



春暖の候、先生方におかれましては、ますます御清祥のこととお喜び申し上げます。
さて、4月に職員の異動そして新たに消化器外科の医師を二人迎え、新しい体制でのスタートとなりました。
また、昨年度、ESCO事業（二酸化炭素排出抑制対策）を実施するなかで空調機・熱源システム・照明に至るまで改善し、より環境にやさしい病院となりました。これからもより良い病院を目指し運営を進めて参ります。
今年度も皆様の御指導御鞭撻の程よろしくお願ひ申し上げます。

病院長 今井 嘉門

虚血性心疾患治療後の生活習慣改善方法

循環器内科長 武藤 誠

先日、日本循環器学会総会に参加してきました。虚血性心疾患については再発の予防がより注目を浴びてきているように思いました。虚血性心疾患は冠動脈の動脈硬化が原因です。動脈硬化を促進させる因子として喫煙、高血圧、高脂血症、糖尿病、精神的ストレスがよく挙げられています。またこれ以外にも最近、腎臓の悪い患者さんは動脈硬化が進行しやすいことがわかってきています。

したがって虚血性心疾患をもっている患者さんはこれらの因子を改善して再発を防ぐことが重要です。では具体的には何をしたらいいのかを自分の意見を交えて書いてみたいと思います
まずは禁煙です。これができなければ動脈硬化の進行を防ぐのは不可能です。

次に大切なのは食事です。注意点は次の2点のみです。①塩分を控える、②総カロリーを控える。これさえ守れば食べていけないものはありません。よく果物、野菜またはあるひとつの食べ物をいいと信じて集中して食べる患者さんがいますが、これは良くありません。肉、魚、野菜をバランスよく少量ずつ食べることが大切だと思います。つけたしですが果物は糖分の高いものが多くカロリーは高いと考えてください。食べ過ぎたかどうかは体重を量れば一目瞭然です。毎朝、排尿後に体重を測定することをお勧めします。体重が増えてくるようならどこかで余分なカロリーを摂っていると考えて自分の食事を検討してみてください。

目標とする体重(標準体重) = (身長 - 100) × 0.9

ただし心臓や腎臓の機能が低下している患者さんでは体重の解釈が難しい場合があります。心不全や腎不全になると尿量が減少して体に水分がたまってきます。このたまった水分量だけ体重が増加します。急な体重増加をきたした時は、脂肪や筋肉が増えたのではなく心不全や腎不全を起こしたことを疑って早目の受診をお勧めします。

まずはこれらのことをしっかり守った上で薬をしっかり服用することが大切です。実はこれらの治療は循環器内科よりも糖尿病代謝内科、高血圧腎臓内科の先生ほうが詳しい分野です。心疾患自体の治療が一段落したら、これらの分野の先生に相談して協力しながら診療を行っていくことが、患者さんの長期的な健康を維持するために必要であると考えます。

□ 外来診療担当医スケジュール

平成20年4月14日

診療科	月		火		水		木		金	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
循環器科	石川 哲也 久保田健之 中田／村上 松尾 一可 ペースメーカー	石川 哲也 久保田健之 中田／村上 ペースメーカー	宮崎 秀和 宮本 敬史 鈴木 輝彦 藤井 真也	宮崎 秀和 宮本 敬史 鈴木 輝彦 石丸 安明 菊田 知宏	今井 嘉門 武藤 誠 村上 彰通 弓野 邦彦	今井 嘉門 武藤 誠 村上 彰通	宮崎 秀和 遠藤 彰 仲野 陽介 宮本／鈴木	遠藤 彰 仲野 陽介 柴山 健理	今井 嘉門 遠藤／久保田 中田耕太郎 心臓リハビリ (隔週)	遠藤／久保田 中田耕太郎 柴山 健理
循環器小児科					小川／菱谷	小川／菱谷				
心臓血管外科			蜂谷 貴 高倉 宏充	蜂谷 貴			佐々木達海 小野口勝久	佐々木達海	坂本 吉正 山崎／木ノ内	
脳神経外科	城下 博夫 猿田 一彦	幸田俊一郎 猿田 一彦			城下 博夫 高室 暁		当番制	当番制	城下 博夫 高室 暁	城下 博夫 坪川 民治
呼吸器科 内科	杉田 裕 齋藤 大雄 徳永 大道 宮原 庸介		杉田 裕 柳澤 勉 倉島 一喜 齋藤 大雄		杉田 裕 高柳 昇 柳澤 勉 徳永 大道		高柳 昇 生方 幹夫 青木 史暁 鍵山／吉井		生方 幹夫 倉島 一喜 青木 史暁 米田／石黒	
呼吸器外科 (消化器外科)	星 永進		高橋 伸政		村井 克己 長谷川 忠		池谷 朋彦		齋藤 雄一 神山 陽一	
放射線科	叶内 哲 松本 寛子	叶内 哲 松本 寛子			松本 寛子	松本 寛子				
リハビリテーション科	洲川 明久				洲川 明久				洲川 明久	



外科
(消化器外科)

外来診療はまだ暫定的ですが、月曜日から金曜日まで可能な限り毎日受け付けますので、何かありましたらお問い合わせください。

※1 循環器科の月曜日の中田／村上医師、木曜日の宮本／鈴木医師、金曜日の遠藤／久保田医師は、それぞれ隔週交代で診察します。

※2 循環器小児科は第1.3.5水曜日は菱谷医師、第2.4水曜日は小川医師が診察します。

※3 心臓血管外科の金曜日の山崎／木ノ内医師は、第1.3.5金曜日は山崎医師、第2.4金曜日は木ノ内医師が診察します。

※4 呼吸器科・内科の木曜日の鍵山／吉井医師は隔週交代で診察します。

※5 呼吸器科・内科の金曜日の米田／石黒医師は隔週交代で診察します。

※6 重症で緊急な処置を必要とする場合は、診療時間外でも対応します。

※7 受診にあってのお願い

・当センターは紹介制です。初診の際に紹介状の無い場合は2,620円かかります。

・初診の方は、原則として午前の診察となります。

※受付は午前8時30分から11時までです。

※脳神経外科は、午後に診察のある日のみ午後も受け付けます。

※放射線科は、月曜・水曜の午後のみ受け付けます。

・当センターは予約制です。事前に電話で予約するように患者様へお話し下さい。

※事前予約のない方は、予約患者さんの診察終了後になります。また、お越しいただいた日に診察できない場合もあります。

埼玉県立循環器・呼吸器病センター

2360-0105 熊谷市板井1696

TEL 048(536)9900 (代)(予約係)

外来専用FAX 048(536)9916 FAX 048(536)9920

ホームページアドレス

<http://www.pref.saitama.lg.jp/A80/BA01/src/>