

ほほえみ

Vol. 52
2021/9

動悸を感じることはありませんか？

心房細動とは？

心房という心臓のリズムを司る部位が速く不規則に拍動することを指します。正常な心臓は1分間に60～100回ですが心房細動では300回以上になります。高齢になるにつれて有病率が高くなり不整脈の中でも一番頻度が多い疾患です。原因は高血圧、糖尿病、心筋梗塞、弁膜症、慢性肺疾患、アルコール、睡眠不足、精神的ストレスなどがあります



どうやったらわかるの？

心房細動は心電図で診断することができます。動悸や脈がバラバラになる感じを自覚したら病院を受診してください。また、自覚症状がない心房細動の方もいますので、高齢者や持病がある方は定期的な心電図検査をお勧めします。

Dr.徳永の病気のお話

最後に・・・

心房細動は高齢者であれば比較的良好に見られる病気です。自覚症状を認めず、気づかずに発症している場合もあります。治療や合併症の予防が必要なこともありますので検診などを利用して早期発見早期治療に努めましょう。

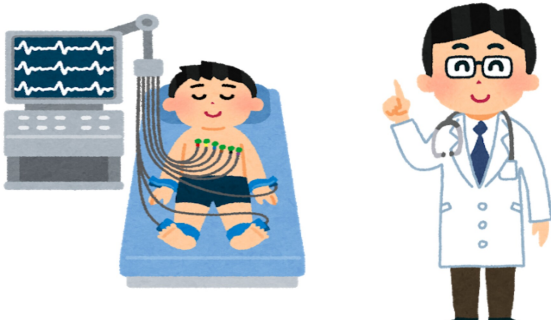
治療や合併症予防について

内服で治療を行う場合は、脈拍数を下げ、心臓のリズムを整えるために心臓の電気活動を抑制する薬剤を使用します。しかし患者様によっては薬剤のみでは治療できないこともあります。

その場合は、専門の施設でカテーテルを用いた治療を行うこともあります。

また、心房細動になると心臓の中に血栓ができやすくなります。血栓が脳に詰まると脳梗塞を起こす可能性があります。

そのため、血液をサラサラにする抗凝固薬を内服していただくこともあります。



深川市立病院



深川市立病院公式ホームページ

<https://www.city.fukagawa.lg.jp/fukabyo/>

電話 0164-22-1101

メール kanri.hp@city.fukagawa.lg.jp

面会時間 8:00～20:00

※当面、面会禁止

コロナ禍での運動不足解消 とちよこっとダイエット!!

新型コロナウイルスが流行し自粛生活をしている今、運動不足になっていませんか？
感染症予防のための制限のある生活はまだ続いていきそうです。
感染症予防のためとはいえ、外出を控えることで今まで以上に動かなくなる生活は体力や筋力の低下を引き起こし、痩せて体が弱ってしまう事や肥満・高血圧などの生活習慣病を招く恐れがあります。

「コロナ太り」という言葉が生まれたように体重が増加してしまった人も多いようです。

自粛生活を続ける状況でも活動量を維持して、元気にお過ごしいただけるよう

スクワット



足腰の筋肉が鍛えられるので歩行の姿勢改善や転倒予防に繋がります。膝を伸ばすときは腰も伸びるようにしましょう。人の体でとても大きな筋肉である太ももを鍛えることができるため基礎代謝を上げられます。基礎代謝が上がるとエネルギー量が増えるためダイエットにも効果が期待できます。

※つま先を少し外側に向けると膝を曲げやすいです

※バランスが心配な方は前方にイスや台を用意しましょう

踏み台・階段昇降



スクワットと同様、足腰の筋肉を鍛えられます。家の中でも簡単にできる有酸素運動です。片足ずつ踏み台や階段を登って、片足ずつ降りるだけのメニューですが、実際にやってみると意外と疲れるのが特徴です。

※台や壁など手をつきながら行くと膝などへの負担が減り、動きも安定するので安全にできます

※昇る足を時々入れ替えて行いましょう

深川青年会議所の皆様 ありがとうございます



深川青年会議所から子供達の素敵なメッセージ入りの写真がついたお饅頭をいただきました。
職員一同、心より感謝申し上げます。

一般社団法人 深川青年会議所

2021年度7月第一例会

『医療従事者に笑顔を』

私たち一般社団法人深川青年会議所は2020年1月から蔓延している新型コロナウイルス感染症から地域の健康を守る為、自らの生活を犠牲にして日々、最前線で奮闘している深川市立病院の医療従事者に対して感謝の念を伝える事としました。

地域の小学生の協力を得て、感謝・応援メッセージを医療従事者の皆様に届けます。
医療従事者の皆様には感謝しかありません。1日も早い新型コロナウイルス感染症の終息を望み、私たちは感染しない感染を拡大させない努力を致します。

子供たちのメッセージで心豊かになれば幸いです。

『ありがとう』医療従事者の皆様



残暑を乗り切ろう！

～栄養士のおすすめレシピ～

今年は蒸し暑い日が続きましたね。暑さやだるさで食欲が落ちやすくなりますが、夏バテ予防のためにもしっかりと食事を摂りましょう！本日はのどごしの良いそうめんの料理をご紹介します。

ごまみそソーメン ※材料2人分

【材 料】

そうめん（乾麺）	200g
豚肉（しゃぶしゃぶ用）	60g
きゅうり（小さめ）	1本
トマト	1個
焼きナス	2本
みょうが	2個
青じその葉	6枚

※野菜はお好みのものでOKです

《ごまみそだれ》

白すりごま	大さじ3
みそ	大さじ2
砂糖	小さじ1
冷たいだし汁	250cc
みりん	大さじ1
醤油	大さじ1/2
おろししょうが	小さじ1

【作り方】

- ①ごまみそだれを作る。ボールにすりごま、みそ、砂糖を入れて混ぜ、だし汁を少しずつ加えては溶きのばしなめらかになったら、みりん、醤油、おろししょうがを加える。
- ②鍋に湯を沸かし豚肉を入れ、色が変わるまでゆでる。冷水にとり、冷めたら水けをきる。きゅうりは厚さ5mmの斜め切りにしてから細切りにする。トマトは縦半分に切ってヘタを取り縦に薄切りにする。焼きナスは食べやすい大きさに割く。みょうがは縦半分に切ってから斜め細切りにする。青じそは軸を切って千切りにする。みょうが、青じそを水にさらしザルに上げて水けを切る。
- ③そうめんは袋の表示とおりにゆで、ザルに上げて流水でもみ洗いし水けをきる。器にそうめんと肉、野菜を盛り、ごまみそだれをかけたら出来上がり♪



深川市立病院診療案内

令和3年4月1日現在
深川市 6 条 6 番 1 号
☎ 0164-22-1101

診療科	受付時間	月	火	水	木	金
内科	午前 8:30～11:30	奥 山	森 本	中 島	森 本	簾 本
		簾 本	中 島	辻 本	奥 山	辻 本
		代 田 (もの忘れ外来)	浦 ※2 (神経内科)	出張医	辻 本	出張医
	午後 1:00～ 4:00	中 島	簾 本	森 本	休 診	休 診
		青 木		代 田 (もの忘れ外来)		
		代田※1 (もの忘れ外来)				
※1 診療受付時間は14:00から16:00までとなっております。 ※2 第2火曜日、第4火曜日のみの診療となります。						
小児科	午前 8:30～11:00	三 浦	三 浦	出張医	三 浦	三 浦
	午後 1:00～ 4:00	三 浦	三 浦	出張医 予防接種外来	三 浦	三 浦
	予約 神 経 外 来 ～月1回 不定期(受付時間 午前8:30～11:30 午後1:00～3:30)					
外科	午前 8:30～11:30	新 居	水 上	岡 山	新 居	水 上
	午後 1:00～ 4:00	休診(特外)	休診(手術)	休診(手術)	新 居	岡 山
外科	心血管外科 ～毎 月 第1金曜日 (受付時間 午前10:00～11:30) 下肢血管外科 ～毎 月 第2金曜日・第5金曜日 (受付時間 午前 9:00～11:30)					
整形外科	午前 8:30～11:30	出張医1(※1)	完全予約制 (※2)	出張医1(※1)	出張医1(※1)	
		出張医2(※1)			出張医2(※1)	
	午後 1:00～ 4:00		出張医1			
※1 診療開始時間は、月曜9:30、水曜9:00、木曜8:30となります。 ※2 予約患者さま以外の診療は行っておりません。整形外科医の判断に基づき、治療が必要な場合に予約となります。						
皮膚科	午前 8:30～11:00	出張医	出張医		出張医	出張医
	午後 1:00～ 3:00		出張医		出張医	出張医
泌尿器科	午前 8:30～11:30	藤 澤	藤澤・出張医	藤 澤	佐 賀	藤 澤
		佐 賀	野 田	佐 賀	野 田	佐 賀
	午後 1:00～ 4:00	野 田	休診(手術)	野 田	休診(手術)	佐 賀
産婦人科	午前 9:30～11:30	星			出張医※	
	午後 1:00～ 2:45	星			出張医※	
	※旭川厚生病院の出張医の対応となります。診療受付時間は、木曜のみ9:00受付開始、2:00受付終了とさせていただきます。					
眼科	午前 8:30～11:00	志 賀	郷 田 出張医	郷 田	郷 田 出張医	郷 田
	午後 1:00～ 4:00	休診(検査)	志 賀	休診(検査)	休診(手術)	休診(検査)
耳鼻いんこう科	午前 10:00～11:00			出張医		
	午後 2:00～ 4:00		出張医		出張医	
麻酔科	休 診					
脳神経外科	午前 8:30～11:30	代 田(※)	川 田	川 田 代 田	川 田	川 田
	午後 1:00～ 4:00	川 田	休 診	休 診	休 診	休 診
	※急を要する新患については川田医師が対応します。					

上記以外の時間帯については、休診とさせていただきます。なお、救急患者等の診療は当直医師が行います。