

きぼうへのかけはし

基本理念 希望のある医療

循環器内科部長 池田嘉弘

【循環器内科の病気】

高血圧症疾患・不整脈・心疾患などを対象としています。先天性のものもありますが多くは後天性で、しかも**生活習慣と大きく関わっている**ことが知られています。**動脈硬化性心疾患が増えている**ことは皆さんご存知かと思えます。医学論文では「食生活の欧米化に伴い・・・」なんて書き出しが散見されます。厚生労働省の調査では、総摂取エネルギー量は大きな変化はなく横ばいですが、**脂肪摂取の増加**が目立ちます。(図 1 参照) また脂質については酸化されやすく、酸化物は細胞を傷つけやすいのもよく知られるようになってきています。動脈硬化だけでなく癌との関わりも指摘され、脂質の取り過ぎや種類にも注意して下さい。図2は、炭水化物の摂取量の経年変化をみたものです。炭水化物摂取量は減少傾向にあり、近年話題の糖質制限もすでに進行していたことがわかります。しかし、図3のように糖尿病患者や予備群の方は増えたままです。

栄養素等摂取量の推移(1946年=1.0)

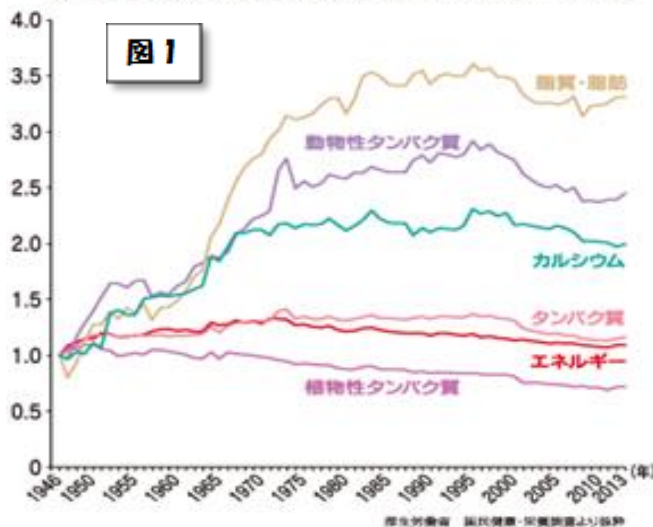


図2

炭水化物の摂取量(g/日)

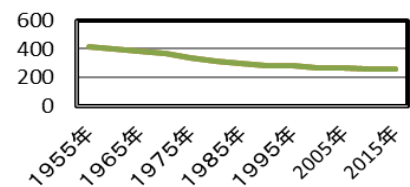
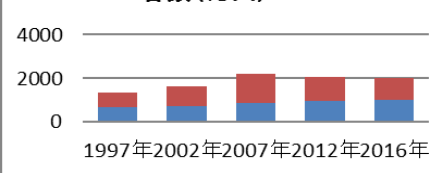


図3

糖尿病、糖尿病予備群者数(万人)



【運動をしましょう!】

現在、生活が便利になり消費エネルギーが減っているとされており、私たちにも転ばぬ先の杖が必要です。**体調に配慮しながら積極的に運動しましょう。**

ではどのくらい運動すればいいのでしょうか? 毎日30分以上連続でしないと意味がないという風説もありますが、10分間の細切れでも、週1回でも3回でも効果はあるようです。一日では約1万歩が目標と言われています。また、病院に来て診察料を払うだけでは健康にはなりません。薬でさえ薬局に行かなければもらえません。薬だけに頼る一輪車では不安定です。食事、運動の二輪を足してやっと三輪車となって安定します。これでも転ぶことはあるかもしれませんが、急がずゆっくり周りを楽しみながら人生を送りましょう!

お知らせ

1. 9月のホッとひと息寄り道講座

日時： 9月26日（水） 10：00～ 10：30
場所： 正面玄関ホールの公衆電話前
講師： 健康福祉センター 健康増進課 保健師
テーマ： **【がん検診でGO】**

2. オープンカンファレンス開催のお知らせ

日時： 9月27日（木） 17：30～ 19：10
場所： 2階講義室
テーマ： **【摂食嚥下】**
対象者： 医療職・介護職の方



※地域医療連携室まで申し込みをお願い致します（当日まで可）

3. 生活習慣病予防教室開催のお知らせ

日時： 9月19日（水） 13：30～ 15：00（受付は13：00～）
場所： 2階講義室
講師： 栄養士、薬剤師
テーマ： **【食事を見直して腎臓を守る、腎臓を守る薬について】**

※ワンポイント体操がありますので、動きやすい服装でお越し下さい。
体操カードをお持ちの方はご持参下さい。
血圧測定、尿検査を行います。
筆記用具は各自でお持ち下さい。

当院の医療スタッフが、生活習慣病について予防や治療方法などをわかりやすく説明いたします。一緒に勉強していきましょう！

4. 健康まつりのお知らせ

日時： 10月20日（土） 12：30～ 15：00
テーマ： **【いきいき暮らそう 健康まつり】**



※頸動脈エコー検査や尿検査による尿蛋白測定ができます。（人数に制限があります）
消防より救急車や消防自動車も来るよ！たくさんのご来場をお待ちしています。



きぼうへのかけはし

に関するお問合せは、

地域医療連携室までお願いします。

連絡先 〒676-8585 兵庫県高砂市荒井町紙町33-1

TEL 079-442-3981 (内線5146)

FAX 079-443-1401

ホームページ <http://www.hospital-takasago.jp/>