だいいち、外来主治医の雲洞史奈代先生からも、長生きのために運動するよういつも言われている。健康教室では、体力測定、簡単な体操やバランス訓練、筋トレをするらしい。インストラクターもついて、計画を立ててくれるそうだ。私も参加したいと思っているが、妻は『テレビ体操で十分、わざわざそんなものに参加しなくても』と言っており、申し込もうかどうか迷っている」といった内容でした。

あなたは、バランス訓練や筋力トレーニングを中心とした運動教室プログラムが転倒を予防したり、長生きしたりするのに本当に有効なのかどうか、調べてみることにしました。

第 11 期 pES club シナリオ 3 (追加シナリオ)

平成 24 年 3 月 25 日

聖路加国際病院 看護管理室

池亀 俊美

東京北社会保険病院 総合診療科

南郷 栄秀

<http://spell.umin.jp>

古路備さんは 2 年前に、自宅の電気カーペットの端に右つま先をひっかけて転倒したことがあります。それ以降、特に外出する際は杖を使うようになりました。

冠動脈バイパス術の術後はクリニカルパスに準じ、手術の翌日昼から食事也开始され、術後 3 日目には杖を使いながら歩行練習をしました。退院時に心肺運動負荷試験も無事終了し、運動処方も出ました。自転車エルゴメータで、60W × 30 分、目標心拍数 90 回/分、血圧 145/85 mm Hg という内容です。退院後は週 3 回、この処方内容 (10 分間ウォーミングと整理体操 10 分を含む) で、心臓リハビリテーション室に約 3 カ月間通いました。運動中の自覚症状は 8/10~7/10 程度でした。一緒になった人とおしゃべりしながら自転車を漕ぐのが楽しかったとのこと。

退院後も経過は順調で、食欲もあります。主治医からは、手術が上手くいっても、塩分をひかえた食事、適度な運動、規則正しい生活が、再狭窄や新たな血管の狭窄の予防に良いと聞いています。しかし、自分もそういう生活をしたい、頑張りたいと思いつつ、ラーメンの汁を全部飲んでしまったり、お寿司やフライドチキンをお腹いっぱい食べたいと感じる時があります。

古路備さんは身長 172cm で、入院時 78kg であった体重も、今は 75.1kg まで減量できました。動脈硬化危険因子は、肥満、高血圧、喫煙歴 (約 20 年前から禁煙、20 本×40 年) です。狭心症、高血圧、肥満症以外の既往症はありません。姉は高血圧の薬を内服中ですが、元気に暮らしています。他に特記すべき家族歴はありません。

現在、古路備さんが内服している薬は以下の通りです。飲み忘れることなく、きちんと自己管理できています。

- ① バイアスピリン 100mg 1 錠分 1 朝食後
- ② パナルジン 100mg 1 錠分 2 朝食後、夕食後
- ③ アイトロール 20mg 2 錠分 2 朝食後、夕食後
- ④ アーチスト 1.25mg 1 錠分 1 朝食後
- ⑤ レニベース 2.5mg 1 錠 1 朝食後
- ⑥ シグマート 5mg 3 錠分 3 毎食後

今回、羽後さんからの勧めもあり、亜留区主催の「いきいき健康教室」に通ってみようと考えています。いきいき健康教室は、健康運動指導士のもと、準備体操、リズム&チューブ体操と自転車エルゴメータによる運動、整理体操を行う、約 60 分間のプログラムです。羽後さんの話によると、参加者同士おしゃべりしながらストレッチやリズム体操を楽しんでおり、運動前後に血圧や脈拍が大きく変動するような大きな負担は無いようです。参加費は無料です。古路備さんは、以前のようにテニスができたらともひそかに考えています。ただ、父親が 75 歳で突然死しており、自分自身、いつまで元気であることができるだろうかと気になり始めています。

一方奥さんは、お酒が大好きな古路備さんが、健康教室で新しい飲み仲間をつくり、またお酒を飲む機会が増えるのではないかと心配しています。奥さんのいうテレビ体操とは、NHK で毎朝放送しているラジオ体操第 1・第 2 です。ラジオ体操第 1 は「子供からお年寄りまで一般の人が行うことを目的とした体操」、ラジオ体操第 2 は「働き盛りの人が職場で行うことを目的とした体操」とされています。