



CARDIOVASCULAR MEDICINE
KUSATSU HEART CENTER
草津ハートセンター

第6号
2013年9月発行

企画・編集
草津ハートセンター 外来看護部

ハート新聞

「ハートの日」ご来場ありがとうございました

当院では8月10日はハート（810）の日とし、心臓に関するイベントを開催しています。今年も8月10日（土）に第5回「2013ハートの日」のイベントを開催しました。会場は草津エスピアホテルをお借りし、当日は約140名の来場がありました。今年の内容は、開会の挨拶に続き、草津市



へAEDの贈呈式から始まりました。次に、許院長・大屋医師の講演と健康フェアが開催されました。講演の内容は、許院長より「虚血性心疾患の治療」について、大屋医師からは「いびきと生活習慣病」についてでした。健康フェアでは、無料で心電図・ABI（動脈硬化測定）・身長・体重・血圧・血糖値が測定でき、その数値を参考に医師や栄養士



に相談できるコーナーも設置しました。その他にも、湖南広域消防局の救急隊員によるAEDの講習会や、健康体操のほか、少年少女合唱団「星の子」によるコンサート、滋賀のプロバスケットチームであるレイクスターズのトーク&サイン会と盛りだくさんでした。会場には、普段よりハートセンターに受診されている方や、初めてお越し下さる方、毎年イベントに参加下さっている方など多くの方がお越し下さり、皆さんと楽しく交流することができました。お越し頂いた皆さま、ご協力いただいた皆さまには、この場をお借りしてお礼申し上げます。



第4回糖尿病教室を開催しました

7月6日（土）に第4回糖尿病教室を開催しました。今回は「糖尿病に関する最新情報」をテーマとし、様々な角度から糖尿病について学ぶ一日となりました。具体的な内容として、まず稲津医師より「糖尿病と歯周病」についての講演がありました。次に管理栄養士より「低GI食品」



についての講演に、試食やクイズを織り交ぜて楽しく学びました。そして、最後に看護師より災害時の対応についてお話をさせていただきました。こちらは糖尿病の有無に関係なく、災害時の心構えを改めて意識する機会となりました。次回は10月に運動療法をテーマに教室を開催する予定です。糖尿病外来への受診の有無に関係なく、興味のある方は是非ご参加ください。



いきいきハート塾を出張開講いたします

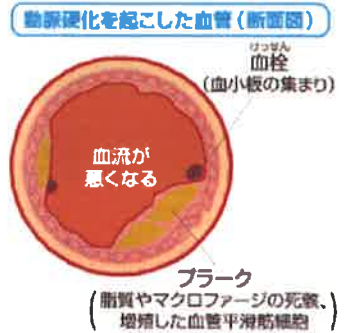
当院では、地域の自治会や企業へ出向き、医師の講演や看護師による血圧測定などを行う「いきいきハート塾」を行っております。現在11箇所の自治会・老人会・企業などにお邪魔し講演を行っております。講演料は無料です。ご興味のある方は当院スタッフまでお気軽にお声をかけてください。

インフルエンザ予防接種のお知らせ

今年も10月頃よりインフルエンザ予防接種を開始する予定です。予約制ではありませんので、ご希望の方は、受付にてお声かけください。なお、ワクチンが無くなり次第終了となります。当院では、13歳未満の方の予防接種はできませんのでご注意ください。

トピックス【冠動脈疾患を防ぐために血糖値・HbA1cを知ろう！】

健康診断で「血糖値が高いので注意してください」と言われたことはありませんか？糖尿病になると、直接血管に作用して血管を傷つけるため、動脈硬化を大きく進行させます。糖尿病は冠動脈疾患を引き起こす大きな危険因子と言えます。心筋梗塞や狭心症などを防ぐためには、糖尿病になる前から注意が必要です。今回は糖尿病の指標となる血糖値とHbA1c（ヘモグロビン・エイワンシー）についてお話しします。動脈硬化の進行を抑えるためにも、しっかり管理していきましょう。



血糖値を調べると何がわかるの？

血糖を調節しているインスリンが不足すると、血液中にブドウ糖があふれて高血糖になり、逆に過剰になると低血糖になります。どちらの場合も、血糖の異常な増減は体に悪影響をもたらします。血糖の検査は、高血糖の疾患である糖尿病の有無、その治療や管理の指標として欠かせません。

HbA1c（ヘモグロビン・エイワンシー）とは？

HbA1cは、赤血球の中に含まれるヘモグロビンにブドウ糖が結合したもので、検査日から過去1～2ヵ月間の平均血糖値を反映する血糖コントロールの指標です。HbA1c値は血糖値とは異なり、検診前の食事摂取などの影響を受けないため、糖尿病の予防や発見に高い信頼性をもって寄与します。

	HbA1c	空腹時血糖値	随時血糖値
		朝ごはんを抜いて測る	時間を決めずに測る
糖尿病型	6.5%以上(NGSP)	126mg/dL以上	200mg/dL以上

高血糖になる原因ってなに？

基礎代謝量の低下（40歳代以降）

食べ過ぎ・食生活の乱れ



運動不足



基礎代謝の大きい筋肉量の低下



肥満



血糖値が高いとどんな症状が出るの？

「血糖値が高い」と言われても、実際のところ初期状態ではほとんど自覚症状がありません。下記に高血糖の初期状態での症状をあげてみますので、当てはまるようなものがないかチェックしてみましょう。もちろん人によって、症状に違いや個人差がありますのでご注意ください。

高血糖の初期症状をチェックしよう！

- ☐ 尿の回数が増えきた。また夜間は尿意で目が覚める。
- ☐ 目が疲れやすく、時々かすむ。
- ☐ 傷の治りが以前より遅くなった。
- ☐ 喉が渇きやすく、水分を多く取るようになった。
- ☐ 倦怠感があり、体がだるく疲れやすい。また無力感がある。
- ☐ 風邪をひきやすく、感染症にもかかりやすい。
- ☐ 食事をとっているのにすぐに空腹を感じる。

大量に食べるようになった。

☐ 食事をとっているのに痩せる。

☐ 睡眠時間をしっかりとっても常に眠い。



編集後記



今年も大変な猛暑でした。ようやく過ごしやす季節になりました。夏と言えば、高校野球。甲子園での熱戦はご覧になりましたか？たくさんの感動があり、大好きなものに向かってがんばっている球児たちの姿はたくましいですね。今年の滋賀県代表は、初出場の彦根東高校でした。ベスト4に入った花巻東を相手に、とてもいい試合してくれました。そんな彦根東のベンチに当院スタッフの息子さんもいて、今年はいつも以上に高校野球に関心を持ってみていました。（出口）

