



井上病院伝言板



《井上病院伝言板》

～第317号 2024年8月～

今月の伝言板は血管の老化についてと夏場における効果的な水分補給についてご紹介致します。



動脈硬化(血管の老化)とは？

「人は血管とともに老いる」と言われますが、健康的な生活習慣を続けていけば、血管も年齢に応じてゆっくりと自然に変化していきます。しかし、過食や運動不足など、不健康な生活習慣を続けると、実年齢以上に血管の老化を加速させ、動脈硬化を招いてしまいます。「動脈硬化」とは、血管の壁が厚くなったり硬くなったりした状態を指します。正常な血管は柔らかく弾力性がありますが、動脈硬化を起こした血管は、使い古したゴムホースのように弾力性を失って硬くなっていきます。そして、動脈硬化が進行するほど血管が硬くもろくなり、血管が詰まったり、破れやすくなり、私たちの生活を脅かすような大きな病気——脳卒中や心筋梗塞などの“血管病”の発症につながります。これらの血管病を防ぐためにも、健康的な食生活や運動習慣を意識して血管のケアを積極的に行い、しなやかな血管を保ちたいものです。

当院で可能な検査について



・血液検査(生化学検査)

コレステロール値、中性脂肪値、血糖値、尿酸値が測定できます。

・血圧脈波検査

心臓から血液を送り出されたとき、血管に伝わる波動のような動きとその反射波のことです。脈波を調べることで血管の硬さや内径など血管内で起きている動脈硬化の状態をより詳しく調べることが出来ます。

・頸部血管エコー検査

超音波が頸動脈(大動脈から頭部へ血液を送る血管)まで届き、反射した波(反射波)から動脈硬化の程度を調べる検査です。首にエコーを当て、頸動脈の詰まりや狭窄の有無を調べます。

気になる事が有る方は主治医の先生にご相談ください



しなやかで強い血管をめざそう



血管を強くしなやかによみがえらせる秘訣は、内皮細胞にかかる負担を減らし、かつ適度な刺激を与えることです。具体的には次の3つのポイントがあげられます。

①内皮細胞を傷める要因を減らす

不健康な生活習慣を続けていると、内皮細胞を傷める要因となる“活性酸素”と呼ばれる物質が大量に発生します。活性酸素を減らしたり無害化するため、抗酸化成分を豊富に含んだ緑黄色野菜を積極的に摂取するとともに、禁煙、ストレスの軽減を心がけましょう。

②血圧を上げる要因を減らす

血圧が高い状態になると、内皮細胞が傷つき、その機能が低下していきます。血圧を上げる主な要因は塩分の摂りすぎと肥満です。減塩を中心とした食生活の改善で、血圧を安定化させ、血管にかかる負担を減らしましょう。

③血管内を血液がスムーズに流れる環境をつくる

血液が血管内をスムーズに流れるようになると、内皮細胞に適度な刺激がかかります。血液ドロドロの原因となる過食や栄養バランスの偏りを改善し、適度な運動を行いましょう。食生活の見直しや運動、ストレスの軽減に取り組んで、しなやかで強い血管づくりを目指しましょう。

【全国健康保険協会ホームページ】



効果的な水分補給とは？



屋外・室内を問わず、のどが渴いたと感じる前に、こまめに少量ずつ、経口補水液などで水分・塩分を補給しましょう。熱中症はこまめに水分だけ補給すれば防げるというものではありません。屋内外を問わず長時間労働やスポーツなどをして大量に汗をかくと、体内の水分とともに塩分やミネラルも失われます。そこに水分だけを補給すると、血液中の塩分やミネラル分が足りなくなり、めまいや吐き気のようなさまざまな不調が現われます。塩分も補給するために、塩分を含む飴やタブレットなどを携帯し、水分補給をするときは塩分の補給も忘れないようにしましょう。

【全国健康保険協会ホームページ参照】

井上病院 SNS

是非フォローの程
よろしくお願致します！



【Instagram】



【ライン】

〒850-0045

長崎県長崎市宝町 6 番 12 号

TEL 095-844-1281

FAX 095-813-0303

<http://www.shunkaikai.jp/inoue/>



井上病院

社会医療法人 春回会

外来担当医師予定表

2024年8月

診療科		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
内科 総合内科	午前	井上健一郎			大塚理佳子		
	午後	高橋優二 総合内科					
神経内科	午前			一瀬克浩 神経内科	富田逸郎 神経内科	佐藤 悠 神経内科	
	午後		賀來 俊 禁煙・総合内科	橋本法修 総合内科	賀來 俊 禁煙・総合内科		
消化器内科	午前	東 俊太郎 炎症性腸疾患	大仁田 賢	桑原 愛	植原亮平	山口兼生	交代制
	午後		東 俊太郎 炎症性腸疾患	東 俊太郎 炎症性腸疾患		松尾 諭 肝臓内科	
呼吸器内科	午前	高木理博	吉嶺裕之 呼吸器内科・睡眠	吉嶺裕之 呼吸器内科・睡眠		田中健之 呼吸器内科・SAS	交代制 SAS
			高木理博 (第2・4週目)		高木理博		吉嶺裕之 睡眠 (第2・4週目)
	午後	山下嘉郎 (第1・3週目)		山下嘉郎 呼吸器内科・禁煙・SAS	吉嶺裕之 呼吸器内科・睡眠	田山達之 睡眠・SAS	
循環器内科	午前		山近史郎	山近史郎	富地洋一	瀬戸 裕	赤司良平
							瀬戸信二 (第1・3週目)
	午後	瀬戸信二		山近史郎			
腎臓内科	午前			坂井正裕		坂井正裕	
	午後	山口貢正	山口貢正	坂井正裕 CKD/PD	坂井正裕 CKD/PD	坂井正裕	
糖尿病内科	午前	泉野清宏	泉野清宏	泉野清宏	泉野清宏		泉野清宏
	午後	泉野清宏		泉野清宏	磯本恵理子		
膠原病内科	午前		古藤世梨奈				
外科	午前	鹿島清隆 消化器外科	渋谷亜矢子 消化器外科	大坪一浩 消化器外科	渋谷亜矢子 消化器外科	濱崎景子 消化器外科	大坪一浩 鹿島清隆 (交代制)
	午後	谷口大輔 胸部外科		松本桂太郎 胸部外科			
整形外科	午前	川口耕平	川口耕平	川口耕平	川口耕平	川口耕平	川口耕平 (第1・3週目)
脳神経外科	午前	上之郷眞木雄	上之郷眞木雄	上之郷眞木雄	上之郷眞木雄	上之郷眞木雄	上之郷眞木雄 (第2・4週目)
皮膚科	午前			東 美智子			
	午後	東 美智子	東 美智子		東 美智子		
眼科	午前	北岡 隆 林田裕彦 築城英子 草野真央	北岡 隆 林田裕彦 築城英子 草野真央	北岡 隆 林田裕彦 築城英子	北岡 隆 林田裕彦 築城英子 (第2・4)	北岡 隆 林田裕彦 草野真央	北岡 隆 林田裕彦 (交代制)
		午後	北岡 隆 林田裕彦	林田裕彦 築城英子	草野真央	北岡 隆 林田裕彦	北岡 隆 林田裕彦
新患外来 (本館)	午前	池田恵理子 増田 真吾 (交代制)	高橋優二	大塚理佳子	旭 亮祐	橋本法修	大学医師 (交代制)

* 外来は原則予約制となっております。

AM 9:00 ~ 12:00

PM 14:00 ~ 17:00

社会医療法人春回会 井上病院

〒850-0045 長崎市宝町6-12

☎095-844-1281