

- 02 心不全のコト
- 06 健康管理センターの紹介
- 08 渥美病院を支える人たち
- 10 おすすめレシピ

／ 知って備える ／

心不全のこト

今回、循環器内科の夏目医師に、
心不全についてお話を聞きました。

心不全とは何ですか？

心臓は体の色々な臓器に血液をおくる「ポンプ」の役割を担っています。何らかの原因でポンプの機能が低下し、体に支障がでてしまうことを「心不全」といいます。

心不全の原因は、心筋梗塞、不整脈、弁膜症、心筋症などさまざまです。心不全と診断された場合は心臓の何が原因なのかを詳しく調べる必要があります。

心不全



心不全はあらゆる
心臓疾患の終末像

不整脈



心筋梗塞



高血圧

弁膜症



心筋症



[循環器内科]

夏目 淳太郎

心臓の病気に対する 新しい薬や技術

ファンタスティック4というアメリカンヒーローチームを皆様はご存じでしょうか。心不全に効果がある4つの薬をこのヒーローになぞらえて、ファンタスティック4と呼ぶことがあります。そのうち3つの薬はここ10年以内に登場したニューヒーローです。また最近では弁膜症を中心に、胸を開く手術の代わりに、カテーテルを用いた体への負担が少ない治療法が登場しています。心臓の治療は日進月歩で進化しています。心臓のことで相談したいことがありましたら、お気軽に循環器内科医へご相談ください。



はじめよう予防生活 /

心不全の検査

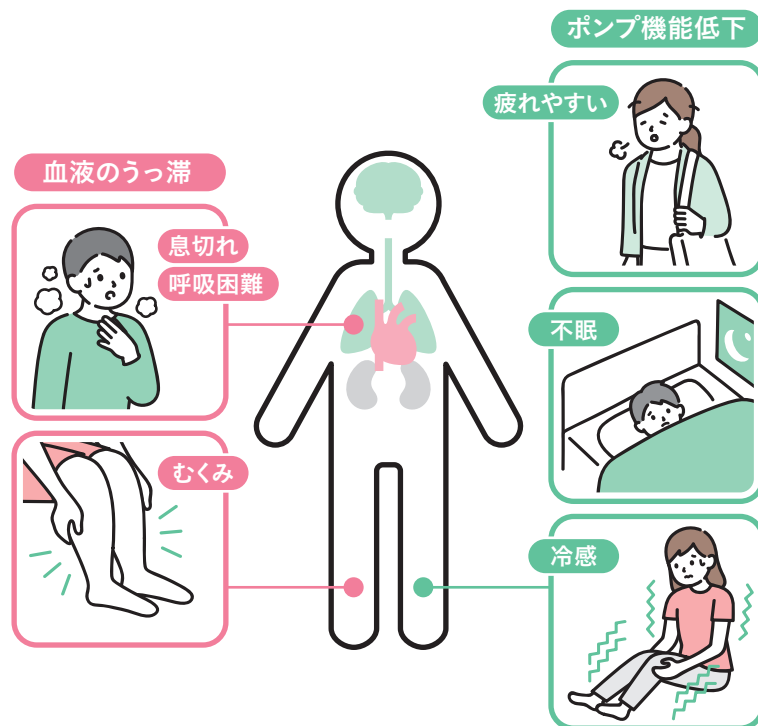
心臓の機能をみる検査には心電図、胸のX線写真、心臓エコーなどさまざまありますが、手軽に行える検査の一つとして血液検査の項目にNT-proBNP（もしくはBNP）というものがあります。

健康診断や人間ドックなどで測定することもあります。この値が上昇している場合は、無症状でも心臓の機能が低下していることがあるため、詳しく心臓の機能を検査する必要があります。

次のページでは夏目医師への
インタビュー記事を掲載しています

心不全になると どのような症状が でますか？

心不全になると、心臓に戻ってくる血液を十分に送り出せなくなり、血液がうっ滞してしまいます。すると肺や体全体に水がたまってしまい、息苦しさや足のむくみといった症状がでます。また体全体に必要な血液を十分送り出せなくなり、体のだるさや食欲低下といった症状がでることもあります。



心不全にならない ためにはどうすれば いいの？

心不全の原因は生活習慣病が関係していることが多いです。食生活や運動習慣に気を付け心臓や血管を悪くする原因（高血圧、高脂血症、糖尿病、喫煙、肥満など）を改善することが重要です。

また人間の体はどこが悪くなってもうまく調整する機能をもっているため、心不全の症状は心臓の機能が大幅に低下したところに生じることが多いです。心臓の機能低下の早期発見のためには健康診断などで定期的にチェックすることが大切です。

Doctor's file

循環器内科

夏目 淳太郎

専門分野だけではなく
総合的に診療するよう
心がけています

JUNTAROU
NATSUME

平成29年 岡崎市民病院
令和2年 JA愛知厚生連渥美病院
令和3年 岡崎市民病院
令和5年 JA愛知厚生連渥美病院
専門は循環器内科



医師になろうと思ったきっかけ
は何ですか？

最初は研究者になろうと思いい、東京大学に入ったのですが、自分は研究に向いていないと感じました。そんな時に出会った漫画の影響もあり、医師という仕事に惹かれ、医学部を受験しなおしました。

循環器内科を選んだ理由は？

学生の頃から循環器内科と呼吸器内科に興味があり、どちらかになろうと思っていました。

研修病院で実際の診療を経験する中で、循環器内科のメリハリのついた診療というのが魅力的で自分に合っていると思いました。

医師として心がけていることはありますか？

循環器内科が専門ではありますが、基礎的な内科系の疾患であれば、できるだけ自分で診るように心がけています。

2度目の渥美病院への赴任ですが、変わったところがありますか？

2年前は、指導医の先生にフォローをしてもらうことも多かったですが、今は、自分で一通りの診療は行えるようになりました。指導医から任せられるようになり、自分自身、少し成長していると感じています。

Private

今後の目標などありますか？

まだまだ、医師としては経験が浅いため、患者さんからも職員からも頼られる存在になりたいです。

また、循環器疾患の治療は、数年前と比べても新しい薬、新たな治療機器等も開発されており、日進月歩の世界です。地域の医療機関ごとの役割もありますが、こうした情報を適切に患者さんや地域の方に紹介できればよいと考えています。

お休みの日はどのように過ごされていますか？

子どもが3人いるので、休みの日はできるだけ子どもと遊びに行くようにしています。休日の待機当番もあり、あまり遠出はできませんので、のんほいパークやサンプラタはら、蔵王山などによく行きます。



チョコキン(貯筋)ノススメ

筋肉は使えば使うほど貯まります。でも、使わないと逆にどんどん減ってしまいます。

特に脚の筋肉が減ってしまうと、転倒などの危険性が高くなり、骨折してしまうと日常生活に大きく影響してしまいます。

介護予防のためにも、チョコキン(貯筋)をはじめてみませんか。

●筋トレの王様:スクワット

今回は、“チョコキン(貯筋)ノススメ”第1弾として、スクワットについてお話しします。スクワットは、最も有名な筋トレです。何をしようか迷ったらまずスクワットをしてみましょう！

スクワットは、地球の重力に対して姿勢を保つために働く筋肉(抗重力筋)を効果的に鍛えます。

高齢者の方だけでなく、実はダイエットにもおススメです。



① 足を開いて、
姿勢を伸ばします。

② そのままゆっくりと腰を落とす
感じでしゃがみます。

1セット10回、2・3セットから
始めてみましょう！

力の弱い方は、まずは腰を落とす量を小さくはじめ、慣れてきたらだんだん大きく腰を落としてみましょう。この時、使っている筋肉を意識するとより効果的です。

介護食教室のご案内

日時●令和6年6月29日(土) 10:00~12:00

場所●あつみの郷 大会議室

定員●10名程度

対象●介護食に興味のある方

内容●講義『在宅介護者の栄養管理&とろみ剤の使い方』

試食『家族と一緒に!カンタン美味しい介護食』

☎ お電話にてお申し込みください

お問合せ先 JA愛知厚生連あつみの郷 ☎0531-22-0283

一年を通して出張講座、福祉体験・介護実習を受け入れています。



健康管理センター の紹介

安心な暮らしも、カラダが元気であってこそ！



今や2人に1人はがんにかかる
と言われています。健康だと思っ
ていても、からだの中では気づかない
うちに異変が起こっているかもしれま
せん。渥美病院健康管理センター
は、病気の早期発見、生活習慣病の
発症予防を重点に、地域みなさん
の健康管理をお手伝いしています。

検査のほとんどはセンター内で完
結でき、各検査は経験豊富な看護
師・保健師・放射線技師・検査技師
が行いますので安心です。病院併設
ですので、健診結果により医療機関
の精密検査が必要となった場合の外
来受診の予約もスムーズです。

また、検査だけでなく保健師によ
る特定保健指導も実施しています。
女性特有の疾患についても力を入
れています。女性技師による検査、
保健師への相談にも対応しています
ので、ぜひレディース検診をご検討
ください。



◆人間ドック

コースA・B ※オプション検査あり
脳ドック ※簡易脳ドックもあります

◆レディース検診

乳がん・骨粗しょう症・子宮がん

◆JA組合員人間ドック

JA愛知みなみ・JA豊橋

◆田原市住民健診

特定健診、健康応援健診
後期高齢者健診
各種がん検診（胃・大腸・前立腺）
骨粗しょう症検診
肝炎ウイルス検診



田原市のがん検診はwebでも予約を承っております。

健診は予約制です。お申し込みは窓口、またはお電話にてご予約ください。



◆企業健診

法定健診
協会けんぽ一般健診
協会けんぽ家族健診
成人病健診
特定健診

◆保健指導

肝炎、麻疹、風疹、水痘、带状疱疹、破傷風、狂犬病ほか

◆予防接種

◆抗体検査

風疹、アレルギー、ハチ抗体

健康な生活を送るためには、定期的に体をチェックすることが大切です。

定期健康診断・人間ドックは、ご加入の健保組合や市町村から助成を受けられることがあります。

生活習慣病の予防、がんなどの早期発見のためにも、年に一度は健診を受けましょう。

健診メニューや予防接種の回数、料金等、不明な点がありましたら健康管理センターへお尋ねください。

TEL.

(0531)22-9698

(直通)

ホームページでも確認いただけます。



A woman with short black hair, smiling, wearing blue scrubs with black accents on the sleeves. She is standing in a hospital hallway with a warm light fixture in the background.

渥美病院を支える人たち

Pick up!

ふくだ まりこ
福田 真里子

令和4年 JA愛知厚生連渥美病院
健康管理センターにて非常勤
保健師として勤務



“

幅広い分野で
活躍できるように
精進していきたい。”

”

member.

07

保健師

福田真里子

FUKUDA MARIKO

ご出身はどちらですか？

愛媛県です。田原には12年前に来ました。以前は別の病院で勤めていましたが田原市へ移住し、しばらくは近所の農家さんのところで農作業のお手伝いなどをしていたのですが、その後、子育てが一段落したのを機に、渥美病院でパート職員として働き始めました。

保健師を目指したきっかけは何ですか？

初めはどんな地域でも、皆さんの役に立てるスキルを身に付けたいと思い看護師になりました。また、在学中に病気になる人だけが対象ではなく地域に暮らす皆さんを支える保健活動にも興味を持ち、もう一年勉強して保健師の資格を取得しました。他院で看護師として勤めた後、当院で保健師として活動しています。

健康管理センターの魅力は？

以前の病院ではICUに勤めており、そこでは状態が悪化した方を見させていただくことが多かったのに対し、健康管理センターでは健診結果から状態が悪化する

る前の予防的関わりを心掛けられるところに魅力を感じています。

当院で働くうえで良いところは？

渥美病院に勤めて感じたことは、ワークライフバランスに長けているという点です。子供の行事への参加や子どもが体調を崩したときの看病などでも先輩方からは「遠慮なく休んでいいよ」と優しい声掛けをいただき、子育てと仕事の両方を大切にできるところが良いなと感じています。

印象に残っている仕事のエピソードは？

渥美半島では特に農家さんが多く、私も少し前まで農作業のお手伝いをしていたこともあったため、検査結果の改善と一緒に喜びつつ農作業のお話などを笑顔でしていただく受検者さんが印象に残っています。

渥美半島のおすすめスポットを教えてください

おすすめは渥美の森です。渥美運動公園のグラウンドから山を上がっていったところなのですが、登山道はウッドチップが敷いてあるので、子どもと一緒に安心して登れます。山頂では三河湾と太平洋が一望できたり、鷹の渡りが見れたりといろいろと楽しめるスポットです。

今後の目標は何ですか？

知識を増やし、保健師として幅広い分野で活躍できるように精進していきたいです。また、子どもたちがもう少し大きくなったなら、今後は正職員としての勤務を

my favorite

渥美の森

渥美運動公園に隣接。野鳥の森や芝生広場などが広がり、自然観察や散策に絶好の環境。山頂の展望台は三河湾と太平洋が一望できるビューポイント。



目指し、さらに渥美半島の地域医療に貢献していきたいと思っています。

地域の皆様に一言！

今こうして育児と仕事の両立ができているのも、地域の方々がいつも子供たちをそつと見守ってくださるからです。母として安心を感じるとともに、日々感謝の気持ちでいっぱいです。



1人あたりの栄養素
エネルギー…178kcal
たんぱく質 ……11.0g
脂質 …………… 9.9g
炭水化物 ……11.8g
(糖質6.9g、食物繊維4.9g)
塩分 …………… 1.0g



Recommended Recipe

管理栄養士監修 おすすめレシピ

塩分控えめ

しらたきチャンプルー

【材料】2人前

しらたき ……………	200g	ごま油 ……………	小さじ2
木綿豆腐 ……………	150g	しょうゆ ……………	小さじ2
卵 ……………	1個 (50g)	みりん ……………	小さじ2
ピーマン ……………	3個 (60g)	かつお節 ……………	4g
にんじん ……………	1/3本 (50g)		
しいたけ ……………	2〜3個 (20g)		

【作り方】

- 1 木綿豆腐はキッチンペーパーに包み耐熱皿にのせ600Wで2分加熱する。
- 2 しらたきは食べやすい大きさに切り、さっとゆがく。
- 3 ピーマン、にんじんは細切り、しいたけは根元を切り落とし薄切りにする。
- 4 フライパンにしらたきを入れ弱火で2分程度炒める。ごま油を回しかけ、全体になじませたら、豆腐を加え、一口大にくずしながら炒める。
- 5 にんじん、しいたけ、ピーマンを順に加え中火で炒める。
- 6 しょうゆ、みりんを加え炒める。
- 7 かつお節(半分)、溶き卵を加えて炒め合わせる。
- 8 器に盛り付け、残りのかつお節をかけて完成。

★塩分控えめのため血圧の高い方にもおすすめです。
味付けが物足りない場合はこしょうや七味唐辛子など、塩分を含まない香辛料を少し加えてみてください。

血糖値をコントロールするために

食事は1日3回バランス良く食べましょう！

主食、主菜、副菜のそろった食事を心がけましょう。野菜やきのこなど食物繊維の多い食材を含む料理から食べることで、食後の血糖値の上昇を緩やかにしてくれます。ゆっくり良く噛んで食べることも大切です。

間食は1回量と内容を意識しましょう！

お菓子の摂り過ぎは血糖コントロールを乱すだけでなく、肥満や中性脂肪を上昇させる原因にもなるため注意しましょう。間食は極力控えたいですが、もし食べるなら栄養を補えるものを選びましょう。

例) ナッツ(10粒程度)、無糖ヨーグルト(120g)

果物 バナナ(1本)、りんご(半分)、スイカ・メロン(200g)
1日にどれかひとつ(1日の目安量)

患者満足度アンケート結果

当院では、患者さまやご家族の皆さまから広くご意見をいただき、病院運営の改善に努めていくために「患者満足度アンケート」を実施しています。

アンケートは、外来患者さま向けに2週間実施し、入院患者さま向けには退院時アンケートを用いて、職員の接遇・診察・施設・全体評価について幅広く回答いただきました。

今回は外来・入院別に全体評価に関する結果をまとめましたので、報告いたします。

調査にご協力いただいた患者さま・ご家族の皆さまに感謝申し上げます。

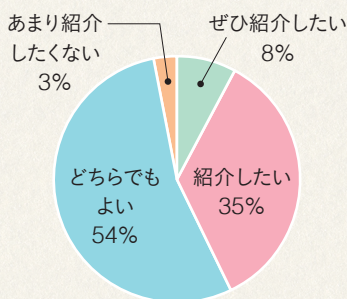
◆外来……………令和5年10月16日～10月27日

◆入院(集計対象期間)…令和5年4月1日～12月31日

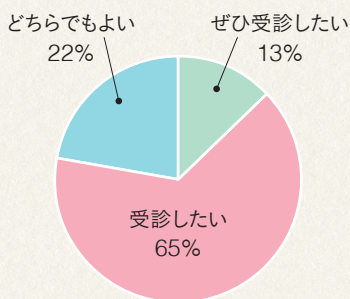


外来

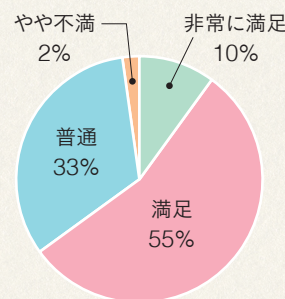
●当院を他の方へ紹介したい
と思いますか？



●次回も当院を受診したい
ですか？

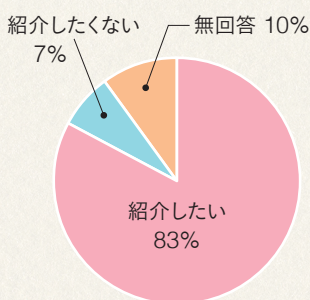


●全体として当院に満足して
いますか？

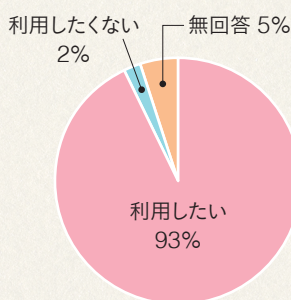


入院

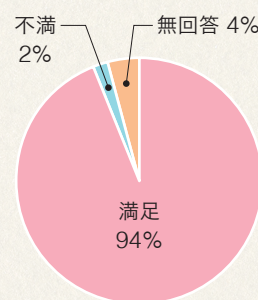
●当院を他の方へ紹介したい
と思いますか？



●次回も当院を受診したい
ですか？



●全体として当院に満足して
いますか？



総評



総合評価の設問に関して、外来患者の約65%、入院患者の約94%の方が「非常に満足」または「満足」と回答いただきました。また、外来患者の78%、入院患者の93%の方が「次回も当院へ受診したい」と回答され、職員一同大変励みになる結果となりました。

一方で職員の接遇に関するご意見も多くいただいております。当院の課題として認識しております。地域の皆様が安心して通院・入院していただけるよう、接遇改善に努め、信頼される病院を目指します。

また、今回の調査に限らず、皆様からのご意見をお伺いするため、院内に「ご意見箱」を常時設置しておりますので、お気づきの点がございましたら、是非ともご利用ください。

職員募集

募集職種

当院では、現在以下の職員を募集しております。

●薬剤師 ●看護師 ●調理師 ●介護福祉士等

詳細については、病院ホームページをご覧ください。
不明な点がございましたら、渥美病院総務課までお気軽にお問い合わせください。

新任医師紹介

あつみでがんばります



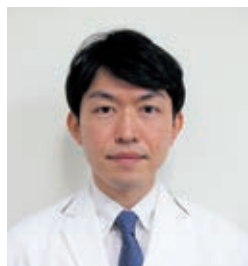
〔整形外科〕
重倉 一貴



〔循環器内科〕
武田 慎一郎



〔産婦人科〕
矢吹 淳司



〔外科〕
赤座 賢

よろしくお願いします。

読者プレゼント企画



アンケートに答えると抽選で

図書カード2000円分が5名様に当たる

スマートフォンやはがきを使って、広報誌に対するご意見・ご感想をお聞かせください。皆さまのご応募をお待ちしています。

応募方法

スマートフォン・パソコンの場合

左記URL又はQRコードから回答してください。

<https://forms.gle/CgyTxcE9PZDSz2gm9>

アンケートは全7問、所要時間3分ほどです。

はがきの場合

住所、氏名、年齢、電話番号、広報誌に対するご意見・ご感想を記入の上、左記宛先へお送りください。

〒441-1341

田原市神戸町赤石1番地1 渥美病院企画課行

※回答期限は、2024年5月31日（必着）です。

※当選者の発表はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。

編集後記

今回は健康管理センターについて紹介いたしました。健康診断は、病気の早期発見、早期治療や発症予防にも効果的です。自分では気がつかない病気などを見つけるためにも定期的な健診をお勧めします。
今後も「HEART」をよろしくお願いします。

休診日のお知らせ

土、日、祝日