

コンチェルト *Concerto*

～ともに奏でる～



循環器内科

動脈硬化の原因と予防

特定保健指導の利用券を受け取った方へ

特定保健指導受けていますか？

07

June 2021

KAMISHIRANE HOSPITAL NEWS

けんしんセンターよりお知らせ

人間ドック・簡易脳ドック WEB仮予約を開始しました！

2021年5月10日より人間ドック(一部のコース)、簡易脳ドックの予約が当院ホームページから直接WEB仮予約できるようになりました。

日中お忙しく電話予約が難しい方は、ぜひWEB仮予約をご活用ください。

※WEBからのご予約は「仮予約」となります。仮予約後、担当者より確認のご連絡差し上げます。
※予約状況等により本予約がお取りできない場合がございます。予めご了承ください。

【WEB予約が可能なドックコース】

- 日帰り人間ドック 基本コース
- 日帰り人間ドック ABC検査コース
- 日帰り人間ドック 胃カメラ検査コース

●簡易脳ドック

※他コース、健康診断、がん検診は電話予約のみとなります。

予約空き状況はこちらから！



放射線科よりお知らせ

マンモグラフィ装置が新しくなりました

2021年
5月導入



従来の装置に比べて被ばく線量が低減され、高精細な画像を撮影することが可能となります。患者さまの圧迫時の痛みを軽減する圧迫自動減圧制御機能も備えており、患者さまの苦痛を減らし、できる限り快適な検査を受けられるように工夫されております。

新型コロナウイルス感染症に対する当院の取り組みにおいては、ホームページにて随時お知らせしています。ご来院の際には、当院ホームページをご確認いただき、感染予防対策にご協力いただきますようお願い申し上げます。

ご意見・ご感想募集

「コンチェルト～ともに奏でる～」へのご意見・ご感想を募集しています。よろしければアンケートへご協力ください。

▼アンケートフォーム(登録不要)
<https://customform.jp/form/input/77222/>



コンチェルト *Concerto*
～ともに奏でる～

医療法人社団 恵生会 上白根病院 広報誌

「コンチェルト～ともに奏でる～」第7号 2021年6月発行

編集/医療法人社団 恵生会 上白根病院 経営企画室



医療法人社団 恵生会 上白根病院 〒241-0002 神奈川県横浜市旭区上白根2-65-1

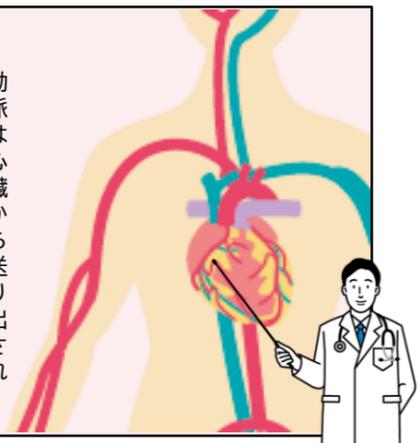
TEL 045-951-3221 FAX 045-951-3255 URL <http://www.med-keiseikai.or.jp/kami/>



動脈硬化の原因と予防



「動脈硬化」とは、その名の通り動脈が硬くなることです。誰でも一度は聞いたことがあると思いますが、どうして動脈硬化になるのか、動脈硬化になるとどういった問題が起きるのかご存知ですか？
動脈硬化の仕組みを知り、動脈硬化にならないために今できることを考えていきましょう。

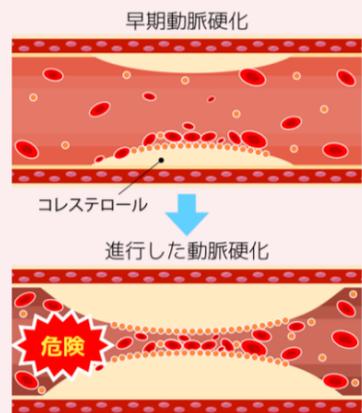
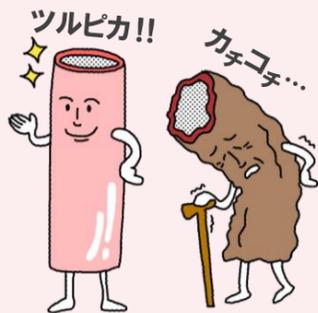


動脈は心臓から送り出される血液を全身に運ぶ血管です。酸素や栄養素を運ぶ重要な役割を持っているため、スムーズに血液が流れるよう動脈を健康に保つことが必要です。

動脈硬化は加齢によって誰でも進行する…

健康で若々しい血管は、弾力があり、ゴムのようにしなやかです。しかし、肌や内臓と同じように、血管も老化し、硬くもろい状態に変わっていききます。人によって程度は違いますが、年齢を重ねるに従って誰でも動脈硬化は進行します。

しかし、加齢だけが動脈硬化の原因ではありません。



血液中に増えすぎた悪玉コレステロールが動脈硬化をさらに促進させる

血中脂質と言われる悪玉コレステロール(LDL)が血管内に蓄積すると血管の壁がどんどん厚くなり、弾力性を失います。放っておくと、コブ(プラーク)ができて、血管の内側が狭くなり、どんどん血液が流れにくくなっていきます。動脈硬化の直接的な原因です。

血液が流れなくなると…
脳梗塞・狭心症
心筋梗塞の恐れが…



かなり進行している状態…
動脈硬化の主な症状

脳	めまい・頭痛 手足のしびれ
心臓	動機や息苦しさ 疲れやすい
足	冷えや痛み、壊疽 怪我が治りにくい

動脈硬化は「サイレントキラー」の異名を持つ恐ろしい病気です。はじめのうちは自覚症状はなく、脳・心臓・足に症状が現れるころにはかなり動脈硬化が進行している状態です。
症状がないうちは、メタボ健診などの特定健診や人間ドックを受診したときに脂質数値を確認しておくといいでしょう。

動脈硬化のリスクを減らすには肥満を解消しましょう



動脈硬化は主に血中の悪玉コレステロールが起点となっているため、脂質異常症による悪玉コレステロールの増加は大きな要因のひとつですが、ほかにもこのような原因があげられます。



加齢を止めることはできませんが、高血圧や脂質異常症、糖尿病の大きな要因となる肥満は、努力すれば避けることができます。そのために、食事療法や運動をするのは効果的です。肥満ではない方も含め、今日からぜひ次の3つの予防に努めましょう。

予防その① バランスのいい食事をとる



食生活においては、悪玉コレステロール(LDL)が上がらないようにすることが重要です。

食物繊維

食物繊維が豊富な野菜や海藻は積極的に食べましょう。食物繊維はコレステロールの吸収を穏やかにしてくれる働きがあります。加熱したり、スープに入れたりして取り入れてみましょう。

魚を1日1食は摂取しよう

脂身の多い肉などの動物性脂肪の摂取は控え、おかずには「魚」をチョイスしましょう。血液の流れをスムーズにする働きのあるDHA・EPAが含まれるマグロやサンマ・イワシなどの青魚がお勧めです。

お菓子の代わりに果物を

糖質を多く含むお菓子や甘い飲料は控え、甘いものが食べたいときはバナナなどの果物を摂るのがよいでしょう。いずれも食べすぎは禁物です。

飲酒はたしなむ程度に

日本酒で1合程度の飲酒は心筋梗塞や狭心症など虚血性心疾患発症を抑制すると言われてはいますが、飲みすぎは高血圧の原因となるため、少量をたしなむ程度にしましょう。

予防その② 適度な運動をする



すでに動脈硬化が進んでいる方は、いきなり運動を始めると心臓や血管に急激な負担がかかり、危険なこともあります。医師の指導を受けて運動を行いましょう。

一時的なエネルギー消費だけでなく、筋肉を増やして基礎代謝を上げることで、糖や脂肪の代謝をよくする効果も期待できます。散歩、ウォーキング、アクアサイズ(水中運動)など軽めの有酸素運動が適しています。

予防その③ 禁煙



タバコに含まれるニコチンや酸化炭素は、血管にダメージを与えるため、これらの摂取は控え、最終的には禁煙を目指しましょう。

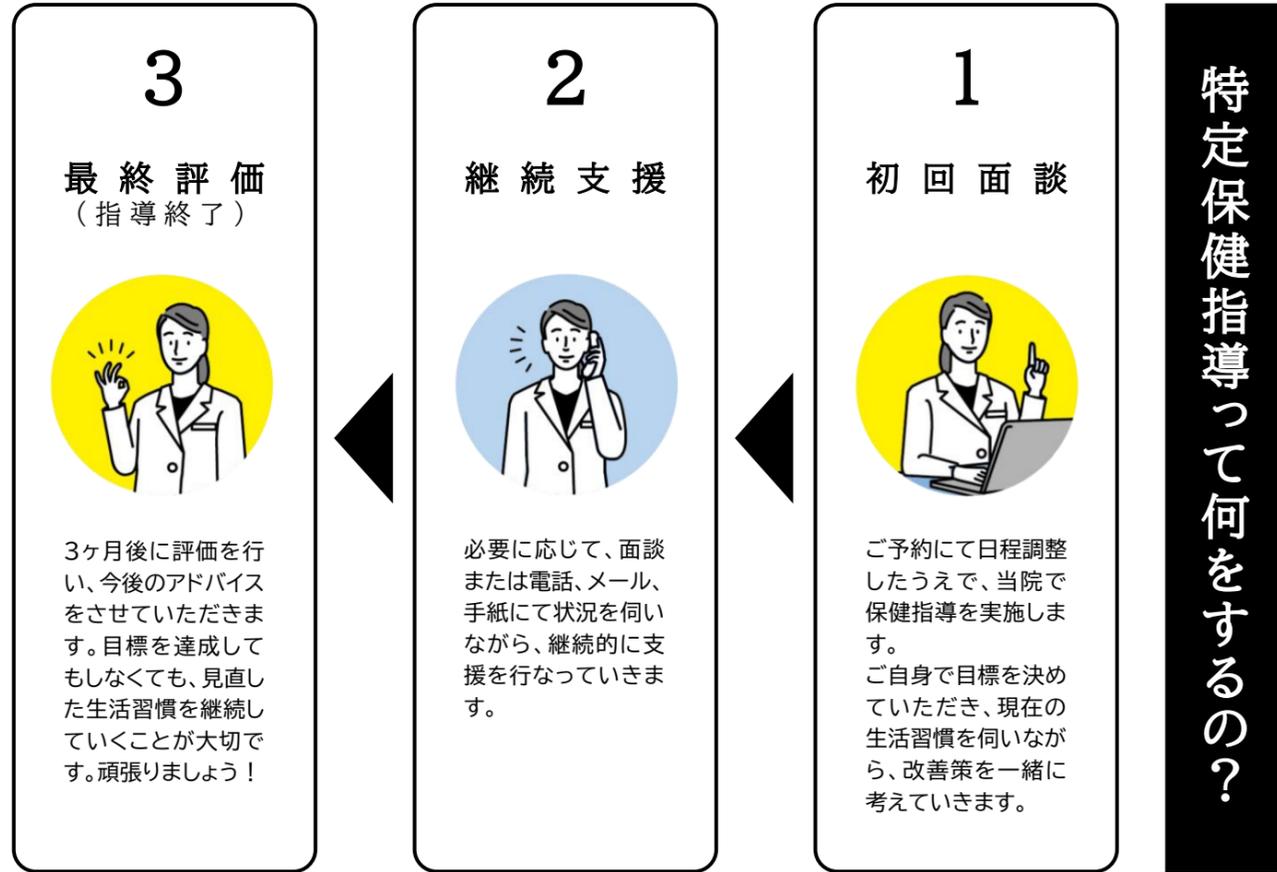
疾病が有るか無いか、ふり分けられることを「スクリーニング」と言います。動脈硬化の評価には、エコー等の各種スクリーニング検査があります。体に負担の少ない検査ですので、担当医にご相談ください。



先生、教えてください！

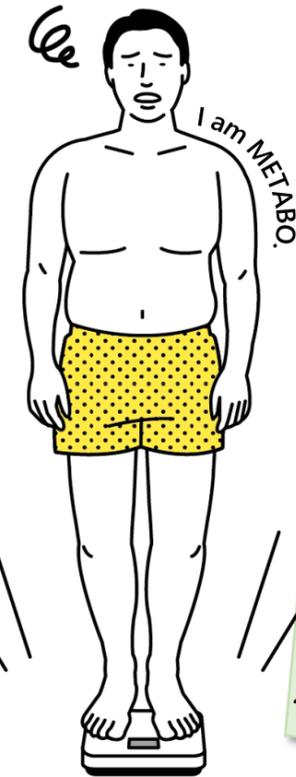
循環器内科 医長
武信 秀史 (たけのぶ ひでし)

日本内科学会 認定医・総合内科専門医
日本循環器学会 専門医
日本医師会 認定産業医



メタボリックシンドロームの診断基準

- 腹囲
男性:85cm以上
女性:90cm以上
- +
- 高血糖
- 脂質異常
- 高血圧



メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満をきっかけに脂質異常、高血糖、高血圧となる状態です。運動不足・食べすぎなどの積み重ねが原因である場合が多く、生活習慣を改善する事により将来的に重篤な病気を予防することに繋がります。

特定保健指導の
利用券を受け取った方へ

特定保健指導

受けていますか？

費用は
無料です！

8割以上が減量に成功

上白根病院の特定保健指導は、管理栄養士が3ヶ月間マンツーマンでサポートを行います。

初回面談では、健診結果をもとに現在の健康状態を知り、起こりやすい病気やタバコの害などについて、資料を用いて視覚的に分かりやすくお話しします。その後、現在の生活習慣を振り返りながら、無理なく達成できそうな目標体重(または腹囲)を決めていきます。食事だけ、運動だけといった偏った生活習慣の改善ではなく、食事と運動ともにバランス良く減らす目標を設定して行動計画を立てます。ここでは、ご本人が主体に目標・計画を立てられるようにすることを大切にしています。

継続支援では、定期的に体重・腹囲等の測定、現在の状況などを伺い、目標達成に向けてのアドバイスをしていきます。

そして、3ヶ月後に最終評価を行い、生活習慣改善による効

※特定健診で、生活習慣病の発症のリスクが高く、メタボ予備軍と診断された方は「特定保健指導の対象」になります。「忙しくて面倒」「どうせ痩せられないし...」「うまくいかなかったら怒られそう...」と思っていませんか？

特定保健指導は生活改善のチャンスです。ぜひ活用ください。

**特定保健指導を
受けてほしい理由**

特定保健指導は、メタボのイエローカード(警告)です。メタボリックシンドローム(生活習慣病)のほとんどは自覚症状なく進行していきます。このままの生活を続けていると、動脈硬化を促進し、突然死や後遺症の恐れがある心臓病や脳卒中などを発症しかねません。病気になる前に生活習慣を見直してもらうことが保健指導の目的です。

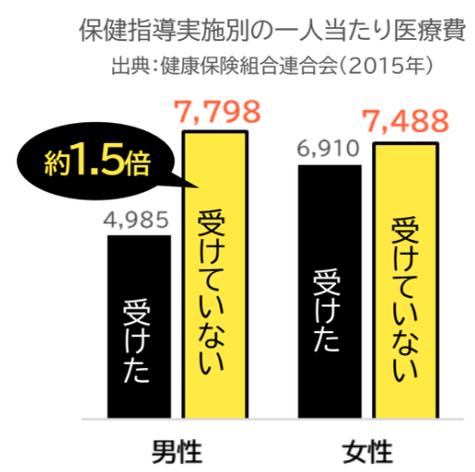
また、自分一人ではダイエットや運動はなかなか続かないものです。特定保健指導で専門職のサポートを受けて、自分に合ったアドバイスが受けられることは大きなメリットになります。お忙しい方には、病院へ来られ

当院で特定保健指導を受けた方からのコメント

◆ きちんと野菜を摂取してウォーキングをつづけたら少し数値が良くなって嬉しい！自分一人ではやれなかったことが指導を受けて変えられて本当に良かったです。(50代女性/積極的支援)

◆ 食生活の大切さを実感しました。これまで好きなものばかり食べていたので栄養のバランスや量もよく考えながら運動も加えて健康に気を付けていきたいです。(70代女性/動機付け支援)

果を実感していただきます。当院実績では、85パーセント以上の方が減量に成功しております。メタボリックシンドロームは自覚症状が出てからでは重症化していることもあります。生活改善のチャンスと捉えて、特定保健指導を活用していただき、健康な体づくりをしていきましょう。



生活習慣を見直すことで病気の発症リスクが抑えられるため、特定保健指導を受けた人の方が、受けない人よりも医療費を節約できることがわかっています。

**受けた人の方が
医療費が安くなる**

なくても電話やメールでサポートする体制もご用意しています。

※特定健診とは、生活習慣病の予防のために、40歳から74歳までの方を対象とするメタボリックシンドロームに着目した健診です。

旭区 松井内科医院

内科・循環器内科・消化器内科
糖尿病内科・呼吸器内科・アレルギー科



院長：熊井 優人 先生

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:30~12:30	●	●	/	●	●	▲	/
15:00~18:00	●	●	/	●	●	/	/

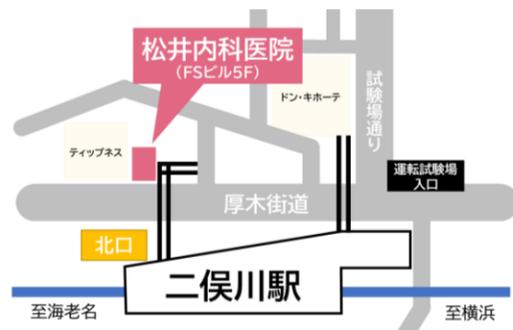
▲…第2土曜は休診 ※終了時間30分前が最終受付です

〒241-0821 横浜市旭区二俣川1-5-38 FSビル5F
TEL 045-365-2200

URL <https://matsui-naika.net/>

●相鉄線「二俣川駅」北口より徒歩1分

二俣川駅の駅前医療モール5Fの当院は、駅北口から屋根付き歩道橋で徒歩1分と大変便利な場所にあります。総合内科専門医・循環器内科専門医が在籍し、特に生活習慣病の治療に力を入れております。高血圧、高脂血症(コレステロール異常)、糖尿病、高尿酸血症(痛風)、不整脈(胸がドキドキする、失神する)、心不全(息切れ、足がむくむ)、心臓の病気、お腹の病気、そのほか一般内科を含めお気軽にご相談下さい。



地域連携の



地域医療を担う
近隣医院との病診連携を図り、
切れ目のない医療をお届けします

びょういん案内



エントランスホール

当院の正面玄関を入って左にあるエントランスホールは吹き抜けとなっており、2階まである大きなガラス窓により自然の光を感じられる明るく開放的な空間となっています。当院へご来院される方はさまざまな心境をもって来院されるため、明るい院内で心が少しでも晴れるように、不安が少しでも少なくなるようにと考え、エントランスホールのある新棟は



丸みを持たせて設計され、柔らかな雰囲気大切にしています。また、エントランスホールには奥山民枝さんの「海位」「空然」という2つ絵画が展示されており、空間に癒しと彩りを添えています。壮大な世界観と気品に満ちた作品をぜひご鑑賞ください。アート作品はほかにも、けんしんセンターや整形外科、通路に展示されていますので、ご来院の際にはぜひ探してみてくださいね。

(写真上) 奥山民枝「海位」「空然」。エントランスホールに展示。(写真中央) 田部光子「健康作品」。英語のことわざ「An Apple a day keeps doctor away (リンゴ一つで医者いらす)」に出会って完成したシリーズ作品。けんしんセンターに展示。(写真下) 東山魁夷「月の出」。整形外科外来待合室に展示。

上白根のひと

上白根病院 スタッフ紹介

消化器内科
内視鏡室室長
渡邊 光行
(わたなべ みつゆき)



大学病院在任中から今まで、「消化器内科一般、消化器内視鏡診断・治療、肝疾患の診断・治療、胆・膵内視鏡診断・治療」などを専門として診療してまいりました。上白根病院においては消化器領域のcommon disease(よくある病気)を中心に消化器疾患を幅広く診療しますのでお気軽にご相談ください。

[外来日] 月曜午後・水曜午後・土曜午前

新任医師の紹介

4月1日付にて、新たに3名の医師を迎えました。今後もさらにスタッフ一丸となって地域医療の貢献に邁進してまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

外科
本庄 優衣
(ほんじょう ゆい)



これまでも地域の中核病院で勤務させていただき、地域に根ざした医療の提供を心がけてきました。上白根病院でも同じように地域に貢献できたらと思っています。内科外科問わずできる限りの診療を行えるよう務めてまいりますので、よろしくお願いいたします。

[外来日] 月曜午前・木曜午前

外科
増田 拓
(ますだ たく)



「離れた大きい病院」より、「近くて頼りになる地元の病院」を目指し地域の皆様に安心かつ高度な医療を提供できる様に心がけていきます。

[外来日] 水曜午前・土曜午前

よろしく
お願いします!

