

私たちの窓は、いつもみなさまに開かれています

2025年
2月1日発行
No.536

February

2

特集 わが街で健康に暮らす 24

エンpty・カロリーに、ご用心

～心血管系の病気を予防するために～ P-1

- インフォメーション P-4
- 診療科・センター紹介 循環器センター P-5

? Kcal



病院理念

私たちは利用してくださる方ひとりひとりのために最善を尽くすことに誇りをもつ



社会福祉法人 聖隷福祉事業団

総合病院 聖隷浜松病院

エンPTY・カロリーに、ご用心 ～心血管系の病気を予防するために～

「砂糖はタバコの次」

「Sugar is next tobacco: 砂糖はタバコの次」という言葉をご存じでしょうか。これは、健康はもとより、砂糖に対する課税問題、食品・飲料メーカーとの関連など、砂糖とタバコが非常によく似ていることを表現した言葉です。

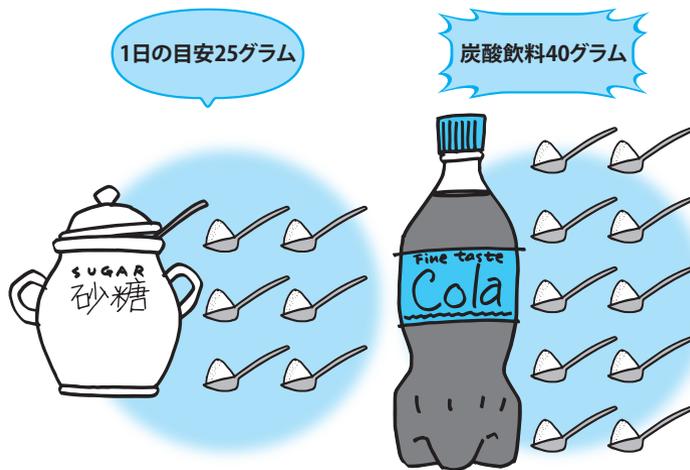
近年の健康志向の高まりから、世界で砂糖がタバコと同じように社会的に注目されるようになりました。砂糖の消費量増加に対する消費者の懸念が広まっており、食品・飲料メーカーは、砂糖の使用を控える方向に動いています (BMJ Opinion; 2013)。

砂糖摂取のWHO指針

WHO (世界保健機関) は、2015年によく砂糖の摂取量の指針を発表しました。それによると、砂糖の摂取を1日の総エネルギー摂取量の5%未満に抑えることを推奨していません (WHO Guideline 2015)。これは、平均的な成人で1日あたり約25グラム (ティースプーン6杯分) に相当します。

実際、砂糖25グラムとはどのくらいの量なのでしょうか。缶入り炭酸飲料 (340ミリリットル) 1本で、ティースプーン10杯分 (約40グラム) の砂糖を含んでいるため、1本飲むだけで1日の上限をすぐに超えてしまいます。

砂糖を摂り過ぎた分は余分なエネルギーとなり、中性脂肪として体内に蓄積され、肥満を引き起こします。肥満は、高血圧や糖尿病を引き起こし、さらには脳梗塞や心筋梗塞といった心臓・血管の病気のリスクとなります。



エンpty・カロリーの過剰摂取は、心血管系疾患のリスクに

国によって砂糖の定義は異なりますが、WHOの定義によると、「人が食品・飲料に人為的に添加したもの、およびはちみつ・果汁・濃縮果汁の天然に存在しているもの」とされています(WHO Guideline 2015)。これには、米・野菜に含まれるでんぷんや牛乳などの炭水化物は含まれていません。人工的に食品に添加された砂糖は、本来であれば米や野菜などから摂取すれば良いため、必要のない栄養素です。そのため、砂糖は「カロリーは高いにもかかわらず、栄養は空っぽ」という意味で、エンpty・カロリー(Empty calorie)と呼ばれます。

エンpty・カロリーは「カロリーが無いので、摂取していい」食品という意味ではありません。心血管系の疾患を予防するためにも、「カロリーは高いにもかかわらず、栄養は空っぽ」な食品の過剰摂取に注意しましょう。



インフォメーション

室料差額料金改定のお知らせ

物価の高騰、諸経費の上昇に伴い、室料差額料金を改定させていただきますこととなりました。何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

— 変更開始日 —

2月1日(土) 午前0時ご利用分から

イベント情報

参加無料・申込不要

2024年度 市民公開講座 第11回 みんなで健康ゼミ

会場と
オンライン開催

テーマ: 知って安心! 不整脈の最新の治療

プログラム

- 1 循環器センターのあゆみ 循環器センター長 心血管外科部長 小出 昌秋
- 2 脈の乱れを自分でチェックし豊かな生活をつかみ取る
～明日3月9日は脈の日です!～ 循環器科主任医長 逸見 隆太
- 3 心臓病と食事について 心不全療養指導士 管理栄養士 山岸 茉莉実
- 4 脳梗塞予防の新たな治療～負担の少ないカテーテルで左心耳を閉鎖させる～ 循環器科主任医長 逸見 隆太

▶ 日 時 …… 3月8日(土) 10:00～11:30(開場9:30)
オンライン見逃し配信: 3月8日(土)～16日(日)

▶ 場 所 …… 聖隷浜松病院 医局管理棟 大会議室
※詳しくは、病院ホームページをご覧ください。→

▶ 問い合わせ… 学術広報室

TEL 053-474-2753(平日9:00～17:00)



今月のことば

色: 節分

「俺の少なすぎ」と不満な息子。「私のいくらでもやるよ」と笑顔の母。来年もみんな元気で1つ増えますように、福は内!



循環器センター

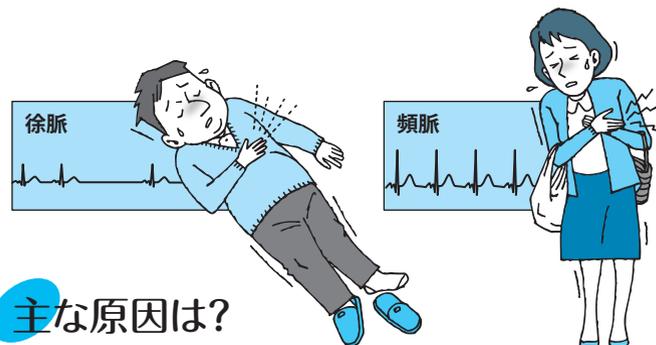
知って安心! 不整脈の最新の治療

胸がドキドキしたり、ふらついたり、そんな症状が気になりますか?もしかして、それは不整脈の症状かもしれません。不整脈は適切な診断と治療で管理できます。不整脈の疑いがある場合は、早めに専門医に相談することが大切です。

不整脈とは?

不整脈とは、心臓の拍動が異常なリズムになる状態を指します。通常、心臓は規則正しく収縮と拡張を繰り返して、血液を全身に送り出しています。しかし、不整脈があると、そのリズムが乱れることになります。

不整脈には、いくつかのタイプがあります。例えば、心拍数が速くなる頻脈、遅くなる徐脈、そして不規則な心拍を示す心房細動などです。これらは時に、動悸や息切れ、めまいなどの症状を引き起こします。重症になると、失神や心不全の原因となり突然死に至ることもあります。心房細動の場合は、心臓の中に血栓ができて脳梗塞を引き起こすこともあります。



主な原因は?

不整脈の主な原因は、心臓弁膜症や心筋梗塞、心筋症、先天性心疾患などの心臓の病気です。しかし、心臓病がなくても、ストレス、過労、睡眠不足、喫煙、飲酒、薬の飲み合わせや大量摂取、カフェインの過剰摂取などにより、不整脈を引き起こすことがあります。また、高血圧や糖尿病、高コレステロール血症など生活習慣病も不整脈に関係します。

治療法は?

不整脈の治療法は、そのタイプや重症度により異なります。軽症の場合、生活習慣の改善やストレス軽減が有効で、良好な睡眠を確保することも大切です。重症の場合は、薬による治療や、カテーテル治療(アブレーション)、手術が行われます。

不整脈は放置すると怖い病気です。3月8日(土)に市民公開講座「みんなで健康ゼミ」を開催します。不整脈について、専門の医師がわかりやすく解説しますのでぜひお越しください。

「みんなで健康ゼミ」の詳細はP.4をご覧ください

文責:循環器センター長 心臓血管外科部長 小出 昌秋



聖隷浜松病院からのお知らせ

初診の方へ

紹介状をお持ちください

紹介状及び予約が必要な診療科(紹介予約制)がありますので、事前にご確認ください。なお、当院を受診される際に、他の医療機関からの紹介状をお持ちでない場合は、初診に係る選定療養費として7,700円(税込)を別途負担いただいています。原則としてかかりつけ医からご予約をお取りいただくようお願いいたします。患者さんから予約する場合は診療科・担当医をご確認のうえ、下記までご連絡ください。

▶ 地域医療連絡室(JUNC) ☎053-474-8801

(月～金曜 9:00～17:00、土曜 9:00～12:00/祝日を除く)

再診の方へ

予約変更のご案内

予約変更は、適切な診療提供に支障をきたすおそれがあります。やむを得ず予約変更を希望する場合のみ、下記までご連絡ください。

- お手元に診察券・予約券等をご準備ください。
- 時間帯によってはお電話がつながりにくい場合があります。
- 変更の際は医師等に確認が必要なため、お時間や日数がかかります。

▶ 外来受付センター ☎053-474-0100 (月～金曜 9:00～16:45)

産科の受診をお考えの方へ

妊娠検査薬等で妊娠が確認できれば、紹介状は不要です。受診希望日の7日～10日位前までに、下記までご連絡ください。

▶ 産科外来(直通) ☎053-474-3067

(月～金曜 14:00～16:45/祝日を除く)

面会の方へ

現在、面会に制限があります。詳しくはホームページをご確認ください。

面会時間…月～金曜 14:00～20:00、土曜・日曜・祝日 10:00～20:00

- 院内感染予防の目的で、以下の症状がある方には、面会を遠慮いただいています。
発熱/咳・痰/原因不明の発疹/嘔吐・下痢

ご来院の方へ

駐車場の収容台数に限りがあり、大変混み合いますのでなるべく公共交通機関(電車・バス)をご利用ください。

医師との面談時間について(ご協力をお願い)

原則、平日(月～金曜)8:30～17:00です。

- 緊急の場合は、この限りではありません。
- 医師の都合(外来診療や手術の延長等)により面談が上記時間外になる場合もありますが、ご了承ください。
- やむを得ない事情がある場合は、ご相談ください。



社会福祉法人 聖隷福祉事業団

総合病院 聖隷浜松病院

ジョイント・コミッション・インターナショナル認証
日本医療機能評価機構認定
地域医療支援病院

〒430-8558 浜松市中央区住吉2-12-12 ☎053-474-2222
発行責任者 院長 岡 俊明

ホームページ <https://www.seirei.or.jp/hamamatsu/>

聖隷浜松病院

検索