

新札幌循環器病院広報誌

# サンプラザ

vol.87  
2021.summer

<https://sshoc.jp>

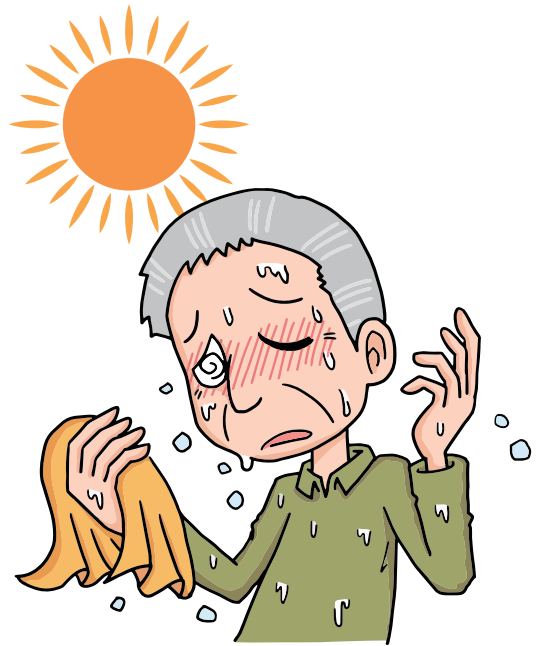
- 暑い夏、「脱水症」への対応は大丈夫？
- 夏バテ解消で食中毒予防！
- 駐車場のライン引き工事をおこないました
- 新型コロナワクチン接種状況について



# 暑い夏、「脱水症」への対応は大丈夫？



副院長 山田陽一



暑い夏は脱水に注意して水分の補給を十分して下さいとはよく言いますが、水だけ補給すると大変なことになることもあります。それは、低Na(ナトリウム)血症という場合です。この病態は、十分な注意が必要です。場合によっては、転びやすくなったり、全身痙攣、意識消失したり、最悪死に至ることもあるとされています。

少し難しい話かもしれませんが、血中のNa(ナトリウム)は、適正範囲(135-145 mEq/l)に調節されています。塩辛いものを大量にとるとNa(ナトリウム)の血中濃度が高くなると喉が渇いて水を飲み、Na(ナトリウム)の血中濃度は下がり適正範囲へ入ります。一方、水をはぶ飲みしてNa(ナトリウム)の血中濃度が低くなると脳下垂体という組織から抗利尿ホルモンの分泌が止まり、腎臓から水だけが出て、Na(ナトリウム)血中濃度が上がり適正範囲に戻るのです。しかし、脱水時に水だけ飲むとNa(ナトリウム)の血中濃度が下がっても、この抗利尿ホルモンは分泌されたままとなり、低Na(ナトリウム)血症になります。つまり脱水時には塩分と水の両方が失われていることが多いのです。

そこで、マラソンランナーのように塩分も適切に取ることが大切になりスポーツドリンクは有用なわけです。「え、でも塩分って制限しなければいけないと言われているけど?」という患者さんも多くいらっしゃるのではないのでしょうか。高血圧や心不全の患者さんは基本的に一日6gの塩分制限を指導するのが一般的です。「ふだん薄味で我慢しているのに塩分を取れってか?」と思われるのはもっともだと思います。しかし、実際低Na(ナトリウム)血症は、降圧利尿剤を服用中の患者さんに起きやすいのです。それでは、高血圧や心不全で塩分制限を守っている患者さんはどうすれば良いのでしょうか?

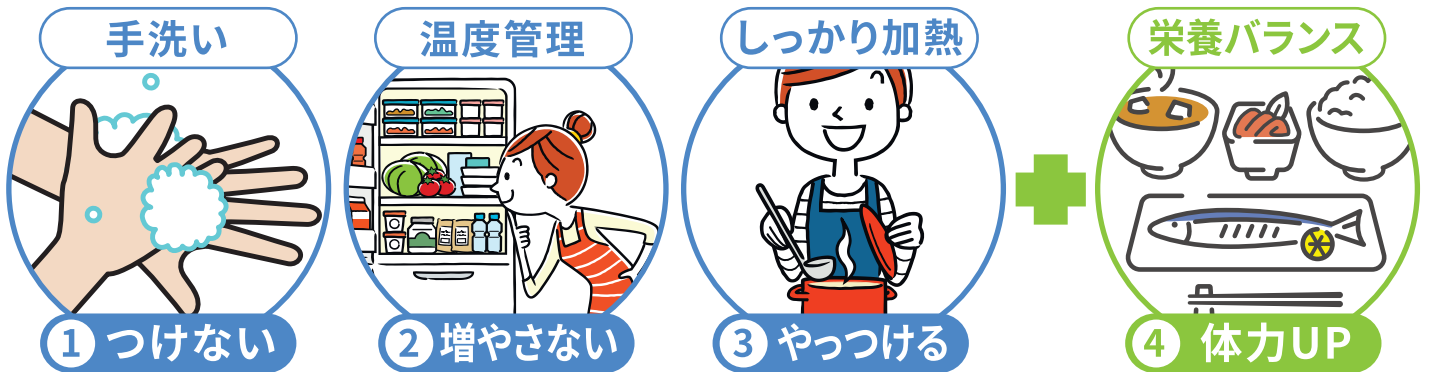
私は普段から自分の適正体重、血圧を毎日測定して知っておくことが大切と考えます。数日間で適正体重から2kgも体重が減っているのであれば、脱水が疑われます。また、脱水であれば血圧は低めなことが多いです。こんな時は適正体重に戻るまでは塩分制限を解除して、少し塩分も水分も普段より多めにとって良いと考えます。心不全の患者さんも、この時ばかりは塩分を多めに取ったところで適正体重に戻るだけですので、心不全が悪くなるはずはありません。

それでも脱水かどうか分からないと思ったり、塩分、水分を多めに取った方が良いのか塩分制限を続けた方が良いのか迷ったら受診してください。採血や心エコーを行うことで、どうすべきか判断させて頂きたいと思います。

暑さ寒さも彼岸までといいますが、今年の夏もあと少しです。元気に乗り切りましょう。

# 夏バテ解消で食中毒予防！

暑さも落ち着き、過ごしやすくなったのに「身体がだるい」「食欲がない」といった症状が続いていたら、それは夏バテかもしれません。暑い日に「食べやすい冷麺でさっぱり」「食欲がないから菓子パンで」「暑いからジュースやアイスが美味しい」など、思い当たりませんか？こうした食べ方が、夏バテの元凶ビタミンB群不足と胃腸が疲れ食欲不振になる原因です。夏バテで体力が低下している9月は、例年食中毒の発生件数が一番多くなるため、十分注意が必要です。



## <夏バテ解消法>

糖質(主食、芋、南瓜など)や脂質からエネルギーを作り出すには、ビタミンB群が必須です。

ビタミンB群が不足している状態では、食べた食事が効率よくエネルギーとして活用されないため、疲労感の原因や食欲不振につながります。エネルギーとして活用されず無くなる訳ではないため、上手く使えなかった分は脂肪となり、たくさん食べていないのに太るといったことも起きます。

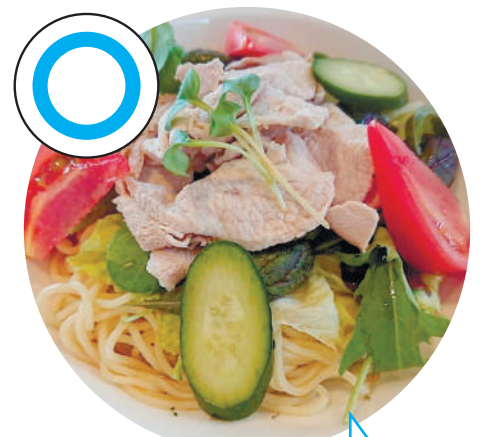
ビタミンB群はたんぱく質に含まれているため、毎食、肉、魚、卵、大豆製品のいずれかを主食と一緒に食べる必要があります。一番のおすすめはご飯食ですが、麺類やパンも必要な食材を追加することで、栄養バランスが良くなり、体力アップにつながります。



薬味だけでは麺のカロリーは高いのに栄養不足！



漬物は×、お浸し、酢の物、サラダに



減塩のため、肉や野菜もめんつゆと一緒に

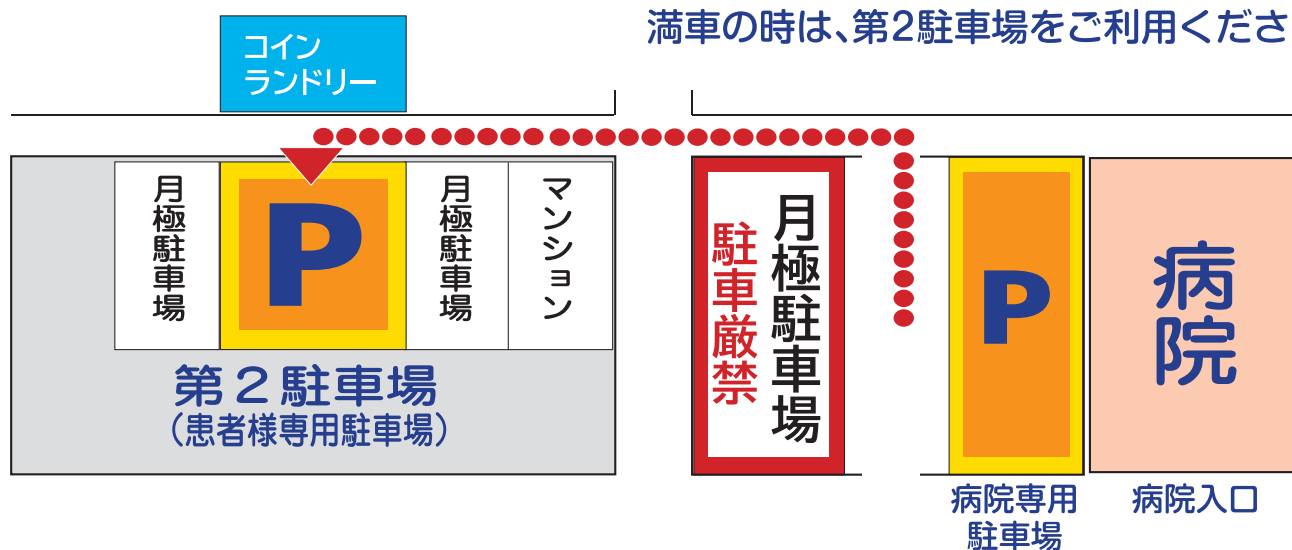
# 駐車場のライン引き工事をおこないました。

7月8日(木)の早朝に、病院横駐車場のライン引き工事をおこないました。病院の駐車場が患者様にわかりやすくなるように「病院」の文字を追加しました。また、月極駐車場が隣接しており誤って駐車してしまうことがよくありましたので、オレンジ色の線で色分けして「月極」の文字を追加しました。駐車場をご利用になる際は、病院横駐車場18台(建物隣接部分のみ)及び第2駐車場18台となりますので、ご注意ください。よろしくお願いいたします。



## 病院専用駐車場のご案内

満車の時は、第2駐車場をご利用ください。



※隣接している月極駐車場には短時間でも駐車厳禁。

# 新型コロナワクチン接種状況について

## <接種状況>

新型コロナワクチンについては、5月から、当院職員及び他医療機関職員に対し193名、6月から、かかりつけ患者様に対し1,182名の方に1回目・2回目の接種を実施しました。(8月1日現在)

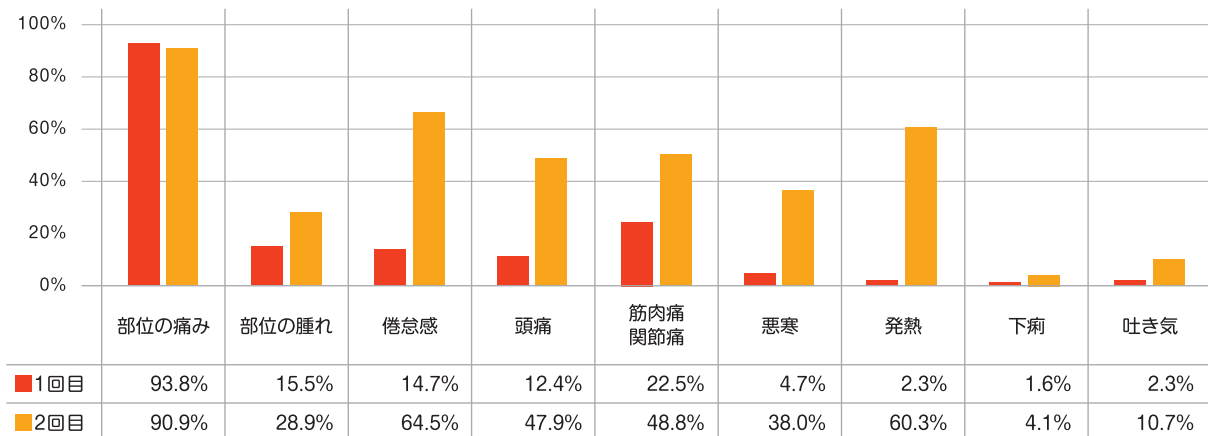


## <接種後の副反応>

ワクチン接種後は、副反応の症状が生じる場合があります。接種直後～数日間は、いつもと違う体調の変化や症状に注意しましょう。副反応の症状の多くは、接種後数日以内に回復しますが、ひどい痛みや腫れ、高熱など重い症状と思われる場合には、医師の診察を受けてください。

当院職員154名に対し、接種後の副反応について回答を得た方でまとめました。1回目より2回目の接種後に副反応が出る傾向にあります。

### <職員の主な副反応発生状況>



## <接種予約について>

7月14日に札幌市からワクチン供給停止の連絡があり、新規予約の停止及び7月15日以降の1回目接種予約キャンセルをさせていただき大変ご迷惑をお掛け致しました。

今後の接種予約につきましては、ワクチン供給状況を踏まえ可能な場合は、ホームページ等でご案内致します。

・予約電話番号 011-558-1234(コロナワクチン専用ダイヤル)

・予約受付時間 8:45~16:30(土・日・祝を除く)

集団接種での接種についてもご検討くださいますようお願い致します。

# 病院のご案内

## 診療科目

心臓血管外科・循環器内科・腎臓内科・  
人工透析内科・胸部外科・リハビリテーション科

## 専門外来

静脈瘤外来・禁煙外来・睡眠時無呼吸症候群

## 病床数

一般病床／99床(急性期一般1/91床 地域包括2/8床 透析/22床)

## 指定機関

けが(災害)救急告示病院・第二次救急指定病院・  
札幌市ACSネットワーク参加病院・各種健康保険・生活保護法・  
結核予防法・労働災害保険法・身体障害者福祉法・更生医療・  
育成医療・原子爆弾被害者に対する援護に関する法・  
特定疾患委託機関

## 施設認定

- 循環器専門医研修施設
- 日本外科学会外科専門医制度関連施設
- 胸部ステントグラフト実施施設
- 腹部ステントグラフト実施施設
- 下肢静脈瘤に対する血管内レーザー焼灼術の実施基準による実施施設
- 一般社団法人National Clinical Database (NCD) 参加施設
- 日本成人心臓血管外科手術データベース (JACVSD) 参加施設
- 外科専門研修プログラム連携施設(札幌医科大学・防衛医科大学)

<外来担当医診療予定表>(令和3年7月1日より)

	月			火			水			木			金			土			
午前	循環器科 予約制 縄手	循環器科 予約制 山田	循環器科 予約制 原田	循環器科 予約制 縄手	循環器科 予約制 馬場 ~11:00	循環器科 予約制 佐々木	総合診療 金	循環器科 予約制 神吉	循環器科 予約制 大坪	循環器科 予約制 萩原 (北進医大)	循環器科 予約制 大坪	総合内科 清水	循環器科 予約制 本居 (北進医大)	循環器科 予約制 縄手	静脈瘤専門外来 予約制 神吉	循環器科 予約制 山田	循環器科 交代制 循環器担当医	総合診療 金	循環器科 第1・3週 納谷 (北進医大)
	循環器科 予約制 神吉	循環器科 予約制 馬場	循環器科 予約制 藤井	腎臓内科 総合内科 清水	循環器科 予約制 大坪	循環器科 予約制 馬場 14:00~	腎臓内科 総合内科 清水	循環器科 予約制 佐々木	循環器科 予約制 馬場	循環器科 予約制 萩原 (北進医大)	循環器科 予約制 佐々木	循環器科 予約制 山田	循環器科 予約制 本居 (北進医大)	循環器科 予約制 藤井	循環器科 予約制 佐々木	循環器科 予約制 原田	ベイスンカー 外来 予約制 馬場		
午後																			

## 診療受付時間

- 平日 8:45~11:30 / 13:30~16:30 ● 土曜日 8:45~11:30 ● 休診日 日曜・祝日・年末年始(12月30日~1月3日)
- 新患受付時間 平日 8:45~11:00 / 13:30~15:30 (新患の方は左記新患受付時間内に受診ください。※当日の予約で診ている外来担当医が診察します。)

※予約制は再診の方が対象です。 ※禁煙・静脈瘤専門外来は新患、再診を問わず予約制です。(禁煙外来は神吉医師の外来日、月13:30枠、水・金9:00枠のみの診療となります。) ※土曜日は午前のみ診療です。  
※午前・午後の受付時間は、入院患者処置、救急患者対応等の為に遅れる場合もございます。  
※火曜日午前・午後の馬場医師は入院患者対応等のため午前は11:00まで、午後は14:00からの診療となります。  
※土曜日の循環器診療は、佐々木、神吉、山田、大坪、藤井、縄手、原田の各医師が交代で行いますので、診療日をご確認の上で受診ください。  
※土曜日の北大納谷出張医師の外来は第1・3週に行います(記載の予定から余儀なく変更する場合もございます)。

◎診察のご予約・変更は892-4895(平日12時30分~16時30分)へお電話ください。



# 医療法人 サンプラザ 新札幌循環器病院

〒004-0052

札幌市厚別区厚別中央2条4丁目9-25

TEL 011-892-1556 FAX 011-894-5220

ホームページ <https://www.sshoc.jp>