



循環器系疾患専門施設



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

ハート新聞

第14号 2015年10月発行

企画・編集 草津ハートセンター外来看護部

【草津ハートセンターの理念】最新の医療技術で確かな医療を提供します

「ハートの日」にたくさんのご来場ありがとうございました。

草津ハートセンターでは、8月10日の「ハートの日」にちなみ、心臓疾患に関するイベントを毎年開催しています。今年は8月8日（土）に「あなたの心臓は元気ですか？健康管理して心臓病を予防しよう」をテーマに、草津エスパホテルにて2015ハートの日を開催しました。草津市長にもお越しいただき、草津市へ自動血圧計を当院より贈呈させていただきました。また、具体的なイベント内容としては、辻医師からは「不整脈って、どんな病気？」を、丹下管理栄養士から「健康寿命をのばそう、和食はいいね」の講演をおこないました。

イベントでは、草津中央少年少女合唱団の可愛い歌声が花を添え、滋賀レイクスターズのトーク&サイン会、専門トレーナーによる健康



体操の実演など盛り沢山の内容となりました。そして、別のフロアでは当院スタッフ総出で皆さんをお迎えし、無料で心電図・動脈硬化（ABI）・血圧などの測定やAED実演を体験して頂き、その後は医師の健康相談を受けていただきました。毎年たくさんの方にご来場いただき、誠にありがとうございました。今回のイベントを通じて、健康について学び、体験していただくことで、皆様の健康増進にお役にたてれば幸いです。



ハートセンター・栄養教室メモ

9月18日（金）に栄養教室を開催いたしました。今回のテーマは「話題のくるみとプルーンはいいこと尽くし」でした。クルミには生活習慣病の予防・改善効果や疲労回復効果があり、またプルーンは目や骨形成に、そして腸にもよいと言われています。今回も当院管理栄養士の力作レシピで作った炊き込みご飯や、ケーキの試食会も開催され、大好評でした。栄養教室でも振る舞われた「秋の山海幸ごはん」レシピをご紹介します。



～ 秋のおすすめレシピ

「秋の山海幸ごはん」～



山の幸は、10月下旬より収穫を迎えるくるみと、秋の味覚で

あるキノコを使い、海の幸は9月から旬を迎える鮭を使った、秋の味覚尽くしの炊き込みご飯です。特にくるみは炊きあがると、まるで栗のような食感で、身体にも心にも優しいご飯です。ぜひ、皆さんも一度お試しください。

<材料（約4人分）>

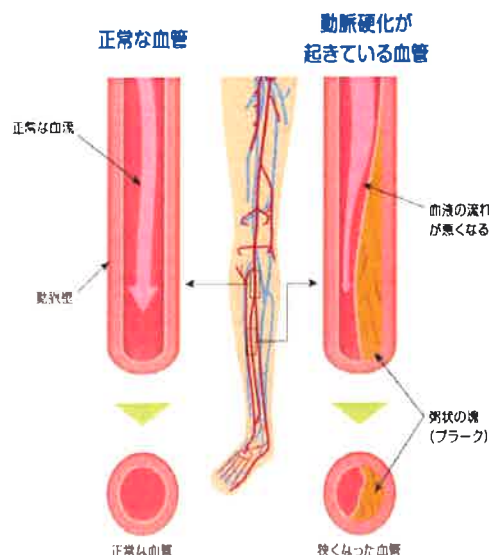
お米：1.5合	水：米の合数弱
生鮭：60g	酒：15g
くるみ：50g	薄口醤油：12g
生しいたけ：45g	プルーン：8g

<作り方>

- ①米を洗い釜に入れ、1.5合弱の水加減に合わせる
- ②生しいたけは、スライスする
- ③プルーンは刻み、釜の水の一部を取ってよく混ぜる
- ④釜に、酒・醤油・③のプルーンを入れ、かき混ぜる
- ⑤しいたけと鮭、くるみを加えて炊飯する
- ⑥炊きあがれば鮭の皮を取りほぐし全体を混ぜる

※プルーンがない時は、砂糖またはみりんに変更可

足の異常はありませんか？



世界人口の約 10%が閉塞性動脈硬化症と言われています。日本でも中高年層に非常に多く認められ、糖尿病・高血圧・脂質異常症・喫煙などが代表的な危険因子です。足の動脈硬化を発見することは、脳梗塞や心筋梗塞を発見する重要な手がかりとなります。例えば、下肢の閉塞性動脈硬化症の患者さんは、冠動脈疾患（心臓）の合併率は 60-70%であり、脳血管疾患の合併率は 40-50%と言われています。このようなことから、足の動脈硬化を調べることは、全身性アテローム性血栓症疾患の窓口と言えます。よって、早期発見をおこなうことは全身の血管病予防に大きく貢献するのです。症状が気になる方は、一度検査を受けてはいかがでしょうか。

下肢の症状（4 分類）

- I 度：無症状・冷感・しびれ
- II 度：間歇性跛行（しばらく歩くと足に痛みを生じ、少し休むとまた歩けるようになる症状）
- III 度：安静時下肢痛
- IV 度：足指の潰瘍・壊死

動脈硬化測定（ABI）は、当院でも簡単に調べられます。

詳しくは、医師にご相談ください。



糖尿病教室メモ ～糖尿病の人は禁酒しないといけないの？～

平成 27 年 7 月 3 日開催

第 12 回糖尿病教室～お酒・おやつを上手に楽しむ方法～

糖尿病の人が飲酒をすると、アルコールによるカロリー過剰摂取、おつまみによる塩分過剰摂取、低血糖をおこすなど悪影響を起こします。よって、糖尿病患者さんの場合、できればお酒を控えるに越したことはありません。しかし、社会生活ではお酒を勧められる場面も多いですしお酒の我慢しすぎによるストレスも避けたいところです。今回の教室では、実際に参加者の皆さんの体験談をお聞きしながら、何に注意してお酒を楽しむかを学びました。飲酒のポイントを下記にご紹介します。

- ①アルコールを飲むなら、醸造酒より蒸留酒
- ②「糖質ゼロ」「カロリーオフ」を正しく理解し活用する
- ③お酒だけを飲むことは避け、タンパク質が豊富で低カロリーなおつまみを一緒に摂る（枝豆・冷奴・お刺身・焼き魚など）
- ④ノンアルコールを活用し、休肝日を設ける

		アルコール度数(%)	カロリー(kcal)	糖質(g)
ビール	350mL缶	4.6	140.0	10.9
発泡酒	350mL缶	5.3	157.5	12.6
ワイン	グラス 2杯(200mL)	11.4	146.0	4.0
焼酎	1杯(60mL)	25.0	131.4	0
日本酒	1合(180mL)	16.5	196.2	8.8
ウイスキー	シングル 1杯(30mL)	40.0	83.0	0

※蒸留酒と呼ばれるもの（焼酎・ウイスキー・ブランデー）は糖質を含みません。



※ただし、焼酎で作るチューハイには、シロップなどが加えられていることが多いので注意しましょう。

※糖質ゼロでもカロリーはあります。飲みすぎには注意です。

頭の体操パズル ～待ち時間のお供に～

【漢字つめクロス】

目			日		朝
魚	夫		茶		碗
美					
		理			
品				館	

あらかじめマス目に入っている漢字をヒントに、下のリストの漢字を一度ずつ使って熟語を作り、クロスを完成させてください。使わない漢字もリストには混ざっています。

<ヒント> ※正解用紙は受付カウンターにあります。

貴・事・大・常・東・系・口・食
 長・高・明・鳥・術・碗・式・飯
 恋・婦・人・博・会・手・山・海