

血管を守る運動



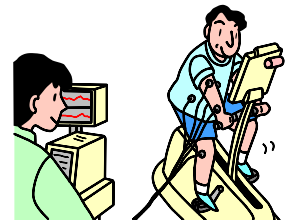
循環器内科
福地 副院長

運動が健康に良いことはよく知られています。生活習慣病の予防、筋力増強や体力維持、そして気分をリラックスさせる効果もあります。しかし、運動の最も期待される効果は血管を動脈硬化から守り、狭心症や心筋梗塞を予防することです。

運動による動脈硬化予防にはいくつかの機序が提唱されています。

- 運動は骨格筋の増量、インスリン感受性を改善してブドウ糖の細胞への取り込みを促進、そして血中の中性脂肪を低下させ善玉コレステロールのHDLを上昇させます。結果として糖・脂質代謝を改善して冠動脈疾患のリスクを減らします。
- 運動は血中の単球を活性化するという働きがあり、血管壁からのマクロファージによるコレステロール引き抜きを促進して動脈硬化を退縮させる効果も期待されます。
- 運動をすると心臓や骨格筋へ分布する動脈の血流が増加し、血流に直接面している血管内皮細胞を刺激してその動きを高めます。血管内皮細胞の動きは加齢とともに低下しますが、運動によって回復するとされています。正常な血管内皮機能を維持することは動脈硬化予防の重要な鍵です。

実際の運動は徒歩の場合1回に40分～60分間、歩く速さは有酸素運動での最大脈拍数(簡易式:220-年齢)の70%を保つ運動強度で行います。エルゴメーターやトレッドミルを用いた運動の場合、最大脈拍数の90%前後を保つ運動強度で4～5分間運動と3分間休憩を4～5回繰り返すインターバル運動も推奨されています。いずれの運動も週3～6回で有効性が確認されています。



現在健康な人、軽度の生活習慣病の人はずぐにも運動を開始できます。しかし、心疾患や腎疾患を有する人、高血圧症、糖尿病、脂質異常症の人では運動する前に医師に相談が必要です。血液検査など客観的な指標に基づいて病状の安定していることが運動を始める前提です。自己診断で運動を行なうと病状をむしろ悪化させることがあります。もちろん膝関節痛や腰痛などある場合、無理に運動することは避けるべきです。



急性心筋梗塞を発症して入院すると薬物治療とともに運動療法が開始されることがあります。退院後も薬物治療を軸にさらに運動を継続することが動脈硬化予防のために大切です。中高年の皆さん、今からでも遅くはありません。ゆっくりと急いで始めましょう。

第2回定例演奏会のご報告

平成30年11月21日、ピアノ(昭和音楽大学大学院生)とフルート(東京音楽大学大学院生)による演奏会を開催しました。曲目は愛の挨拶(エルガー)、トロイメライ(シューマン)、「アルルの女」より(ビゼー)など数曲を演奏していただきました。最後に皆さまと「ふるさと」「花は咲く」を合唱し終了しました。



医療の豆知識

「基礎代謝」と「ダイエット」

リハビリテーション科 理学療法士 佐藤 諒

冬はクリスマスや忘年会、元旦のお雑煮やおせち料理など、ついつい食べ過ぎてしまう楽しいイベントが多い季節です。たくさん食べて呑んだ分、少しはダイエットしないと、と意気込んで『寒いし、こたつでぬくぬくテレビを見たいなあ』なんて思っている方もいるのではないのでしょうか。

しかし、冬こそダイエットの季節! なぜなら、気温と体温の温度差が大きくなる冬の方が気温の高い夏に比べ、体温を保つために必要となるエネルギー量は多くなり基礎代謝が上がるのです。

基礎代謝とは「生命維持のために必要な最低限のエネルギー」つまり生きていて消費するエネルギーのことです。基礎代謝は個人差もありますが、1日あたり女性で約1200kca、男性で約1500kcaとされています。しかし、ある研究では冬場の基礎代謝は最大で11%も向上するという報告もあります。これは20分間ジョギングと同程度の消費カロリーなのです。何もせずともジョギングと同じカロリーを消費する冬、例えば普段のエレベーター移動を階段にしてみたり、いつもより一駅前で降りて少し長めに歩いてみたり、生活の中で運動を行う機会を増やしダイエットを始めてみてはいかがでしょうか。



「薬と飲み物の飲み合わせについて」

薬剤部 薬剤師 佐藤 丞

みなさんは、薬を何で飲んでいますか？薬は、水や白湯で飲むのが一般的です。しかし水や白湯以外の飲み物と一緒に飲むと、薬の成分と飲み物の成分が作用しあって予想もしないトラブルが起きることがあります。今回は薬と飲み物の飲み合わせについて、いくつか例をご紹介します。

牛乳・・・牛乳にはカルシウムが含まれており、薬の成分と結びついて薬の効果を弱めることがあります。

特にミノサイクリン塩酸塩、シプロフロキサシンなどの抗生物質で起こりやすいので注意が必要です。

コーヒー・・・コーヒーにはカフェインが含まれており、胃酸の分泌を促進して薬の吸収に影響することがあります。またカフェインを含む風邪薬等と服用することで、カフェインの過剰摂取によりめまい、下痢、心拍数の増加などの副作用が起きることがあります。

炭酸飲料・・・炭酸飲料は酸性度が強いので、薬の成分と反応してしまうことがあります。例えば、制酸剤を含む胃薬と服用するとその効果を減弱してしまいます。

薬は、水や白湯で服用するのが最適です。薬を食後に飲むからと言って食事の後にいつも飲んでいる飲み物と一緒に薬を飲むと、思わぬ影響を受けることがありますので注意しましょう。



「サンタのタベ」のご報告



12月21日『サンタのタベ』を開催しました。ハンドベル隊（松橋医師を指揮に看護師や医療技師の病院スタッフ）は、クリスマスソング数曲を1階エントランスホールから演奏し、病棟へと移動し7階から6階と順番に演奏。入院中の患者さまはハンドベルの響き渡る音色を聴きながら一緒に「ふるさと」を歌いました。ハンドベル隊の練習成果が報われたひと時でした。最後に患者さまはJRオリジナルプレゼントを手にし、笑顔があふれ心温まる風景でした。



理念

高度で良質な医療と心のこもった患者サービスで地域社会に貢献し、調和のとれた企業立病院をめざします。

院 是
調 和

～ 基本方針 ～

1. 高度かつ良質な医療を提供し、地域医療機関との機能連携を強化して企業立病院として社会貢献します。
2. プライバシーの尊重と最善のアメニティに配慮し、安心と満足が得られる快適な療養環境を整備します。
3. 全スタッフが一丸となって心のこもった患者サービスを提供します。
4. 日々研鑽に努め、責任を持って仕事に携わる質の高い医療人を育成します。
5. 医療環境の変化に対応できる健全な医療経営に努めます。