

寒いですが、気をつけていますか？



循環器内科 主任医長 横山 健一

寒い季節になってきましたが、皆さん、健康管理に留意されていますか？インフルエンザや肺炎など、感染症にとって寒さは大敵ですが、循環器系疾患にとって冬は厳しい季節です。循環器内科に通院されている方はもちろん、心臓には自信をお持ちの方でも、ある程度の年齢であれば、暖かい春が来るまで、注意して過ごしましょう。

狭心症や心筋梗塞、脳梗塞、心不全などの循環器系疾患の発症率は、他の季節に比べて格段に高くなります。どの疾患も血圧と密接な関係があるため、寒さによる高血圧の悪化も発症率上昇の原因のひとつです。

また、脳梗塞や心筋梗塞は、季節にかかわらず早朝に発症しやすいことが知られています。いろいろな理由が考えられていますが、その理由の一つとして、早朝時には血栓（血のかたまり）を溶かすという働きが低下していることがあります。他の理由としては、夜間睡眠中に大量に発汗して、早朝には脱水傾向になっている（血液がねばっこくなっている）ため、血栓ができやすくなると考えられます。もちろん早朝に血圧が上昇する早朝高血圧も原因のひとつです。

運動を日課にされている方は多いと思いますが、起床してすぐの早朝の運動は、先に述べた理由で避けた方が賢明で

しょう。運動する時間は食後1時間以後がよく、やむを得ない場合でも起床して1時間以上たってから、準備運動を十分にしてからにします。また、暖かい所から急に寒い所へ出ると、血管が収縮して血圧が上がり、急激な温度変化を避けることも大切です。例えば、外に出るときは、厚着をするだけでなくマフラー、手袋などを直接寒い肌の部分を減らします。また、冷たい空気を急に肺に吸い込むと、心臓の血管が冠れん縮といって収縮することがあるので、外に出るときはマスクをして、急に冷たい空気を吸わないようにします。

家の中で注意する場所として、一つはお風呂があります。脱衣所にも暖房をかけて急激な温度変化を防ぎましょう。また、入浴前に浴槽のフタを開けておき、1、2分シャワーを出しつぶらにして風呂場全体を暖めてから入りましょう。湯の温度は熱すぎないよう38~40°Cくらいにしてゆっくりとつかるのがよいでしょう。

もうひとつの場所はトイレです。寒いトイレの中で冷たい便座に座れば、やはり血圧は上がってしまいますので、できれば便座は暖かくなるものがよいでしょう。

もし、寒くなってから少しの歩行でも息切れがひどくなったり、といった症状があれば心不全の可能性があります。あるいは、歩行時に止まつて胸が重苦しくなる、しめつけられる、痛い、などの症状があれば狭心症が疑われます。速やかに総合内科もしくは循環器内科を受診しましょう。また、冷や汗を伴う激しい胸痛が15分以上続き、治まらない場合は心筋梗塞の可能性があるので自分で歩かず、救急車を呼びましょう。

栄養科通信

一粒で2度美味しい!!

牡蠣は「海のミルク」と呼ばれるほどおり栄養富な食材です。たんぱく質、ミネラル、ビタミンなどをバランスよく含み、消化吸収率も高いことが知られています。特に鉄や銅、ビタミンB12を多く含み、貧血を強力にサポートしてくれます。

また、牡蠣のヌルヌルした部分に含まれるタウリンは肝臓にたまたま中性脂肪を減らしたり、アルコール分解を助けて、肝臓をサポートしてくれる、悪酔いや二日酔い予防にぴったりの食材のひとつといえるでしょう。

よく新鮮な牡蠣が「生食用」だと考えがちですが、「生食用」は出荷前に殺菌・洗浄を繰り返し行つため、「加熱用」の方が新鮮なこともあります。牡蠣は生ではもちろん、焼いたり蒸したり、フライや天ぷら、鍋料理や煮込み料理と、さまざまな調理法で美味しい食べられます。

今回はおせち料理など、食べすぎて疲れた胃に優しい牡蠣の雑炊を紹介します。

牡蠣雑炊

レシピ(4人前)

材料	牡蠣…200g 人参…20g(1/8本) 三つ葉…20g(1/2束) 卵…3個 ご飯…360g(茶碗2杯分)	A :だし…6.5カップ 塩…小さじ2 醤油…小さじ2 酒…大さじ1 砂糖…小さじ1.5
----	--	--

◇下準備 牡蠣は塩水で振り洗いして水気を切っておく。
人参は短冊切り、三つ葉は2cm位に切っておく、卵を溶きほぐしておく。

<作り方>

- ① 鍋にAを入れ、煮立ってきたら人参を加えて軟らかくなるまでにする。
 - ② 柔らかくなったらご飯を入れてさらっと混ぜ、牡蠣を加える。
 - ③ 沸騰したら三つ葉を散らし、卵を回し入れ火を止めて蓋をして1~2分置く。
- 【ポイント】牡蠣は煮すぎると身が縮み風味が悪くなるので、あまり煮すぎないこと。

栄養成分

◎エネルギー:290Kcal ◎タンパク質:14g ◎脂質:6.8g
◎炭水化物:40g ◎食塩:3.7g

管理栄養士 都築 里美



Seirei Sakura Tsushin
Jan.10.2009
vol. 54



本年は創立6年目を迎え、これまで以上に地域医療の向上に寄与するべく、職員一丸となって「患者さまを中心の医療」に取り組む所存です。本年も変わらぬご支援、ご指導賜りますようお願い申し上げます。

○イラスト工房の素材を一部で使用しています。

- * 年頭所感 * 小児科受付時間のお知らせ／救急外来の会計精算について／聖隸コミュニケーションセンターからお役に立つ商品情報
- * 寒いですが、気をつけていますか？
- * 各科外来担当および診療内容 * インフルエンザに漢方を使う
- * 栄養科通信『一粒で2度美味しい！』

聖隸佐倉市民病院

〒285-8765 佐倉市江原台2-36-2
Tel.043-486-1151 Fax.043-486-8896 http://www.seirei.or.jp/sakura/



聖隸佐倉市民病院院長 南 昌平

新年明けましておめでとうございます。皆さまには良いお年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

さて当院にとりまして昨年は新しい病棟を開設し、拡充がなされ、また病院第二期工事に着手して大いなる変革がみられた年がありました。病院開設以来続いている当院すべての面における「右肩上がり」が昨年も継続されておりますことは、いまなお発展途上にある所であります。このことは新たな意欲を湧き立てる源となるべきと思っております。本年は第二期工事の後半部分であります手術棟の建設が始まり、手術室・リハ室・放射線治療室などが増築されますが、これまた新しい希望に向けた出発点となり、さらなる当院の医療のレベルアップに繋がることを期待したいと存じます。

病院開設から5年が経過し、本年は5年間の病院機能のそれぞれの部門における実績、評価を検証することが急務と考えております。評価方法、検証方法に検討の余地がありますが、さらなる医療の充実のために「評価なくして前進なし」をモットーに進めるとともに、内外にその実績を発信して行きたいと存じます。職員のみならず、患者さま、地域住民の方々を含めます、すべての皆さまには何卒ご協力の程、お願い申し上げます。

本年も当院の理念にあります「隣人愛」に基づいた、やさしい医療を実践し、地域に開かれた病院として、当院の特徴を作り出すことができればと切に思う次第です。

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

各科外来担当および診療内容

■各科の担当は医師などの都合により変更させて頂くことがあります。詳しくは外来の掲示案内、またはホームページをご覧下さい。

■月に一度、保険証の提示をお願いいたします。

■受付時間 8:00~11:00(但し、午後診療の診療科につきましては15:30まで受付いたします)

●診療に関するお問い合わせ **直通 043-486-8111**

●予約受付・変更……………直通 **043-486-1155**

月~金9:00~17:00(土は12:00まで)

●夜間受付……………代表 **043-486-1151**

■ホームページ <http://www.seirei.or.jp/sakura/>

総合内科	月	火	水	木	金	土
初 診	櫻庭 高岡 住吉 鈴木 三上	交替制	交替制	田中(宏) 川久保	交替制	

◎必要に応じて専門外来へ紹介いたします。

腎臓内科	月	火	水	木	金	土
初 診	鈴木 鈴井 藤井	高岡	住吉	鈴木	三上	

消化器内科	月	火	水	木	金	土
初 診・再 診	齋藤	一	佐藤	佐藤	住吉	一

内分泌代謝科	月	火	水	木	金	土
初 診・再 診	佐々木	一	佐々木	佐々木	藤原	一

循環器科	月	火	水	木	金	土
初 診・再 診	午前 横山	石尾 鳴海	一	長谷川	一	
午後 [予約]	横山	石尾 長谷川	一	横山	一	
ベースメーカー外来[午後]	一	一	一	一	横山	一

健診後外来	月	火	水	木	金	土
初 診・再 診	一	一	一	一	光永	一

神経内科	月	火	水	木	金	土
初 診・再 診 [予約制]	小川(喜) 澄谷	一	一	小川(患)	一	

呼吸器内科

完全予約制 [午後]

月 火 水 木 金 土

— — — 芦沼 — —

メンタルヘルス科

完全予約制

月 火 水 木 金 土

— — 中里 荒川 — —

和漢診療科

完全予約制

月 火 水 木 金 土

— — 午後 小川 — —

緩和医療科

完全予約制 [午後]

月 火 水 木 金 土

— — 関谷雄 — —

小児科

完全予約制

月 火 水 木 金 土

午前 森 川村 森 川村 交替制

午後 森 鈴木(繁) 川村 鈴木(繁) 川村

腎臓外来 [午後]

— 川村 — 森 — —

消化器外来 [午後]