

新札幌循環器病院広報誌

# サンプラザ

vol. **90**  
2022.Summer

<https://sshoc.jp>

- 夏の過ごし方についてのアドバイス
- 高血圧症と運動
- Wi-Fi導入のお知らせ
- お食事お困りではありませんか？
- 外来透析患者様の送迎について
- 新型コロナワクチン接種のご案内



# 夏の過ごし方についてのアドバイス

6月の北海道は蝦夷梅雨でしたが、7月になって夏らしい暑さを感じるようになりました。そこで、今回は循環器患者さんの夏の過ごし方について少しお話ししたいと思います。

循環器疾患を患っている方には高血圧症・糖尿病・肥満を合併している方が多く、1日20～30分程度のウォーキングをお勧めしていますが、炎天下の運動は控えて朝方や夕方の時間に運動するように心掛けて下さい。勿論、水分補給も大事です。よく知られている通り、汗をかくと水の他に塩分も失われます。これを補うためにはジュースや水よりも、スポーツドリンクが理想的です。つつい喉越しの良いビールで水分補給?したいところですが、利尿効果が強いのでむしろ脱水になってしまいます。アルコール類は水分補給には不向きです。

当院は循環器病院ですので、心臓の働きが弱い患者さんが数多く通院しています。身体がむくむのを防ぐために普段から水分と塩分を控えてもらうよう説明していますが、夏は暑さ対策のため水分補給をしなければならず、厄介な季節です。どの程度水分を補えば良いかは一人一人異なるのですが、基本的な考え方は身体の状態を一定に保つことです。摂取する水分量(プラス)と失われる汗や尿の量(マイナス)の引き算がほぼ一定になれば良いので、それを調べるために体重を毎日測定することをお勧めします。当然ながら食事の量によっても体重は変わりますが、体重は数字に表れるので客観的に自分の状態を知ることが出来るという利点があります。1日の体重変動が0.5kg以内ならベスト、1.0kg以内なら許容範囲、1.0kg以上が数日続くようなら水分管理が上手くいっていない、といった感じでしょうか。

夏は血栓症の患者さんが多く受診する季節でもあります。いつもより多く汗をかくためドロドロ血液となり、凝縮された結果、血栓が出来易い状態となります。特に心房細動という不整脈を患っている方は、血栓が出来て脳血栓塞栓症を合併し易いことが知られています。このような患者さんには血液をサラサラにする薬を処方しているので、正しく服用するようにして下さい。また、喫煙者は血管が傷んでいるので血栓が出来やすい状態となっています。愛煙家が炎天下にゴルフを楽しんでいる最中に心臓の血管が詰まって心筋梗塞を発症する、というパターンがよくあります。タバコの影響は季節を問いませんが、特に汗をかく季節は要注意です(私としては、タバコは百害あって一利なしなので止めてほしいのですが)。

北海道の夏は短いですが、それでもやはり毎年体調を崩す方が一定数います。自己管理を徹底して、暑さを乗り切りましょう。

循環器内科部長 大坪 光典



# 高血圧症と運動

高血圧の治療は内服はもちろん、生活習慣の見直しでも効果が期待できます。

## 生活習慣の改善をしましょう!

### 禁煙

タバコは動脈硬化の危険因子のひとつです



### 適正体重の維持

肥満体重から3%以上の減量で有意な降圧効果が期待



### 食事

減塩を心がけましょう。次号でご紹介します!



### ストレス

ストレスにより交感神経が優位となり、血管が収縮!

**血圧が上がる!**



### 飲酒(医師に制限されている場合を除く)

#### 1日の飲酒量の目安

**男性: エタノール20~30ml**

- 日本酒であれば1合
- ビールであれば中瓶1本
- 焼酎であれば半合
- ウイスキーであればダブル1杯
- ワインであれば2杯

**女性: 男性の半分の量(エタノール10~15ml)**

※あくまで目安です。たしなむ程度にしましょう。



### 運動

効果: 血管内皮機能を改善させる(動脈硬化の改善となる)ため、高血圧も改善する効果があるといわれている

#### やり方

- 中強度の運動(ややきつと感じる程度)
- 1日30分から1時間(時間を区切っても可)
- 筋トレだけでは効果が発揮されにくいです。
- 有酸素運動(歩行、軽めのジョギング、水中ウォーキング)中心の運動をおすすめします。



流れ **ストレッチ** ▶ **筋トレ** ▶ **有酸素運動** ▶ **ストレッチ**

(一連の流れを合計で30分から1時間を目安)

- 週2日~毎日 ☆ 毎日8000歩の活動でも運動効果が得られると言われています。

#### 注意点

- 負荷が強い運動は血圧を上げてしまい逆効果です。回数を数えながらできる余裕を持った運動を行って下さい。
- 食後30分~1時間は空けましょう(消化不良となります)
- 体調が悪いときは運動は控えましょう



## Wi-Fi導入のお知らせ

6月1日より、患者サービス向上を目的としてWi-Fiサービスを導入しました。

外来待合室や病室内等で使用することができますので、ぜひご利用ください。

Wi-Fiに関するお問い合わせは下記までお願いいたします。

Wi-Fiサービス委託会社／

株日通建 TEL:0120-114-664



## お食事お困りではありませんか？

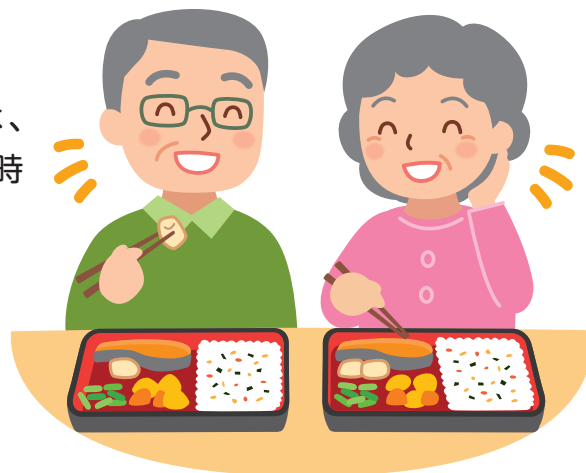
普段のお食事、治療食の調理にお困りではありませんか？

当院では管理栄養士が、治療中の疾患に合わせた配食弁当をご紹介します。

料理が面倒な日、お買い物に行けない日など、冷凍保管して食べたい日に利用できるお弁当から、毎日の配達と安否確認つきのお弁当など生活スタイルと疾患に合わせたお弁当の手続き方法などをご紹介します。

治療食についての栄養指導も行っております、お困りの際はお気軽にご相談ください。

診察日に合わせて相談を希望される場合は、事前にお電話でのご予約も可能です。診察時間の前後でご紹介させていただきます。



## 外来透析患者様の送迎について

令和4年1月より外来透析患者様の送迎を開始しております。月曜日～金曜日の午前中より運行を開始し、今後さらに拡大していく予定です。送迎車両は9名乗りで、車いすも2台乗車可能な車両を用意しております。現在の送迎エリアは厚別区内を中心としておりますが、近郊にお住まいの方はご対応が可能な場合もございます。利用できる対象者につきましては、利用枠に限りがあるため、対象者選別フローにて判断させていただいておりますので、ご利用をご検討される方、ご希望される方は、当院地域医療連携室にお気軽にご相談ください。尚、当院のホームページに透析室の空床状況を随時掲載していきますので、是非ご覧ください。



透析送迎車



透析室



病院ホームページ

## 新型コロナワクチン接種のご案内

現在、当院では、新型コロナワクチン3回目及び4回目接種を実施しております。

接種ご希望の方は、お電話にてご予約をお願い致します。

なお、当院でのワクチンは「**ファイザー社製**」となります。

- 【接種条件】 ●新型コロナワクチンの3回目または4回目接種券をお持ちの方
- 2回目または3回目の接種から5か月以上経過した方
  - 札幌市からのワクチン供給が停止した場合、予約のキャンセルをご了承いただける方

【予約方法】 受付時間 8:45～16:30(土・日・祝を除く)内にTEL 011-558-1234 へお電話ください。

- 【接種当日】 ●接種当日は肩を出しやすい服装でお越しください。(肩に注射をします)
- 郵送で届いた①クーポン券(接種券)、②予診票(必須事項を記入のうえ)のほか、
  - ③身分証明書を持参してお越しください。

【接種日程】 当院ホームページに掲載しておりますので、ご確認下さい。

※予約方法や条件など変更となる可能性がありますのでご了承ください。



# 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1／99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治療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
- 日本心臓血管インターベンション治療学会研修施設
- 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4年7月8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	循環器科 予約制 佐々木	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 渡邊 (北出医大)	循環器科 予約制 大坪	総合内科 清水	腎臓内科 高橋 (北出医大)	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 予約制 中島 (北出医大)	循環器科 交代制 循環器担当医
午後	循環器科 予約制 神吉	循環器科 14:00~ 予約制 馬場	循環器科 予約制 藤井	総合内科 腎臓内科 清水	循環器科 15:00迄 予約制 大坪	循環器科 予約制 馬場	循環器科 予約制 佐々木	循環器科 14:00~ 予約制 馬場	循環器科 予約制 渡邊 (北出医大)	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 高橋 (北出医大)	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	循環器科 予約制 馬場	ベテンスーパー 外来 予約制

## ■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  
(新患の方は上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がございます。

※火曜日午後の馬場医師は入院患者対応のため15:00までの診療となります。 ※偶数月第3水曜日の渡邊出張医師は休診となります。代わりに当院循環器医師が診察いたします。

※土曜日の循環器診療は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。

◎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

予約専用 TEL 011-892-4895

ホームページ <https://www.sshoc.jp>