

ハートフル通信

2020年1月発行

VOL.
02

宝塚病院では、地域の皆様の健康維持をサポートする目的で、「宝塚病院 友の会」を発足しております。この度「友の会」会員の皆様を対象に、宝塚病院の最新情報のご紹介や健康維持サポートを目的に、夏と冬に、会員誌を発行いたします。「健康は治療より予防」を合言葉に、自己の健康をしっかりと考えてみませんか。

馬殿正人院長のメッセージ

テーマ ヒートショック 入浴中の死亡事故は年々増加。

まずは生活習慣を見直しましょう！

暖かいリビングから寒い洗面所やお風呂に入った時、ヒヤッとしたことはありませんか？実は急激な温度変化による入浴関連死になる「ヒートショック」は全国的に年々増え、今や交通事故より多いと言われています。

予防策としては、お風呂や脱衣所を温めておく、お湯をはった浴槽の蓋をあけておく、シャワーでお湯をためるなど、浴槽全体を蒸気で暖めるのもいいですね。また、飲酒や食事の直後に入浴しない、入浴時にはかけ湯をしてから入る。家族の声かけなども大切です。

ヒートショックは室内の温度差、暖かい居間などから洗面所やお風呂など寒いところへ移動した時になりやすく、心筋梗塞、不整脈、脳梗塞や脳出血などを引き起こしやすくなります。日頃からそれらの元になる生活習慣病を予防することがヒートショックの予防にも繋がります。タバコを吸わない、食べ過ぎない、塩辛いものばかり食べないなど、普段の生活スタイルをいま一度見直してみてもいいですか？

高血圧や糖尿病、高脂血症などの基礎疾患をもっている方、そして動脈硬化が知らず知らずに進んでいる高齢者などは特に注意が必要です。65歳以上の方は血圧を定期的に測ったり、年に1度は健康診断をするようにしましょう。



宝塚病院トピックス

馬殿院長がパーソナリティを務めるラジオ番組 好評放送中！

FM宝塚（83.5MHz）で毎週土曜日10:00～10:30まで放送しているラジオ番組「からだのみかた」。2003年の放送開始から馬殿院長がパーソナリティを務める人気長寿番組です。馬殿院長が毎週、リスナーの皆様から寄せられるからだのこと、病気の事について、ジャズをかけながらトークしています。ぜひお聞きください。

皆様からの質問を募集しています。詳細は下記URLをご覧ください。
FM宝塚 からだのみかた特設ページ

<https://835.jp/blog/karada/>

今後の放送スケジュール

1/11 「マイコプラズマ肺炎」
1/18 「骨粗しょう症」
1/25 「下血」
2/1 「糖尿病」
2/8 「チアノーゼ」
2/15 「腹膜炎」
2/22 「狭心症」
2/29 「リンパ浮腫」



宝塚病院の美味しいレシピ

宝塚病院の病院食は、味が自慢です。その中から高血心臓病の方でも美味しく食べられるレシピをご紹介します。今回は冬になると甘みが増す大根を使ったメニューです。

作り方

肉団子と大根の煮物（1人前）

- ① 肉団子作り。鶏挽肉（60g）とみじん切りにした玉ネギ（50g）をよく練り混ぜ、つなぎとして溶き卵を少々加えてさらに混ぜる。
- ② 大根（50g）は食べやすい大きさに切り、竹串がスッと通るまで茹でる。
- ③ だし汁に下処理した大根を加えて沸騰したら、肉団子のたねを団子状に落とし、みりん（2cc）、砂糖（3g）、醤油（4cc）、味噌（3g）で味付けをして弱火で炊く。
- ④ 器に盛りつけて完成
※最後にお好みでねぎとおろし生姜を加えるのも良いでしょう。

料理のポイント

大根には消化を助ける酵素（ジアスターゼ・アミラーゼ）が豊富に含まれています。また葉にはカロテン・カルシウム・食物繊維が含まれ、栄養価が高い食材です。



宝塚市内の地域医療連携クリニックのご紹介

宝塚病院では、宝塚市内の数多くの診療所地域医療連携を展開しております。今回は、令和元年10月1日に新規開院されました「たわらもと内科・糖尿病内科」の俵本先生にお話を伺いました。

以前より、宝塚市で糖尿病専門医、総合内科専門医として診療に携わって参りました。この度開業することとなり、逆瀬川地域の皆様と協力しながら、糖尿病診療では生活習慣改善のアドバイス、薬物療法の調整に加えて定期的に糖尿病教室を開催。その他年齢に伴い体力が弱くなってきている方の生活をサポートや訪問診療、内分泌異常や脂質異常症、肥満など総合内科医としてもお力になればと考えています。

今、皆様に医療の知識を深めて頂くために、健康教室を定期的に開催しております。お気軽にご参加ください。

皆様の生活を尊重しながら、一般内科から訪問診療まで幅広く対応し、最新の糖尿病治療を提供いたします。



院長 俵本 和仁
たわらもと かずひと



○住所：宝塚市逆瀬川1丁目11-1 アピア2 1F
○受付時間：午前9:00～12:30
午後16:00～19:30
○休診：木曜日午後・土曜日午後・日曜・祝日
○TEL:0797-62-6221
https://tawaramoto-cl.com/

宝塚病院「脳ドック」

脳ドックは、脳卒中予防のためと脳や脳血管の異常の早期発見を目的とした脳の健康診断です。コレステロール・血圧が高い方、高血圧症・糖尿病をお持ちの方、ご家族に脳出血やくも膜下出血などの病歴のある方は特に脳ドックをお勧めいたします。
（水曜日限定 ¥15,000+税）

▼「宝塚病院 脳ドック」に関する詳細はこちら
<http://www.takarazuka-hospital.com/>



宝塚病院
トップページ
QRコード

