



トピックス

臨床工学技士について

近年メディアなどでも話題となっていますが、医療現場では、質の高い医療の提供や各職種の専門性を生かせるチーム医療を目指すためにタスクシフトが推進されてきています。

職種間の連携が密になることでチーム医療が強化され、業務をより効率的に行うことで各職種の能力を発揮しやすくなります。

そのチーム医療を構成する医療技術職には、様々な職種が従事していますが、その1つに臨床工学技士という職種があります。

臨床工学技士は1987年に制定された医療機器を専門分野とした比較的新しい職種です。

当院では主に透析機器の保守管理を中心に、人工呼吸器や自動体外式除細動器など各種医療機器の点検・管理を行い、医療機器の安全確保と有効性の維持を担うことで、チーム医療の一員として貢献しています。

昨今の高度な医療技術の進歩に伴い、医療機器の高度化・複雑化が進むなか、チーム医療において臨床工学技士の役割は重要なものとなっています。

当院では臨床工学技士が現在12名在籍しており、日々の業務に従事しています。

これからも変わりゆく医療現場において、チーム医療の一員としてより一層貢献して参りたいと思います。



循環器疾患とサウナについて

医療法人桂水会 岡病院

医師 柳川 新

最近、日本では空前のサウナブームが起こり、テレビでも雑誌でも「ととのう」という言葉を見ない日はないほどだ。忙しい日常の中で、サウナは短時間でリラックスできる貴重な時間として、多くの人に愛されている。しかし、医師として診療をしていると、「以前からサウナが好きでよく利用しているのですが、心臓病でも入っていいのですか？」と聞かれることがある。

実際のところ、サウナは心臓に良いのか悪いのか考察してみた。

■ サウナは心臓に良いのか

まず結論から言うと、正しく利用すればサウナは心臓にとって“良い刺激”になり得るといってよいと思われる。

近年、フィンランドの研究では、サウナ習慣のある人は心血管疾患による死亡が少ないという報告もある。サウナに入ると血管が広がり、血圧がゆるやかに下がる。心拍数は上がるが、これは軽い運動をしているのと同じような状態で、心臓にとっては適度なトレーニングになる。

さらに、サウナ後のリラックス効果は自律神経を整え、睡眠の質を改善する。ストレスが減れば血圧も安定し、心臓にとっては良いことばかりだ。

つまり、サウナは「うまく使えば健康習慣の一つになり得る」というのが医学的な見方である。

■ では、なぜ“危ない”と言われるのか

一方で、サウナには心臓に負担をかける側面もある。サウナ室の高温、そして水風呂の冷水。この急激な温度変化が、心臓にとっては大きなストレスになる。

高温では血管が広がり血圧が下がる。そこから一気に冷水に入ると、今度は血管が急に縮んで血圧が跳ね上がる。この“血圧の変動”が、心筋梗塞や脳卒中の引き金になることがある。

また、サウナでは汗を大量にかくため、脱水になりやすい。脱水は血液を濃くし、血栓ができやすくなる。心房細動などの不整脈を誘発する可能性がある。

つまり、サウナは「良い刺激にもなるが、使い方を誤ると危険にもなる」と言ってもよいと思う。

■ 心臓病の方はサウナに入っているのかと聞かれることがある。 医師としての答えは、“病状によると思われる”である。

● サウナを控えた方がよい状態

- 急性期の心筋梗塞・狭心症
- うっ血性心不全（特に息切れやむくみが強い時期）
- コントロール不良の高血圧
- 重度の大動脈弁狭窄症
- 発作を繰り返す心房細動や頻脈性不整脈

これらの状態では、サウナの温度変化が心臓に大きな負担となる。



一方で、病状が安定している方や、軽度の高血圧・不整脈の方は、入り方に注意すれば楽しめる場合も多い。ただし、自己判断は禁物で、必ず主治医に相談してほしい。

前半でフィンランドの研究ではと述べたが、日本式サウナとフィンランド式サウナは「同じサウナ」という名前でも、文化・入り方・温度設定がかなり違うようなので調べてみた。

フィンランド式と日本式サウナにおける心血管負荷と保護作用の比較

1. 温度・湿度・滞在時間の違い

項目	フィンランド式	日本式（一般的な高温サウナ）
温度	70 - 90℃	90 - 110℃（施設によっては120℃）
湿度	10 - 20%（ロウリュで一時的に上昇）	5 - 10%（ドライ）
滞在時間	10 - 15分をゆっくり	5 - 8分の短時間勝負
目的	リラックス・社交・血管拡張	発汗・爽快感・短時間刺激

日本式は“急峻な熱ストレス”になりやすいと思われる。

フィンランド式は“緩やかな血管拡張刺激”が中心と思われる。

2. 心血管系への急性反応の違い

フィンランド式

- 末梢血管拡張
- 心拍数上昇は moderate（軽い運動レベル）
- 血圧は徐々に低下
- 自律神経は副交感神経優位へ移行しやすい
- → “軽い有酸素運動に近い” 生理反応
- これが疫学研究で示される心血管保護作用の基盤と考えられる

日本式

- 温度が高いため心拍数上昇が急峻
- 血圧は一時的に上昇しやすい
- 交感神経刺激が強い
- 水風呂との温度差が大きく、血圧変動幅が大きい
- → “急性ストレス反応” が強い
- 健康な人には爽快だが、心血管疾患患者にはリスクが高くなる可能性



日本式サウナ：刺激が強く、短時間で“ととのう”文化

フィンランド式サウナ：穏やかで、生活に溶け込んだリラックス文化

日本式よりフィンランド式のほうが心臓への負担は少なそうだ。

以上より、サウナは、正しく使えば、血圧を整え、ストレスを軽減し、睡眠の質を高める“健康習慣”になり得る。しかし、循環器疾患を持つ方にとっては、温度変化や脱水が大きな負担になることもある。大切なのは、自分の体と相談しながら、無理のない範囲で楽しむこと。

そして、心臓に持病がある方は、主治医に相談してほしい。

サウナは本来、心と体を整えるための場所だ。安全に、気持ちよく、長く付き合っていけるよう、上手に活用していただければと思われる。

理 念

地域医療に貢献する。

基本方針

- 1 より高度な医療と看護の提供を目指す。
- 2 患者様の立場に立った医療を実践する。

私たち岡病院職員一同は上記を実践するために以下のとおり、努力致します。

- 1 職員一同は日々研鑽し、医療の質の向上とサービス・業務の改善に努めます。
- 2 内科の二次救急病院として、地域住民の健康と福祉に寄与致します。
- 3 透析施設を有する病院として、安全で快適な治療の提供に努めます。

患者様の権利と責務について

権 利

- 1 患者様は病状・治療方針について十分な説明を受け、診療情報を得る権利をもちます。
- 2 患者様は診療情報を理解する権利をもちます。
- 3 患者様は治療方針と医療機関を選ぶ権利をもちます。
- 4 患者様はプライバシーの配慮と秘密を守られる権利をもちます。
- 5 患者様は希望にて、他の専門医に意見を聞く権利をもちます。

責 務

- 1 患者様は当院に病状・既往歴（現況も含む）・保険情報・住所等、診療に必要な情報を正しく伝える責務をもちます。
- 2 患者様は当院のルールを守り、治療に協力する責務をもちます。

個人情報保護

当院は、個人情報の取り扱いには細心の注意を払っています。
個人情報の取り扱いについてお気づきの点は、窓口までお気軽にお申し出ください。

医療相談について

療養その他でのお悩みごとやお困りのこと、ご不明のこと等がございましたら医療相談室、薬剤相談室、食事相談室にてご相談をお受けいたします。

- 1 階受付にて申し込み、又は担当の医師、看護師にお申し出ください。

(公財)日本医療機能評価機構認定



医療法人
桂水会

岡 病 院

OKA HOSPITAL

〒367-0031 埼玉県本庄市北堀810番地
TEL 0495-24-8821(代) FAX 0495-21-7640(代)
URL <http://www.oka-hospital.jp/>

編 集：広報委員会
発 行：岡病院
発行日：令和8年4月1日

