



# 鶴マイハート便り



発行元：千葉県循環器病センター  
〒290-0512 千葉県市原市鶴舞575 電話0436-88-3111(代表) FAX 0436-88-3032  
URL <https://www.pref.chiba.lg.jp/junkan/>

初診・予約外外来診療 受付時間 8:30~11:00 月~金  
※耳鼻いんこう科、皮膚科、整形外科、眼科、歯科、形成外科の診療日についてはお問合せください。  
※かかりつけ医からの紹介状をお持ちの患者さんは、予約ができます。  
(問合せ・予約先：地域医療連携室)

栄養科より  
減塩レシピ  
紹介

## たけのこの豚しそ巻き揚げ

塩分 0.6g たんぱく質 12g



- ### 減塩のポイント
- 香味野菜のしそで塩味をカバー
  - レモンの酸味をアクセントに
  - サクサクに揚げて香ばしさをプラス
  - たけのこの食感で食べ応えを

| 材料 (1人分) |       |     |      |
|----------|-------|-----|------|
| 豚ロース     | 20g×3 | しそ  | 2.5枚 |
| たけのこ     | 50g   | 片栗粉 | 適宜   |
| 減塩醤油     | 6g    | 油   | 適宜   |
| 酒        | 4g    | レモン | 1/6個 |

- ### 作り方
- ①肉に減塩醤油、酒で下味をつける。
  - ②たけのこを豚肉の幅に合わせて厚めに切る。しそを半分に切る。
  - ③豚肉にしそ、たけのこを巻いて片栗粉をまぶし、170℃の油で揚げる。
  - ④皿に大葉を敷き、レモンを添える。

## 第29回 千葉県循環器病センター市民公開講座 開催のお知らせ

当センターでは、皆様の身近な健康のお役に立てるよう、市原市や近隣市町村にお住まいの方を対象とした市民公開講座を行っています。  
今年度は、11月12日(土)に循環器病センター内において、対面及び配信での開催を予定しています。万障お繰り合わせのうえ是非御参加ください。



### 【開催概要】

開催日時： 令和4年11月12日(土) 9:30~ (約1時間半)  
開催場所： [対面] 循環器病センター 2階 多目的ホール (定員 40名、受付開始：9時00分)  
[配信] Zoom ウェビナー (配信開始：9時20分 (予定))

司 会： 診療部長 医師 浅野宗一  
演 題： 「アルツハイマー病を正しく知ろう」 神経内科 医師 本間甲一  
「認知症とリハビリテーション」  
リハビリテーション科 作業療法士 福島錬・廣井真子

### 【申込方法】

- ・当センターHPより事前申し込みをお願いします(右のQRコードからアクセス出来ます)。もしくは、以下の必要事項を御記入のうえ当センターへメール又はFAXしてください。  
①参加方法(対面 又は 配信) ②氏名 ③電話番号 ④メールアドレス(配信の場合は必須)  
E-mail: [jnkn-kanri@mz.pref.chiba.lg.jp](mailto:jnkn-kanri@mz.pref.chiba.lg.jp) FAX 0436-88-3032
- ・申込期間：令和4年10月1日(土)~11月6日(日)



## 新型コロナワクチン接種情報



当センターでは、新型コロナワクチン接種を実施しています。  
・スケジュール：10月…10/17・10/31 11月…11/14・11/28 受付15:30~16:00  
・御予約、お問合せは市原市のホームページ、または下記へお願い致します。  
市原市新型コロナワクチンコールセンター 電話0120-211-232 (受付9時~17時)

## 病院長あいさつ

令和4年4月に千葉県循環器病センター病院長に就任いたしました循環器内科医の中村でございます。

広報誌「鶴マイハート便り」につきましては、前号の発行からだいぶ間隔が空いてしまいましたが、今後は、当センターを支えてくださっている皆様に病院の近況や健康に役立つ情報をお伝えできるよう、定期的な発行に努めてまいります。

さて、旧県立鶴舞病院が母体となり、平成10年に開院した当センターは、循環器系疾患に関する高度かつ専門的な医療を中心に診療を行うとともに、地域医療・救急医療を行う地域中核病院としての役割を担っており、患者さん中心の医療を通じて地域社会に信頼される病院をめざしています。

循環器系疾患では、うっ血性心不全や急性心筋梗塞を始めとする虚血性心疾患、急性大動脈解離など、緊急対応が必要とされることが多く、当センターは、365日24時間体制で、市原市のほか、長生・夷隅・山武地域を始めとした近隣地域の方々に、遅滞なく高度先進医療を提供するとともに、県の救急基幹センターとして、初期救急、2次救急及び3次救急を担う各医療機関を支援しています。

脳神経疾患では、脳卒中などの急性期疾患への対応のほか、脳腫瘍に対するガンマナイフ治療(病巣部に放射線を精密に集中照射させる治療)に県内でも先駆的に取り組んでいます。さらに、院内の多職種で構成する「てんかんセンター」を設置し、内科治療のほか、「難治性てんかん」に対する外科治療、社会復帰支援など、包括的なてんかん医療に取り組み、現在は本県の「てんかん支援拠点病院」の指定を受けています。

このほか、一般内科、外科の診療に加え、小児科、耳鼻咽喉科、眼科、整形外科、皮膚科、形成外科、歯科の外来診療、旧県立東金病院の機能移転を受けた糖尿病診療や人工透析を行っています。また、当センターは、災害拠点病院として、非常時の医療救援活動の拠点機能も有しています。

結びに、昨今の医療においては、患者さんに疾患への理解を深めていただき、納得の上で治療を行うことが特に重視されています。高齢化が進み複数の病気をもつ方が増える中で、より一層、丁寧な対応が求められていることを肝に銘じ、患者さん一人ひとりを大切にする豊かな人間性と使命感を持った医療人であることを職員一同心がけてまいります。



令和4年9月  
病院長 中村 精岳

### 令和4年度第1回防災訓練を実施しました



当センターでは、消防法に基づき、年に2回の防災訓練を行っています。その第1回目を7月6日に実施致しました。

今回は、透析室（3階）からの出火を想定した初期対応訓練を南総消防署様の御協力のもと行い、幹部職員を始め約40名が参加しました。参加者の中には、今年度人事異動で当センターに来たばかりの職員も含まれており、まだ慣れない環境での訓練に戸惑いつつも、全力で取り組みました。

実施後は、南総消防署様から訓練の講評をいただき、組織的に改善すべき点について御指摘いただきました。また参加者へアンケートを行い、個々の参加者が気付いた細かな改善点についても取りまとめました。

今後は、これらの改善点を踏まえ、より高いレベルで次回の訓練を実施する予定です。引き続き、一人ひとりが災害時に的確な行動をとり、患者さんの安全を図れるよう、防災行動力の高い組織づくりを目指していきます。



### 病院敷地等での環境整備活動を紹介します

当センターは恵まれた自然環境の中に立地していますが、その一方で、病院機能の維持のためには、植栽の管理等、日々の環境整備が欠かせません。環境整備については、当センターが実施するもののほか、多くのボランティアや関係者の皆様に支えていただいています。

当センターでは病院ボランティアに様々な御協力をいただいております。環境整備もその一つです。ボランティアの方々が、玄関前の花壇や、売店裏の中庭をいつも綺麗に整えてくださっています。さらに、ボランティアの皆様と病院職員で敷地内の美化活動を行う「美化デー」を定期的実施しており、本年は5月20日と9月16日に、正門近くの花壇や植込の手入を行いました。

また、今年度から、市原特別支援学校つるまい風の丘分校の園芸技術科・流通サービス科の生徒さんが、授業の一環として定期的に、正門近くの花壇や、バス停裏の前庭の整備をしてくださっています。

このほか、鶴舞町会の環境整備の取組として、年2回、病院入口の県道交差点から病院正門に至る道路両脇の草刈をしていただいております。

ボランティアや関係者の皆様の活動に心から感謝申し上げます。引き続きよろしく願いいたします。



市原特別支援学校つるまい風の丘分校の生徒さんの活動の様子



ボランティアが整備してくださっている花壇(上)と中庭(下)の様子



9/18に鶴舞町会で病院に向かう道路両脇の草刈をしてくださりました

病院ボランティアについては、現在、新型コロナウイルス感染対策のため、新規募集を見合わせていますが、環境整備活動に御興味のある方は、センター事務局までお問合せください。

### 暑い時期の脱水対応策！！

#### 心不全患者さん

夏でも水分・塩分摂取量に注意しましょう！

慢性心不全看護認定看護師 湯浅めぐみ

夏の暑い季節は、熱中症予防のため水分・塩分摂取が有効とされています。しかし、心不全を抱える患者さんは、水分や塩分を多く摂ると体中の水分量が増え、心臓への負担がかかることで心不全を悪化させてしまいます。汗をかくことで塩分が失われますが、日頃の食事ですら十分な塩分を摂っています。夏だから塩分補給というのは控えましょう。

利尿剤を服用している患者さんも多くいますが、トイレが近いからと水分を控えていませんか？水分の摂取を控えると血液が固まりやすくなり、血の塊ができる可能性があります。以下のようなタイミングでコップ1杯（100～150ml）程度の水分を摂取しましょう。どの程度水分を摂っていいかわからない方は、主治医に相談するか、看護師に声をかけて下さい。

#### 【水分摂取のタイミング】



心不全の再発予防のためには、体重増加や足のむくみがでてないか日々の健康チェックを行うようにしましょう！

症状に困ったら病院に電話相談しましょう！

#### 【健康セルフチェック】

#### 糖尿病患者さん

「糖尿病」と「夏」

糖尿病看護認定看護師 西原晴美

今年は、30度超の暑い日が続きましたね。暑い季節、当院に通院されている方の検査結果等から感じることは「脱水」が多いことです。「Tシャツや下着が汗でびしょり」なんてことはありませんか？「水分飲むのは喉が渴いた時」なんてことはありませんか？

なぜ、糖尿病を抱える方に脱水が多いのでしょうか。それは、糖尿病があると喉の渴きを感じにくかったり、上半身に玉の様な汗をかく等の症状が出やすいからです。「脱水」にならない為にも、1回に200ml～400mlの水分を1日8回くらいに分けて取ることが大切です。例えば起床時、朝と昼の間、昼、昼と夕の間、夕、寝る前、特に屋外で作業をする時は前後で水分補給をお願いします。（ただし、前立腺肥大症や心臓病のある方は主治医に確認を！）

ただ、スポーツドリンクや滋養強壮剤は糖尿病の方にとって要注意です。スポーツドリンクや滋養強壮剤の中には糖分を多く含んでいるものも少なくありません。液体に入っている糖分は吸収がよく、血糖が急激に上がります。それを薄めようと身体は、蓄えている水分を使うため、余計に「脱水」を招くことになります。

できれば、飲み物を選ぶ時、ペットボトル等に貼ってある表示を見て糖分を含まないお茶やお水などを選ぶと安心です。

暑さが残るこの季節、水分をこまめにとって安全に夏を乗り越えてくださいね。