



「彩の国」さいたま  
埼玉県

[初めての方へ](#)
[サイトマップ](#)
[携帯サイト](#)
[こどもページ](#)
[文字の大きさ](#)
[拡大](#)
[標準](#)

[English](#)
[中文](#)
[韓国語](#)
[Portugués](#)
[español](#)
[音声読み上げ](#)
[背景色の変更](#)
[白](#)
[黒](#)
[青](#)

[みどり・川・再生宣言](#)  
[詳しくはこちら](#)

Saitama Prefecture Official Website

[埼玉県の紹介](#)



埼玉県の  
マスコット「ヨバドン」

[分類でさがす](#)

[組織でさがす](#)

[カレンダーでさがす](#)

[検索](#)

検索の方法

[暮らし・防災](#)

[健康・福祉](#)

[環境・まちづくり](#)

[しごと・産業](#)

[観光・文化・教育](#)

[県政情報・統計](#)

[トップページ](#) > [組織でさがす](#) > [循環器・呼吸器病センター](#) > 第38号センターだより

## 第38号センターだより

[印刷用ページを表示する](#) 掲載日:2010年3月19日更新

### 循環器・呼吸器病センターだより

第38号 2008.5.7

病院長 今井 嘉門

春暖の候、皆様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い申し上げます。



#### 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。

[このページの先頭へ](#)

埼玉県庁 [プライバシーポリシー](#)・[免責事項](#) [著作権・リンクについて](#) [RSS配信について](#)

病院局 循環器・呼吸器病センター 〒360-0197 埼玉県熊谷市板井1696 循環器・呼吸器病センター Tel:048-536-9900 Fax:048-