

平成23年度  
蓮田病院統一標語

優

やさしさ

## 脳梗塞予防に 水分摂取は効果がない？

夜間頻尿を主訴として病院を訪れる患者さんの中には、1日2リットル以上もの水分を摂取している方が少なくありません。患者さんの話によると脳梗塞や心筋梗塞の予防には水分をたくさん摂取するのがよいとテレビや雑誌で特集していたとのこと。

しかし、大量に水分を摂取することが脳梗塞や心筋梗塞の原因のひとつと言われている血液の粘稠度を低下させるという医学的な根拠はなく、国内外の調査でも排尿回数を増やすだけという結果が出ています。

高齢者の場合、脱水予防の観点から十分な摂取が必要という考えもありますが、あくまでも、介護を必要とする人や認知症などでどの渴きを自覚できない人が脱水のリスクがあるということであり、日常生活活動(ADL)が自立した元気な人が脱水になるとは考えにくく、無理してまで水を飲む必要はありません。

むしろ、夜間頻尿になることで生活の質(QOL)が低下し予後も悪くなることが明らかになっています。夜トイレに行く回数が多い人ほど転倒の危険性が高くなるため、死亡率が高いというデータもあります。

適度な水分摂取量は体形や生活環境、汗のかきやすさなど個人によって異なります。まず医師に1日の尿量を計測してもらい、尿量の合計が「体重(kg)×20~30ミリリットル」程度になるように調整するのが理想とされています。

## 新任医師のご紹介

氏名 那須学 診療科 循環器科

専門領域 虚血性心疾患

(カテーテル・インターベンション)

血液型 AB型

趣味 音楽(民族音楽、ジャズ、クラシック、コミック・ソング)

着任日 平成23年7月19日

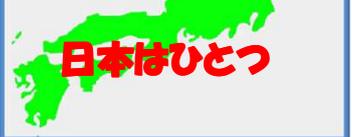
一言 循環器専門としてカテーテル部門の立ち上げに携わっていく予定となっております。今後、よろしくお願ひいたします。

循環器内科の診療につきまして何かお気づきの点がございましたら、忌憚のないご意見を賜りますよう、宜しくお願ひ申し上げます。

蓮田病院理念  
“思いやりのある、  
やさしい医療”  
“最新の高度医療”

発行：蓮田病院広報部  
連絡先：048-766-8111 蓮田病院総務課  
発行日：平成23年7月26日

このたびの東日本  
大震災により被災され  
た方々、ご家族の皆さま  
には心より  
お見舞い申し上げます。  
蓮田病院職員一同



日本はひとつ

## ご報告

平成23年6月21日、  
日本医療機能評価機構  
より認定証が  
届きました。



## 大腸がんの検査を受けましょう

食生活の欧米化にともない、大腸がんは急激に増加しています。日本国内では、大腸がんで死亡する患者さんは、50年前の約10倍に増加しています。2015年には肺がんや胃がんを抜いて、最も発生率の高いがんになると考えられています。つまり、大腸がんを早期に発見できるかどうかは、日本の全国民にとっても大きな問題になっているのです。

では、大腸がんの検査にはどのようなものがあるのでしょうか？主なものとして、①直腸指診(おしりから指をいれて直腸にポリープやがんがないかを調べる検査)、②便潜血検査(便に血が混じっているかどうかを調べる検査)、③注腸造影検査(おしりから腸にバリウムを入れて腸の写真をとる検査)、④大腸内視鏡検査(おしりからカメラをいれて腸の中を観察する検査)、の4つがあります。女性の患者さんをはじめ、どの検査も精神的に抵抗のある検査ばかりかもしれません。このため、便潜血検査が陽性で大腸内視鏡検査をすすめられても、「自覚症状がないから」と検査をやがる患者さんもいらっしゃいます。しかし「自覚症状のない段階で検査をする」ということは、「早期に治療ができる機会をえられた」という意味でとても幸運なことなのです。

大腸がんは他のがんに比べて進行が遅く、早期に見つければあまり命にかかわることはありません。大腸がんの早期発見には、抜け道はなく、検査をするしかありません。定期的に検査を受けることをおすすめします。

顕正会蓮田病院 外科医長 青柳 治彦

埼東よみうり新聞に平成23年7月15日掲載

## 蓮田病院公開講座のお知らせ

日時：平成23年8月5日(金)

場所：蓮田病院C棟6階 談話室

内容：1. 糖尿病の運動療法

理学療法士 早川

2. 熱中症と脱水 (仮題)

看護師 吉越

参加無料 問い合わせ：蓮田病院 病診連携室

Tel 048-766-8111

# 病院送迎バス時刻表(平日)

蓮田駅方面循環

①蓮田病院	8:10	10:10	13:10	15:10	16:10	発時刻
②清瀧前	8:20	10:15	13:15	15:15	16:15	
③蓮田郵便局前	8:25	10:20	13:20	15:20	16:20	
④蓮田駅西口 埼玉りそな銀行前	8:33	10:28	13:28	15:28	16:28	
⑤蓮田市図書館 入口付近	8:35	10:30	13:30	15:30	16:30	
⑥黒浜西自治会館	8:43	10:38	13:38	15:38	16:38	
⑦蓮田病院	8:50	10:45	13:45	15:45	16:45	着時刻



菖蒲町役場方面循環

①蓮田病院	9:07	11:07	14:07	発時刻
②JA平野支店	9:15	11:15	14:15	
③高虫バス停前	9:18	11:18	14:18	
④柴山バス停前	9:20	11:20	14:20	
⑤菖蒲町役場	9:28	11:28	14:28	
⑥菖蒲 家電サービス手前	9:30	11:30	14:30	
⑦道の駅 オアシス菖蒲	9:35	11:35	14:35	
⑧蓮田病院	9:45	11:45	14:45	

## 副院長のおつまみ旬を摂る

7月の旬：枝豆



### 枝豆の健康効果

枝豆は大豆の未熟豆のことを指し、豆と野菜の両方の栄養的特徴を持った緑黄色野菜です。タンパク質、ビタミンB1、ビタミンB2、カルシウム、食物繊維、鉄分などが豊富に含まれています。ビタミンB1は糖質をエネルギーに変え、体内で疲労物質に変わるのを防ぎ、新陳代謝を促し、疲労から来るスタミナ不足の解消に効果があり、食物繊維は便秘の改善に、鉄分は悪性貧血の予防効果があります。

また、枝豆には大豆には含まれていないビタミンA、ビタミンCも含み、枝豆のタンパク質に含まれるメチオニンはビタミンB1、ビタミンCと共にアルコールの分解を促し、肝機能の働きを助けてくれるため、飲み過ぎや二日酔いを防止に効果があるといわれています。夏場に好んでビールのつまみとして食べられるのはこのような理由からです。

さらに枝豆には、高血圧の原因となるナトリウム(塩分)の排出を助け、利尿作用を促すカリウムを多く含んでいます。体内の水分量を調節し、むくみの解消にもカリウムは効果的に働きます。夏バテの原因である食欲不振から来る栄養不足の解消に、ぜひ枝豆をお勧めします。

### 枝豆の鶏肉豆腐団子

枝豆の鶏肉団子の作り方:

1. 鶏もも挽肉、水切りした豆腐、ミジン切り生姜を練り合わせ、薄皮をむいた枝豆を入れて混ぜる。
2. 一口大の大きさに丸めて、周りに片栗粉をまぶす。
3. 熱湯で4~5分茹でて、あげ水を切って、余熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
4. ゆがいた青菜などを添えて、ポン酢、七味唐辛子で食す。冷えてつるんとした、食感を夏のおつまみにどうぞ



上記の通り、夏バテ防止によい食材です。おやつとしても食べてもらいたい食材です。

保健師と管理栄養士のふたりごと