

ハートフル通信

2022年1月発行

VOL.
06

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。「ハートフル通信」は「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お伝えしています。「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 突然死 冬の寒さは血管への負担が増加!

日々の対策で突然死を予防

Q1 冬は突然死のリスクが高いと聞きます。



突然死の原因は様々ありますが、代表的なものに心筋梗塞などの心疾患や、脳梗塞などの脳血管障害が挙げられます。特に冬場は、脱衣所とお風呂場を行き来するなど、急激な温度変化によって起きる「ヒートショック」に注意が必要です。

Q2 どうすれば突然死のリスクを下げることができますか？

普段の対策としては、健康的な食事、十分な睡眠、定期的な運動など、日々の生活習慣に気をつけることが基本になります。ヒートショックを防ぐには、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、入浴前に浴槽全体を温めることが効果的です。



Q3 今の自分にどれだけリスクがあるか知りたいです



宝塚病院では、突然死を防ぐための様々な取り組みを行っています。「宝塚病院 友の会」に入会いただくと、心臓血管病などの早期発見が期待できる胸部CT検査を無料で受診できます。また、心臓CTスキャンや心エコー、胸部X線検査などを日帰りで行う「心臓ドック」や、大切な人に心臓ドックを受診してもらうギフトカード「ハートお大事に券」などもあります。気になる方はお声がけください。

管理栄養士が教える「間食」の食べ方

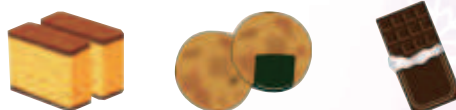
新年の始まりは、普段に比べ「食の誘惑」が増す時期です。イベントも多い時期ですが体重チェックを忘れずに！今回は間食の食べ方のポイントについてご紹介します。

ぜひ参考にして、食べたなら運動も忘れずに行い、寒い冬を健康に過ごしましょう。

お菓子を食べたならどのくらい速足の必要があるの？

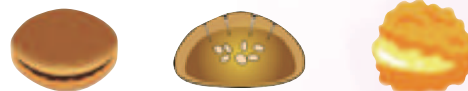
①速足25分

カステラ1切・せんべい2枚・チョコレート2/3枚



②速足50分

どらやき1個・クリームパン1個・シュークリーム1個



③速足90分

チョコレートケーキ1切・チーズケーキ1切・あんぱん1個



夜遅くに食べる、TVを見ながらなど「～ながら食べ」はしないようにしましょう。
また果物を箱買いするなどは控えることで、食べ過ぎを控える事が出来ます。

宝塚病院のお家で簡単エクササイズ

適度な運動は健康への第一歩！宝塚病院の先生による、お家で簡単にできるエクササイズの紹介です。今回は「ふくらはぎの筋力トレーニング」です。ふくらはぎの筋肉はバランスや歩行に重要な役割を持っています。ぜひご自宅でお試してください。

■ふくらはぎの筋肉を鍛えましょう！



足は少し横に開き、手はテーブルなど動かないものに軽く置いて、ゆっくり踵を持ち上げ、5～10秒ほど止めてから踵を下ろします。1セット5～10回、1日1～3セットくらいを目安に実施してください。

Point!

- ・踵を下ろすときにストンと落とすようにしましょう。
※その時の刺激が骨を丈夫にする作用があると言われています。
- ・踵をストンと落とす動作は骨粗しょう症が進行している方や下肢の骨折、背骨の圧迫骨折などの既往のある方は医師に相談してから実施するようにしましょう。

宝塚病院の診療体制について

【発熱外来】完全予約制のお知らせ

- ・発熱（37.0℃以上）がある方
- ・味覚や嗅覚に異常がある方
- ・風邪症状（咳や咽頭痛、息苦しさや倦怠感、頭痛など）がある方
- ・消火器症状（嘔吐、下痢、腹痛、吐気など）がある方

上記の症状がある方は、必ず専用ダイヤルにお電話で予約下さい。

■発熱外来専用ダイヤル ■平日：9時～16時30分 土曜：9時～11時30分
0797-74-2838 ※日曜・祝日、上記以外の時間帯は代表（0797-71-3111）まで

宝塚病院
トップページ
QRコード



▲最新情報はHPをご覧ください。