



KUSATSU HEART CENTER
草津ハートセンター

第9号
2014年6月発行

企画・編集
草津ハートセンター 外来看護部
特別参加：栗東西中学校

ハート新聞

8月9日ハートの日開催します！

第6回目となるハートの日を今年も開催致します。内容は血圧や血管の硬さなどを調べられる無料健康診断や、医師の講演、AEDの講習など盛り沢山です。お友達やご家族をお誘い合わせの上、ご来場下さい。

テーマ **「生活習慣を見直して、動脈硬化を予防しよう！」**

日時：平成26年8月9日（土）13：00～

場所：草津エストピアホテル

参加費：無料（どなたでもご参加いただけます）

詳細は院内設置のちらしをご参照ください。

第7回糖尿病教室を開催しました

4月5日（土）に第7回糖尿病教室を開催しました。今回は上手に食べる工夫ということで、バイキング形式の昼食を準備しました。そして、各自で選んでいた食事のカロリー計算や栄養の偏りがないかなどを勉強していただきました。デザートは原料が寒天のため、カロリーゼロで食べ放題等、当院管理栄養士の工夫も参考にさせていただけたかと思います。食事をみんなで楽しんだ後は、当院周辺をウォーキングして運動しました。ちょうど桜のきれいな季節でしたので、お花も楽しめ、もう少しで満開という桜の下で記念撮影もしました。皆さんとお話しながらのウォーキングは、とても楽しみながら歩くことができました。今回も楽しい雰囲気の中、教室を無事終了することができました。たくさんのご参加ありがとうございました。



看護の日のイベント無事終了

近代看護を築いたフローレンス・ナイチンゲールの誕生日にちなみ、5月12日は看護の日と制定されています。当院でも5月8日（木）～5月10日（土）を看護週間としてイベントを開催しました。患者さまや地域の方々の手作り作品の展示や、イスに座ってできるエアロビックスを参加者の方々と一緒に運動しました。最終日には当院管理栄養士が考えたバランスのとれた食事の試食会もありました。ご協力・ご参加いただいた皆様ありがとうございました。



職場体験に来ました！（栗東西中）

6月2日より5日間、栗東西中学校より3名の生徒さんが、当院に職場体験に来られました。白衣をまとい、診察室や薬局、検査室など様々な場所で体験をして頂きました。将来、一緒に働く日が来るかもとスタッフ一同、今から楽しみです。生徒さん3人からのコメントを掲載します。

私が、前から頑張っていることは、人を助けることです。理由は、助けた人の笑顔が好きだからです。これからも頑張っていきたいと思っています。（今村星空）

山路龍です。草津ハートセンターに来た理由は、将来に医療関係の仕事がしたいわけではないですが、興味があったので来ました。ハートセンターに来て思ったことは、やさしい人がたくさんいるんだなと思いました。（山路龍）

私は、今回の職場体験で病院の事をたくさん知りました。最初はすごくきんちょうしていて、ちゃんと出来るか心配でしたが、職員の方々が優しく教えて下さったので安心しました。貴重な体験ができて良かったです。（宇野あゆみ）

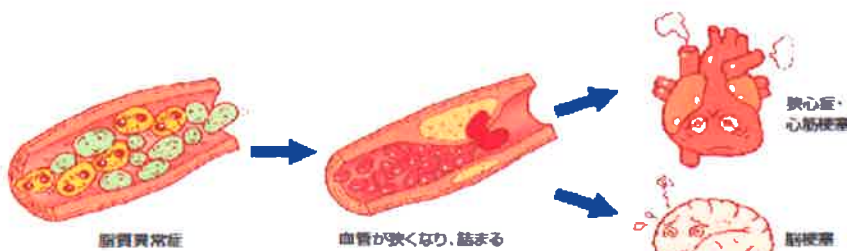


【脂質異常症と動脈硬化の深い関係】

脂質異常症ってどんな病気？

2012年までは脂質異常症は、高脂血症とよばれていました。脂質異常症というのは、血液中の脂質が多すぎる病気のことです。「血液の中に油なんてあるの？」とお思いでしょうか？血液中にはコレステロール、中性脂肪、リン脂質、遊離脂肪酸の4種類の脂質がとけこんでいるのです。ところが、血液中の脂肪が異常に増えても、ふつうは痛くもかゆくもありません。そのため、自分では全然気付かずに、

「脂質異常症です」といわれても、それが何を意味するのかピンとこない人が多いのです。しかし、そのまま放置するとどうなるのでしょうか？増えた脂質がどんどん血管の内側にたまって、動脈硬化になってしまいます。ところが、動脈硬化になっても、まだ自覚症状がありません。ついには、心筋梗塞や脳梗塞の発作を起こして、やっと脂質異常症の重大さに気付くというわけです。



LDLコレステロールとHDLコレステロールのはたらき

LDLコレステロールには肝臓に蓄えられたコレステロールを全身へ運ぶ働きがあります。また、HDLコレステロールには余分なコレステロールを全身から回収し、肝臓へ戻す働きがあります。

HDLコレステロールは動脈硬化を進行させないように働く一方で、LDLコレステロールは増えすぎると血管壁にたまり、アテローム硬化というタイプの動脈硬化を進めることから、HDLコレステロールは「善玉コレステロール」、LDLコレステロールは「悪玉コレステロール」とよばれています。

脂質異常症の予防・改善には

第1にバランスの良い食事が大切です。運動と組み合わせれば、3ヶ月でLDL（悪玉コレステロール）を10%程度減らす効果が期待できます。

上げる食品



多く含む食品



下げる食品



編集後記

当院を受診してくださる外来患者数は、おかげさまで年々増加傾向にあります。日によっては、患者さまには待ち時間の長い日もあり、大変ご迷惑をおかけしております。そんな外来に新しいスタッフが加わりました。みなさまに快適な外来診療を受けていただけるようより一層努力してまいります。

医事課の杉原です。趣味は散歩です。

看護師の奥原です。趣味はヨガです。



脱水に注意しましょう！

夏の暑さは、体温上昇や、脱水傾向といった負担を体にかけます。過度の体温上昇により、全身の各臓器に負担がかかり、その結果、血液循環の要である心臓にも負担がかかります。また、心拍数が上昇することによって、狭心症や心筋梗塞といった虚血性心疾患などは悪化しやすくなり、不整脈も誘発されやすくなります。脱水では、血管内の水分が失われ、血栓が出来やすくなり、血管がつまる病気、心臓で言えば心筋梗塞などの重大な病気の誘因となります。

予防のポイント

- ・ 高温状態の中に長くないこと
- ・ 適度な水分補給をすること（こまめに）
- ・ 適度な塩分摂取を心がける
- ・ 無理をして体を鍛えることは禁物
- ・ 十分な睡眠と休養をとる

