

人と地域と笑顔をつなぐ

広報 いわき 医 和 生

【ご自由にお持ちください】

2019



「あなたの血圧はいくつですか？」

【特集】
現代人に忍び寄る「心筋梗塞」
あなたの心臓は大丈夫？



血圧が高いと「心筋梗塞」のリスクが高まります。
詳細は誌面をチェック！

連日きびしい暑が続くこの季節は熱中症や脱水症に注意が必要です。
たくさん汗をかき、カラダの中の水分が失われると・・・血液がドロドロになってしまいうって知っていましたか？この「血液ドロドロ」は「心筋梗塞」を引き起こすことも・・・
「若いから平気」「大きな病気はしていない」という方もご注意ください！

05

医療シリーズ「先生！ちょっと聞いてもいいですか？」
あせもについて

06

お役立ちコラム「らくらく体操コーナー」
簡単にできるストレッチ

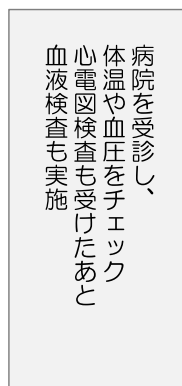
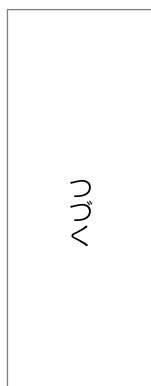
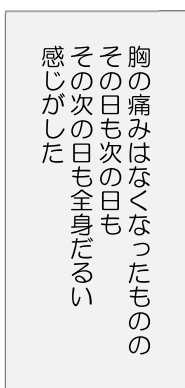
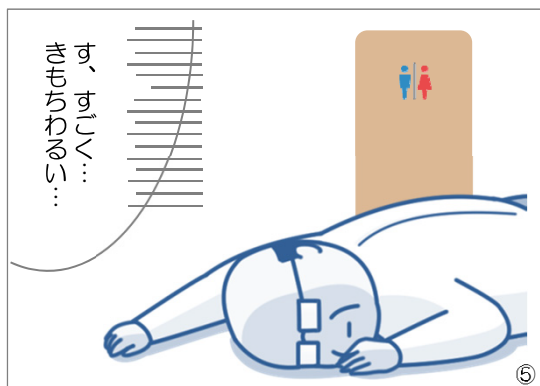
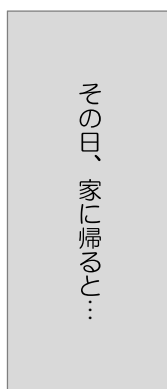


「自分は大丈夫」は大間違い！ 心筋梗塞を知ろう

8月10日は
「健康ハートの日」



友人との飲み会で暴飲暴食してしまったナツオさん。
帰宅後、胸・みぞおちのあたりを**強烈な痛み**が襲います。
不安になり病院を受診すると意外な結果が…



ナツオさんを襲った「心筋梗塞」について専門家に解説いただきました！



医療監修 山内宏之先生

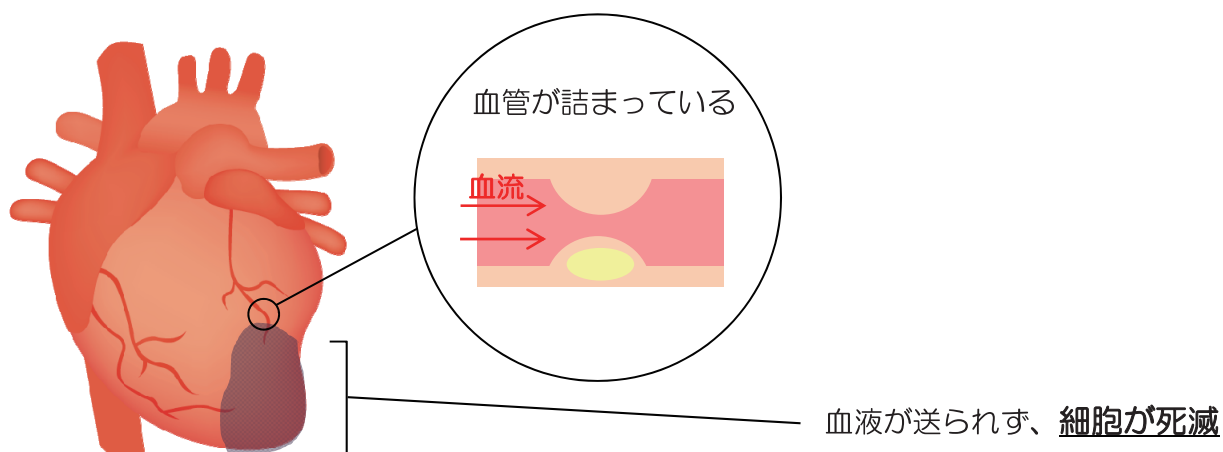
独立行政法人労働者安全機構福島労災病院 循環器科部長
医療法人医和生会 理事

●プロフィール

岩手医科大学医学部卒業後、竹田総合病院にて初期研修。太田西ノ内病院、白河厚生総合病院など県内各所の基幹病院にて勤務し、平成28年より福島労災病院循環器科に勤務。平成29年より労災病院での診察のかたわら、山内クリニックの非常勤医として外来診療にあたっている。

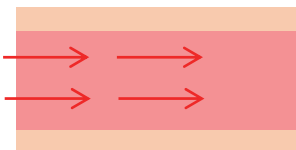
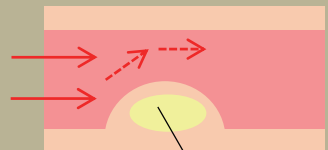
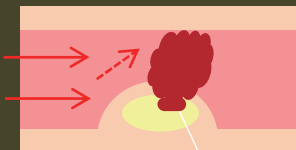
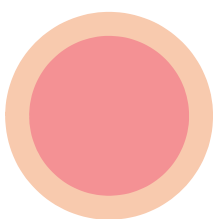
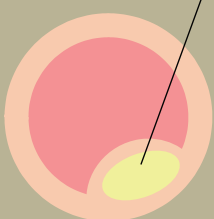
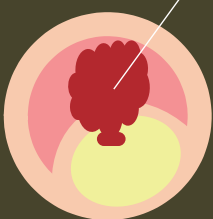
心筋梗塞とは…

- ・心臓の血管が詰まって、血液の流れが途絶える病気
- ・心臓が止まってしまう、死に至る可能性が高い



どうして血管が詰まるの？

血液中にコレステロールなどで「かたまり」ができ、何かの刺激で破れて「かさぶた」になる。この「かさぶた」によって血管が詰まる。

	正常な血管	血管の内側にかたまり	かさぶたで血管が詰まる
血管を横から見ると			
断面図			

見直そう、生活習慣 どんな人がなりやすい？

あなたは心筋梗塞になりやすい人ですか？あてはまる項目はありませんか？




140/90以上

血圧が高い人

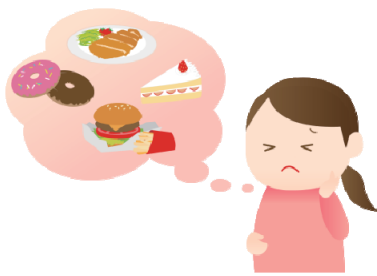
LDL(悪玉)コレステロール **140以上**

HDL(善玉)コレステロール **50未満**

中性脂肪 **150以上**



コレステロールが高い人



糖尿病の人

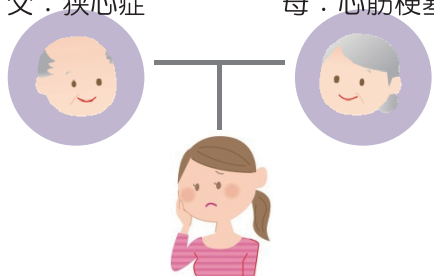


タバコを吸っている人



高齢の人

父：狭心症 母：心筋梗塞



なりやすい家系の人

BMI(肥満指数) **25以上**



体重 kg	÷	身長 m	÷	身長 m
= BMI				

BMIが5上がると心筋梗塞の死亡リスクが50%アップ

太っている人

現代人に
忍び寄る
心筋梗塞

見直そう、生活習慣 できることから始めよう

禁 煙

ストレスを
ためない

適正な体重

飲み過ぎない

適度な運動



【最重要】
塩分ひかえめ

●●●▶ 1日の食塩を**6g**以下に
するためにできること

うどんやラーメンの汁は残す



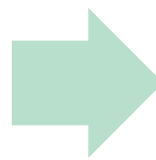
麺とスープ全部
飲んだら
4~5g

調味料、調理法を工夫する

◎マヨネーズ、ケチャップ、とんかつソース、
減塩しょうゆ、酢、レモン汁、ポン酢
などを使う

◎揚げる・焼く・茹でるなど、調理後に味つけ

◎しょうゆは「かける」より「つける」



漬け物、佃煮、梅干しは
控えめに



梅干し(小) 1個
たくあん2~3切れ
昆布佃煮10g
⇒いずれも**1g**

かまぼこ、ハム、塩干魚など
加工品は控えめに



かまぼこ(板1枚)
2.5g



ハム2枚：**1g**

丼物、混ぜごはん、お寿司に
注意



丼物：**3~4g**



寿司一人前：**2~3g**

先生！

ちょっと聞いてもいいですか？



病気や健康に関することを
お医者さんに聞いてみよう



【今回の相談】

暑くなってきて、子どものあせもに悩んでいます。あせもについて教えてください。
(30代・女性)

私がお答えします

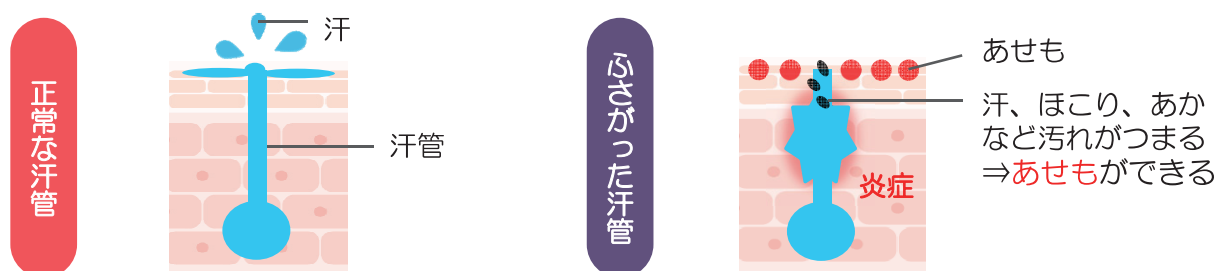


山内クリニック
家庭医 岩井里枝子 先生

金沢医科大学卒業後、総合磐城共立病院にて初期研修。金沢城北病院勤務を経て、平成27年より山内クリニック勤務。家庭医療専門医として、家族・病気・健康問題などをひっくるめて患者に寄り添い、乳幼児から高齢者まで幅広く診療にあたっている。

Q. あせもってなんですか？

A. 汗をたくさんかいたあとに生じる湿疹ですが、汗によるかぶれとは異なり厳密に言うと皮膚にある汗を分泌する管（汗管）が詰まってできる皮膚の炎症です。高温多湿の環境や通気性の悪い服を着用していたり、風邪などの発熱で大量に汗をかいたときに起きやすいです。



Q. あせもができやすいところはどこですか？

A. 汗が多い場所（首、額、など頭部）と汗が乾きにくい場所（肘、膝の裏側、湿布やギプスの内側、オムツなどで被われている陰部など）にできやすいです。

Q. あせもを予防するためにはどうしたらいいですか？

A. 皮膚を蒸らさないことです。吸湿性や通気性のよい衣類を着用しましょう。こまめに汗を拭き取ったり、シャワーで流したりして皮膚を清潔に保ちましょう。



- 吸湿性や通気性の良い衣類
⇒ 綿・ガーゼ素材など
- 締め付けないもの



- こまめに汗をふく
- シャワーは38℃～40℃のぬるま湯で

Q. あせもがひどくなったらどうしたらいいですか？

A. 汗を拭き取ったり流したりすることが大切ですが、炎症が起きてかゆみなどを伴うときは弱いステロイドなどが有効です。乳幼児がかゆみを我慢出来ずにかきむしってしまうと、傷口から感染を起こして別な皮膚疾患（例えば「とびひ」）になってしまうこともあります。治療が異なりますので、赤みが強くなって膿（うみ）や大きな水ぶくれができた時、痛みが強いようであれば受診しましょう。小さなお子さんで、症状が軽く範囲も狭ければかかりつけの小児科受診で良いと思いますが、全身に拡がり、症状がひどい場合は別な病気の可能性もあるので、皮膚科で診てもらうと良いでしょう。

らくらく

体操

コーナー

【第4回】
簡単にできるストレッチ

〇〇腰を痛めやすい動作・姿勢〇〇

- ひざを伸ばしたまま荷物を持ち上げる
- パソコンを使うとき前屈みになる
- 片足で立ったまま靴下をはく
- うつぶせになって本を読む

腰は体の中で特に負担のかかりやすい部位のため、日頃の生活習慣から気をつけることが大切です。

今回はイスに座ってできるストレッチをご紹介します。

1 骨盤を前後に動かす運動：腰回りの筋肉を動かしたり伸ばすことで腰痛の予防・改善

<骨盤を後ろに動かす運動>



両手を組み、上にあげ背中を丸めていきます。

<骨盤を前に動かす運動>



手を下ろし後方に引きながらおへそを斜め上に出すイメージで背筋を伸ばしていきます。

足に痛みやしびれが出る時は無理に行わないようにしてください！



前後
3回 繰り返します

2 太ももの裏のストレッチ：太もも裏の筋肉を伸ばすことで腰痛の予防・改善や姿勢の改善



右足を前に出し、ひざを伸ばします。



できるだけ背中を丸めず、体を前に倒し、太ももの裏が少し伸びるところで止めて**8秒**保持します。



【悪い例】
ひざを曲げない！

ポイント



1 骨盤をきちんと立てて行いましょう

2 足先は天井に向けて、股関節から体を前に倒しましょう

左右
3回 繰り返します

RENEWAL

医療法人医和生会 ホームページが新しくなりました！



スマホサイト対応



- ★見やすく、分かりやすく
- ★積極的にブログで情報発信
- ★市内の医療・福祉イベント掲載

施設のご案内



■医療サービス

○内科・循環器科・検査健診・訪問診療

【山内クリニック】

TEL 0246-25-8181

月・火・水・金 8:30～12:00
14:30～17:15
木・土 8:30～12:00
日・祝日 休診

○小児予防接種

木（予約制） 14:00～16:15

○訪問看護

【医和生会コスモス訪問看護ステーション】

TEL 0246-25-8182

月～土 8:30～17:30
日・祝日 休み

○総合案内

【地域連携・企画広報課】

TEL 0246-21-5633

月～土 8:30～17:30
日・祝日 休み

■介護サービス

○ケアプラン作成サービス

【医和生会居宅介護支援事業所】

TEL 0246-21-5596

月～土 8:30～17:30
日・祝日 休み

○小規模多機能型サービス

【医和生会小規模多機能型すばる】

TEL 0246-35-7752 24時間365日営業

【医和生会小規模多機能型さらい】

TEL 0246-35-1125 24時間365日営業

○宿泊サービス

【医和生会ショートステイ】

TEL 0246-24-0303 24時間365日営業

○短時間通所サービス

【医和生会通所リハビリテーション】

TEL 0246-68-6066

月～金 8:00～17:00
〔午前の部 9:00～12:05〕
〔午後の部 13:20～16:25〕
土・日・祝日 休み
（祝日がある週は土曜日営業）

○通所サービス

【医和生会やがわせデイサービス】

TEL 0246-25-8187

月～土 8:00～18:00
日 休み

【医和生会まごころデイサービス】

TEL 0246-35-0505

月～土 8:00～18:00
日 休み

【医和生会きらくデイサービス】

TEL 0246-35-6107 24時間365日営業



いわきの在宅療養を支えたい

医療法人 医和生会

〒970-8036 いわき市平谷川瀬一丁目16-5

医療法人医和生会

検索



2019.7

編集・発行／医療法人医和生会広報委員会

作成者 皆川歩美・鈴木ひかり

（掲載内容に関するお問い合わせ：21-5633）