

藤枝市立総合病院だより

おもいやり
O-moi-yari

2026 深緑号

No.101

O-moi-yari

特集

心臓病とその予防



藤枝 MYFC
公式マスコット
「蹴っとばし小僧」



2026.5.6 Jリーグ × 健康ハートの日 ご来場の皆様、ご協力ありがとうございました！

藤枝市立総合病院

Fujieda Municipal General Hospital

病院トップページは
こちらから



おもいやり最新 &
過去号はこちらから



循環器内科の中村先生に聞いてみよう

心臓病とその予防



5月6日、当院の医師・看護師ら10人が、日本心臓財団や日本循環器学会などが推進する「健康ハートの日」プロジェクトの一環として、藤枝MYFCとの試合が行われた藤枝総合運動公園サッカー場で、心臓の病気を予防するためのキャンペーンを行いました。そこで循環器内科の中村淳先生に、心臓病とその予防について聞いてみました。



心臓病や高血圧症で塩分の取りすぎが良くないとされるのはなぜ？



塩には水を体にためこむ性質があります。食塩を多く摂取すると、体の中を循環する血液の量が増えて血圧が上がるため、心臓により強い負担がかかるようになります。日本人の塩分摂取量は国際的にみても多い量です。高血圧や心臓病を患っている場合、1日6～7gの塩分摂取が理想なので、とり過ぎには気を付けましょう。



心臓の病気を予防するには、何が大切？

高血圧や糖尿病、脂質異常症といった生活習慣病や、喫煙、肥満など、心臓病の原因は様々です。もちろん、加齢に伴う変化や遺伝性の病気など、自分の力ではどうすることもできない原因もありますが、やはり、食習慣や運動習慣の見直し、禁煙など、よい健康習慣づくりが重要ですね。



運動を継続する秘訣は？

運動は心臓病発症予防に極めて有効ですが、何より難しいのが続けることですよね。習慣化するコツとしては、「最初は目標を低めに設定する」「完璧を目指さない」などが挙げられます。

ハードルを上げすぎず、家族や親しい友人と一緒に運動する、公園や運動施設などで運動する、球技などでレクリエーションとして運動するといった「楽しむ」ための工夫もしてみましょう。

運動を日常に組み込むことで「運動するのが当たり前」となれば、継続が難しいことではなくなります。



藤枝市立総合病院の心臓リハビリ外来

当院では心臓リハビリテーション室を開設しており、心臓病を患った患者さんが、外来で運動療法を継続することができます。また、地域の運動施設で、当院の運動処方箋に基づき自分で運動療法ができる「心臓リハビリテーション施設連携」も行っています。

当院での運動療法



▼心臓リハビリテーション室の詳細



地域の運動施設での運動療法



▼連携施設での運動療法



PROFILE

循環器内科・不整脈科 科長 中村 淳

なかむら じゅん

市立総合病院の循環器内科・不整脈科医師として、心臓・血管に関わる循環器疾患全般の診療に取り組んでいます。趣味は健康づくりのためのジョギングとスポーツ観戦(特にサッカー)。

切らない早期乳がん治療 RFA ラジオ波焼灼療法

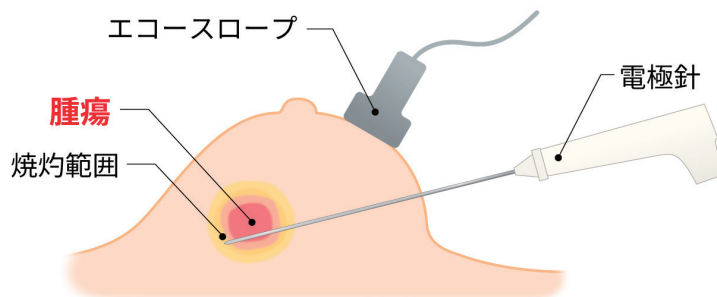


当院では昨年末から、早期乳がんの治療として「ラジオ波焼灼療法（RFA）」の保険診療を開始しました。そこで乳腺外科の長谷川聡先生に、切らない早期乳がん治療「ラジオ波焼灼療法」について聞きました。

ラジオ波焼灼療法はどんな治療？

超音波でがんの位置を確認しながら、直径1～2mmの細い針を乳房に刺して、高振動の電磁波（ラジオ波）の熱でがんを焼いて死滅させる治療法です。

「乳がん治療＝乳房を切る手術」と心配される方も多いと思いますが、ラジオ波焼灼療法であれば乳房を温存することもできます。患者さんの体への負担も少なく、入院期間も短期間（4～5日程度）で済むというメリットがあります。



Q 『焼灼』と聞くと痛そうだけど...

術中は全身麻酔で行います。術後も痛む場合は内服の痛み止めを処方しますが、乳房を切る手術と比べると、痛みも出血も少ないです。焼灼にかかる時間は5～10分程度で、手術全体も約1時間と短時間で終わります。

Q 誰でもこの治療を受けられる？

すべての方が受けられるわけではありません。ラジオ波焼灼療法は、特殊なタイプではない乳がんであること、腫瘍が1か所できさが1.5cm以下であること、20歳以上の女性であること、治療後に放射線治療を受けられること、わきのリンパ節への転移がないことなど、いくつかの条件を満たす場合に適応となります。

Q 乳がんを早期発見するには？

定期的に乳がん検診を受けることが重要です。藤枝市では40歳以上の女性を対象に、2年に1回、公費補助で検診を受けることができます。

しこり・赤み・ひきつれ・分泌液などの症状がある場合は、すぐにかかりつけ医に相談しましょう。

藤枝市の乳がん検診を活用しよう

市の受診券を受け取った方は、検査実施機関の予約をしてください。当院で検査を希望される方は、受診券を用意してWebまたは電話（☎646-1117）でご予約ください。



※一定期間受診しない場合、受診券が発送されません。検診を希望される方は、市の健康推進課（☎645-1111）に連絡をしてください。

▶乳がん検診の対象ではない場合は...

市の検診が対象外でも、任意で検診を受けられます。当院では「プチドック乳がん」として3Dマンモグラフィと超音波による検査を実施しています。

当院で藤枝市の乳がん検診をご希望の場合



プチドック乳がんの検査内容や費用は動画をチェック！



NEW
OPEN

「藤枝みんなのクリニック」開院



4月1日、藤枝市家庭医療センター「藤枝みんなのクリニック」が開院しました。総合診療専門医が、日々の体調や健康について幅広くご相談いただける診療所です。

「どの診療科を受診すればよいかわからない」「複数の疾患について相談したい」「医療機関を受診するか迷っている」といった場合など、お気軽にご相談ください。

※お電話にてご予約ください。

☎054-646-1162（月曜～金曜）※予約優先

【住所】藤枝市南新屋246-1

【受付】午前 8:30～11:30
午後 1:30～4:30

【休診】木曜午後・土・日・祝・年末年始

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00～12:00	●	●	●	●	●	／	／
午後 2:00～5:00	●	●	●	／	／	／	／

※変更になる場合があります



NEW
FACE

血液内科の診療体制強化

血液内科は、白血病や悪性リンパ腫、多発性骨髄腫などの血液のがんや、再生不良性貧血、血小板減少症といった血液の病気を専門に診療する診療科です。

4月から当院の血液内科に、新たに3名の医師が着任しました。これにより、通院での治療が難しい患者さんが当院で継続して入院治療を受けられる診療体制となりました。



New Faces, New Power

当院に新たに研修医17人、看護師25人、助産師1人、薬剤師1人、救急救命士2人、医療事務2人が加わりました。



練習用アームで採血実習中！



薬剤部でカルテをみながら処方仕方を確認！



病院管理栄養士のレシピ Vol.23

Menu 干し椎茸で簡単「鶏めし」



【材料】1合分（※作る分に合わせて倍量してください）

さくらごはん

- ・ お米(洗米する) 1合
- 「・ 減塩醤油 10g
- A・ お酒 12g

具材

- 「・ 鶏こま肉(小さくカット) 60g
- ・ 干し椎茸(水戻してから薄切り) 4g
- B・ にんじん(細切り) 20g
- 「・ しょうが(みじん切り) 2g
- 「・ 醤油 5g
- C・ グリーンピース(茹でる or 缶詰) 6g

Point

減塩醤油と干し椎茸を使った減塩レシピです。さくらごはんは、減塩醤油で味付けしました。具材は干し椎茸の戻し汁を使い、少量の醤油としょうがで味付けします。

【作り方】

下準備 干し椎茸は、水に漬けて戻しておく。

- 1 Bを鍋に入れ、具材がかぶるくらいまで干し椎茸の戻し汁を入れる。
(足りなければだし汁追加)。水分がなくなるまで煮て水気を切る。
- 2 洗米した米とAを入れ、目盛りに合わせて水を入れる。
よくかき混ぜてから炊飯開始。
- 3 炊き上がったら、1とCを混ぜ合わせて完成。

1人分の栄養価 エネルギー225kcal 炭水化物 43.7g たんぱく質 7.2g 脂質 0.6g 食塩相当量 0.6g

具材をあと混ぜすることで、具材の風味を感じやすく、減塩レシピでも物足りなさを感じません。また炊き上がりに汁気が残ったり、芯が残るという失敗が減るのでおすすめです♪



病院管理栄養士 小畑

過去のレシピも
cook padに掲載中！

