

# さくら前線



発行：吾妻さくら病院 広報委員会  
 中之条町伊勢町 782-1  
 TEL：0279-75-3011  
 FAX：0279-75-3299  
 URL：<http://www.a-sakurahosp.com>  
 e-mail：info@a-sakurahosp.com

## 『ご挨拶』

外科医 室橋 隆

平成23年6月より金曜日の外科を担当させて頂く、室橋 隆と申します。18年前から現在まで、当病院の土日当直医として勤務しておりました。見覚えのある方もいらっしゃるかと存じます。専門は消化器外科です。現在埼玉県の間宮市で、お腹、おしりの手術、胃カメラ、大腸内視鏡、腹部超音波検査、一般外科・消化器科外来を担当しております。

ところで、この病院を受診される患者さんを拝見いたしますと、かなり症状が進んでから来院されている方が多いように思われます。我慢すること、耐えることが美德との考えもあります。しかし病気一般に関しては、早期発見・早期治療が最も重要であると思います。従いまして皆様におかれましては少しでも“具合が悪い”、“食欲がない”、などお体で気になることがございましたら、相談だけでも差し支えないので、ぜひ来院していただきたいと思っております。

## 【医療情報だより】 「閉塞性動脈硬化症」について

動脈硬化により血管の内側が狭くなったり詰まったりして、足への血液不足で起こる病気を「閉塞性動脈硬化症」と言います。症状は軽いものは足の冷えやしびれ程度ですが、進行すると歩行時や安静時の痛み、潰瘍(えぐれ)や壊死(組織が傷んで腐ること)を起こします。もし足の調子なんだから悪いなと感じたら病院に相談することをお勧めします。また足にも動脈硬化があるとしたら、20%の確率で心臓や脳への動脈硬化も存在するといわれております。

## 【四季おりおり】 ～栄養課だより～

### 「飲んで1000 食べて1000」

管理栄養士 齊藤

「熱中症予防に、こまめに水分を取りましょう」といわれていますが、どのくらいの水分量を摂ればよいのでしょうか？

一日に必要な水分は、2000mlとされています。

食べて1000は、食事を普通に食べられていれば十分摂ることのできる量です。しかし、飲み込みしにくかったり、食が細かったりすると、なかなか難しい量です。「食べる水」が不足すると、水と同じくらい大切な塩分も補給できません。体が必要とするエネルギーや栄養素をしっかり摂っていれば、体内で作られる燃料水と合わせて、必要な水分のおよそ半分は確保できます。残り半分の、飲んで1000は飲料として、一日最低でも1300ml、できれば1500mlを目安に補給するといいいでしょう。いつも使用している湯のみやカップに、どのくらいの水分量が入るか調べれば、一日にカップ何杯分飲めばよいか目安になります。

## 【ごあいさつと訪問診療・訪問看護について】

外来看護師主任 大沢由美

こんにちは。外来と訪問診療に携わっております大沢と申します。4月より本格的に人事が再編され、外来看護師の主任という重責を負うことになりました。訪問診療では医師の診察を長期にわたり定期的に受ける必要がある、治療する必要がある、でも入院はしたくない、家にいたいという皆様のお手伝いをさせていただいてスケジュールを立て計画的に行っています。症状はさまざまですが皆様のお家にお伺いして、日々勉強させられることも多く、また皆様のお話を伺うことも楽しみの一つです。気づいたことや感じたことも気軽にお話いただければより良いケアができるかと思っておりますのでよろしくお願いいたします。



## 『生活習慣病ってなあに? No. 3』

広報委員会

高血圧を防ぐにはどうすれば良いかを2回に分けてお話しします。

### ● 食事をする際、食塩の摂り過ぎに注意する。

日本人の食事摂取基準において日本人の成人に勧められている1日の塩分摂取の目標値は、男性 10g未満、女性 8g未満となっていますが、高血圧患者ではもっと厳しく、日本高血圧学会の定めた目標では1日 6g未満となっています。

塩分を控えるには、

- ① 薄味に慣れる
- ② 漬け物・汁物の量に気をつける
- ③ 「かけて食べる」よりも「つけて食べる」
- ④ 酸味や香辛料、香りなどを使用する
- ⑤ 練り製品、加工食品に気をつける
- ⑥ 食べ過ぎに注意

品 目	塩 分 量 (g)
ラーメン(汁含む)	5.2
焼きそば	4.6
カツどん	6.9
すき焼き定食	9.0
にぎりずし	5.9

↑ 比較的塩分の多い外食の例(塩分量はあくまで目安です)

など、色々あります。食事をどうすれば、

良いか分からない方は、外来にてお気軽にお声をおかけください。管理栄養士による説明を予約制にて行っています。

### ● 肥満を防ぎ、適正体重・腹囲を維持する

肥満自体が心血管病の危険因子の一つのため、肥満していて高血圧の人が、体重を標準体重近くにすると、血圧や脂質異常症なども適正值に近づく可能性が高いです。肥満かそうでないかの判定は、**BMI**(ボディー・マス・インデックス)という基準を用いることが多いです。**BMI** = 体重 ÷ 身長 ÷ 身長 で算出され、値が 18.5 未満・・・低体重 8.5 以上 25 未満・・・普通体重 25 以上・・・肥満 また、腹囲が男性 85cm 以上、女性 90cm 以上は内臓脂肪型肥満と言われています。当院では、生活習慣病の対象の患者様に、毎回診察時に体重を測定して、BMIを算出し、生活習慣病療養計画書をお渡ししています。 →次回に続く

## 診療案内

(外来担当医表)

		月	火	水	木	金	土
内 科 循 環 器	午前	中澤※1	中澤	宮本	中澤	中澤	中澤
	午後		※2		代診		休診
外 科 整形外科 胃 腸 科	午前	藤井 (群大)	休診	笹口※3	八巻 (群大)	室橋	(群大) ※5
	午後		※4				
心療内科 認 知 症	午前	休診	休診	休診	休診	休診	休診
	午後			宮本			



※1 月曜日の第2・4・5の診療となります。

第1・3は藤井の代診となります。

※2 第1・3火曜日の午後は休診となります。

※3 第2・第4水曜日となります。

※4 外科休診日でも軽度のケガなど是对応しますのでご相談ください。

※5 土曜日の外科は第2の午前のみとなります。

※ 当院かかりつけの患者様の急病時の対応は、24時間365日体制で行っています。

※ 8月の休日外科当番医は14日・28日です。

外来受付時間:午前 8時45分 から 12時00分まで

/ 午後 13時00分 から 17時00分まで

※ 休診日 :土曜日午後、および日曜・祝祭日

(ただし当番医は救急対応します)

※ 中田理事長の外来(月曜日の第1・3)は都合により、しばらくの間休診となります。