

新札幌循環器病院広報誌

サンプラザ

<https://sshoc.jp>



- 新年のご挨拶
- 運動を始めましょう～糖尿病編～

vol. **94**
2024.Winter



新年のご挨拶

病院長

山田

陽一

皆様、新年あけましておめでとうございます。

昨年は新型コロナウイルスの影響により、5類に分類されたとはいえ、多くの方が苦しい状況に立たされました。重症化することは少ないものの新型コロナウイルスの感染力は絶大で、当院でもクラスターが発症してしまい、一時期入院加療を行うことが出来なくなる時期がありました。誠に申し訳ありませんでした。

今年は、感染症対策をさらに強化し、安心して医療を受けていただける環境を整えてまいります。また、一人ひとりの患者様の声に耳を傾け、より質の高い医療を提供できるよう努めてまいります。

さらに、病院内の職員間のコミュニケーションを大切にし、チームワークを高めてまいります。医療はチームスポーツであり、患者様に最善の治療を提供するためには、職員一人ひとりの力が集まることが不可欠です。皆様の協力と努力によって、より良い医療を実現できると信じております。

新年を迎え、私たちは新たな希望と決意を胸に、一步一步前進してまいります。皆様の健康と幸福を守るために、全力で取り組んでまいりますので、どうぞご安心ください。

本年も、皆様にとって健康で充実した一年となりますよう、心からお祈り申し上げます。

運動を始めましょう！ 糖尿病編

糖尿病の進行を防ぐまたは改善するためには、有酸素運動が治療の一環として効果的であると言われています。運動習慣がない方は、まずは以下に述べる運動を試してみてください。一方で、既に運動習慣がある方は、今後も以下のポイントを参考にして継続していただくことをお勧めします。



運動で得られる効果

- ① 運動の急性効果として、ブドウ糖、脂肪酸の利用が促進され血糖値が低下します。
- ② 運動の慢性効果として、インスリン抵抗性が改善します。
- ③ エネルギー摂取量と消費量のバランスが改善され、減量効果が期待できます。
- ④ 加齢や運動不足による筋委縮や委縮骨粗鬆症の予防に有効です。
- ⑤ 高血圧や脂質異常性の改善に有効です。
- ⑥ 心肺機能を高めます。
- ⑦ 運動能力を向上させます。
- ⑧ 爽快感、活動気分など日常生活のQOLを高める効果が期待できます。



運動のポイント！



- 低血糖を予防するためには、食後1時間以上経過してから運動することがお勧めです。
- 体調が良い時に運動するようにしましょう。
- 多少息が弾むが、会話を続けることができる程度の運動強度が目安です。

運動内容

ウォーキング

1日に40分歩く習慣を身につけましょう。一度に歩くのではなく、時間を区切って合計40分でも大丈夫です。総歩数は約6000歩が目安となります。ウォーキングが難しいければ、40分間体を動かすことを目指しましょう。例えば、体操と歩行を合わせて40分や外に出かけるなどして、積極的に体を動かしましょう。

その他の運動

歩くことが難しい方には、NHKのテレビ体操やラジオ体操がお勧めです。日中は起きている時間を確保し、夜は身体を休ませることが重要です。



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

睡眠時無呼吸症候群

■病床数

一般病床／99床(急性期一般3／99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
- 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
- 日本心血管インターベンション治療学会研修施設

<外来担当医診療予定表>(令和6年1月4日より)

	月			火			水			木			金			土		
午前	循環器内科 予約制 縄手	循環器内科 予約制 山田	心臓血管外科 予約制 原田	循環器内科 予約制 縄手	循環器内科 予約制 山田	循環器内科 予約制 大坪	循環器内科 予約制 大坪	心臓血管外科 予約制 加藤(出張医)	循環器内科 予約制 佐藤(出張医)	循環器内科 予約制 大坪	腎臓内科 予約制 清水		循環器内科 予約制 縄手	循環器内科 予約制 山田	循環器内科 予約制 中島(出張医)	循環器内科 交代制 担当医	心臓血管外科	
	心臓血管外科 予約制 藤井	腎臓内科 予約制 清水	循環器内科 交代制 担当医	循環器内科 予約制 丹(出張医)	腎臓内科 予約制 清水			心臓血管外科 予約制 加藤(出張医)	循環器内科 予約制 佐藤(出張医)	循環器内科 予約制 小原(出張医)	循環器内科 予約制 山田		心臓血管外科 予約制 藤井	心臓血管外科 予約制 原田				

■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。 ※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。

※土曜日の循環器担当医は、1ヶ月前の予定を当院ホームページ等に掲載しておりますので、担当医の診療日をご確認のうえ受診ください。

※月曜日の循環器担当医は、手術等の都合により各医師が交代制となっており、担当医の指定はお受けいたしかねますのでご了承ください。

※火曜日午後の山田医師は、当面火曜日午前馬場医師担当患者の引き継ぎ枠に制限させていただきます。ご予約のご希望に添えない場合がございますのでご了承ください。

◎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>