



心研 Voice

公益財団法人 心臓血管研究所 付属病院 広報誌

2022
summer
—
vol.1

創刊によせて

《病院設立60周年》これからも皆さまと共に

おかげさまで、心臓血管研究所 付属病院は設立から60周年を迎えました。これまでの間、医療の提供を通じ皆さまの暮らしに深く関わってこられたことを、大変うれしく思っております。

これからも皆さまの暮らしを支え、病気への不安を和らげることができるように、皆さまの生活に役立つ情報を定期的にお知らせする広報誌を創刊することになりました。

皆さまと心研の絆がより一層、豊かで実りあるものとなることを願っております。

院長 矢嶋 純二



よもやま話

新入職Doctorをご紹介します！

今年も5人のフレッシュなDr.が心研の仲間となりました。当院の理念である「すぐれた医療を安心・安全に」ご提供するため、職員一同より一層の努力をしております。



大森 奈美

医師

2014年
群馬大学卒

出身は千葉県で、これまで千葉と大阪の病院で勤務してきました。患者さまに安心していただける診療を心がけています。心臓の病気というとなぜか不安を感じますが、分からないことがあれば何でも聞いてください。



堀 貴行

医師

2006年
信州大学卒

今までも月いちでお世話になっておりました堀と申します。大動脈治療が専門で、低侵襲治療で負担の小さい治療を心がけています。患者さまの状態に合わせて人工血管置換術とステントグラフト治療の選択ができればと考えております。



上関 友里絵

医師

2015年
福島県立
医科大学卒

これまでは多摩センターにある病院に勤務していました。多摩とは雰囲気の違う六本木での生活にワクワクしております。患者さま一人ひとりに合った医療を目指し精いっぱい頑張ります。



長尾 哲朗

医師

2018年
日本大学卒

栃木県出身の長尾と申します。患者さまから信頼されるカテゴリー医となることが目標です。臨床だけでなく研究分野にも力を入れてまいります。皆様の支えになれるよう全力で頑張ります。どうぞお気軽にお声かけください。



佐久間 真悠

医師

2017年
福島県立
医科大学卒

福島県からやってきました。多くを吸収し、将来は地域に貢献できる医師を目指します。患者さま一人ひとりと向き合い、丁寧な医療を提供いたします。



脱水症状にご注意を！

無自覚の脱水とは？

脱水は自覚がなくとも起こりうるとご存じでしたか？例えば、健康診断では前日の午後9時以降は食事を取らないようにしますが、実は健診に訪れた方の約9割に無自覚の脱水が起きているそうなのです¹。「起床時にコップ1杯の水を飲みましょう」とよく言われますが、実際その通りなのですね。

脱水対策の三つのポイント

これから蒸し暑い季節になりますが、脱水対策はどのようにしたらよいのでしょうか。気を付ける点は三つあります。**一つめは、食事をきちんと取ること**。普段私たちは固形物を含めた食事から（飲み物とは別に）1Lの水分を摂取しているといわれます。食事を抜くことは、その分の水分摂取がなくなることを意味するだけでなく、血液に水分を引き留めておく力（浸透圧）が弱くなることにもつながります。**二つめは、運動中の発汗量に注目すること**。運動時の水分補給は発汗量の1.5倍取るとよいとされます²。気温25度の快適な環境下で、すたすた1時間ウォーキングをすると、個人差はありますがおおよそ500mLの発汗があります³。この場合、運動中から運動後にかけて合計750mLの水分を摂取すればよい、ということになります。

摂取すべき水分の内容と取り方

三つめは、摂取すべき水分の内容です。ほとんど発汗がない場合は水やお茶をコップ1～2杯取っていただくので十分でしょう。発汗がある場合はイオンや糖を含む飲料の方が血液の濃さを変えないため、熱中症の予防にもなり効果的です。そのような飲み物としては経口補水液がおすすめです。経口補水液500mL程度までと麦茶などを組み合わせるとよいでしょう。もし経口補水液がない場合（体質的に問題なければ）牛乳を組み合わせてもよいです²。経口補水液も牛乳もない場合は、お茶や水と一緒に何か固形物を取るとよいです。市販のアイソトニック飲料は500mLのペットボトル1本当たり30g前後の糖分が含まれますので、1本までに抑えた方が無難です。たくさん飲用することで急性の糖尿病になることがあります。あまりに発汗が多くて倦怠感が強い場合は、医療機関にご相談を。腎機能の悪い方の経口補水液の使用については医師にご確認ください。利尿剤を新たに開始した方、増量したばかりの方は脱水にならないように特に注意しましょう。

循環器内科 医師

加藤 祐子



参考文献

1. Seasonal variation in hydration status among community-dwelling elderly in Japan. Geriatr Gerontol Int 2020; 20:904
2. Optimizing the restoration and maintenance of fluid balance after exercise-induced dehydration J Appl Physiol 2017;122:945
3. Hydration profile and influence of beverage contents on fluid intake by women during outdoor recreational walking Eur J Appl Physiol 2012; 112:397

チェックポイント

- ✓ 食事は3食しっかりと！
- ✓ 運動中の発汗量にご用心
- ✓ 摂取する水分の内容にもご留意を



スペシャルサイトのご案内

ホームページではさらに
たくさんのお役立ち情報をお届けしています！

過去の広報誌は
こちらから
<https://www.cvi.or.jp/cvi-magazine/>
心電図異常と
言われたら心研
コラム施設の
ご紹介

公益財団法人

心臓血管研究所 附属病院

〒106-0031 東京都港区西麻布3-2-19

お問い合わせ先



03-3408-2151

受付時間 平日9:00～17:00