

# 洛和会丸太町病院 地域連携ニュース

5  
2024  
May

〒604-8401 京都市中京区七本松通丸太町上ル TEL 075 (801) 0351(代) <https://www.rakuwa.or.jp/maruta/>



## 生活習慣と心臓病

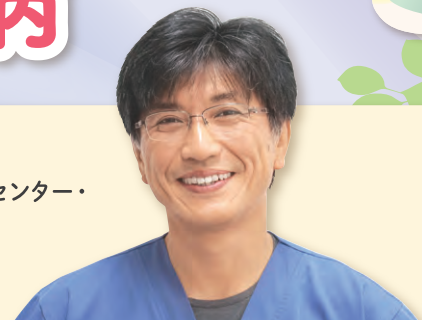
動脈硬化とは本来、弾力があってしなやかな血管が、狭くなったり硬くなったりする病気です。具体的には、血管の壁の内側の細胞(内皮細胞)が傷つき、その部分にコレステロールなどの物質がたまる(粥腫)病気のことで、特に問題となるのは、冠動脈、頸動脈、腹部動脈、四肢の動脈です。

カテーテル治療は、局所麻酔で施行でき大きな傷跡を残すことなく出血も少ないことから、体への負担が少なく短期間の入院で治療を完了できます。そうした利点から急速に発展し、今では約40年の歴史ある成熟した治療となっています。洛和会丸太町病院では、急性心筋梗塞に代表される緊急症例に対するカテーテル治療を24時間365日の受け入れ体制で対応するとともに、治療の難易度が高いとされている複雑病変へのカテーテル治療も積極的に行い、これまで国内のインターベンション治療をリードしてきました。また、四肢の血管や、透析ブラッドアクセスへのカテーテル治療についても豊富な治療経験を有しています。

近年、心臓病以外にも全身の動脈硬化による病気が増加しています。下肢動脈の動脈硬化は、特に高齢になるに従い運動不足などが原因となり引き起こされます。歩行時にふくらはぎに痛みを感じたり、

洛和会丸太町病院  
洛和会京都血管内治療センター・  
心臓内科 センター長

はまなか いちろう  
浜中 一郎



### 専門分野

冠動脈・末梢動脈カテーテルインターベンション治療、急性期医療

### 専門医認定・資格など

日本内科学会認定内科医／指導医、日本循環器学会循環器専門医  
日本心血管インターベンション治療学会理事  
日本心血管インターベンション治療学会専門医  
Complex Cardiovascular Therapeutics (CCT) 理事

足先にできた傷がなかなか治らない場合は、下肢の動脈が閉塞して血流が低下している可能性があります。大腿動脈や膝下動脈が閉塞を起こすと、治療に難渋したり、また、カテーテル治療がうまくいったとしても下肢の切断を免れなかったりするケースもあります。当院では、長期間閉塞した病変に対しても積極的に治療を行い、高い成功率を維持しています。また、必要に応じて当会の京都下肢創傷センターと連携をとり、適切なタイミングでの形成外科治療も行っています。

### 心臓内科 外来担当医表

土曜・日曜・祝日・年末年始(12月30日～1月3日)は休診です。

時間	月	火	水	木	金
午前8時30分～正午	浜中 一郎	浜中 一郎	山口 真一郎	浜中 一郎	有吉 真
	山口 真一郎	有吉 真	—	岩破 俊博	本山 晋一郎

お問い合わせ

洛和会丸太町病院  
洛和会京都血管内治療センター・心臓内科

TEL 075 (801) 0351(代)  
<https://www.rakuwa.or.jp/maruta/shinryoka/shinzo/>



# 「便」でわかる健康管理

洛和会丸太町病院 栄養管理室 管理栄養士 筒井 萌



## 「便」のイメージ??

臭い、汚い、恥ずかしい…と嫌なイメージが強い便(うんち)ですが、食生活・運動・ストレスなどの影響で日々形・色・臭いは変化しており、実は健康状態を知る貴重な情報源なのです。トイレで流してしまう前に、一度自分の便の状態を確認してみましょう!

## 「便」は何でできている?

健康な人の便は、**80%が水分**でできており、残る**20%のうち3分の1が食べカス、3分の1が腸内細菌、3分の1がはがれた腸粘膜**でできています。がちがちで硬い状態でも60%は水分と言われています。



## 理想の「便」って

右図のようにタイプ3~5の状態が理想とされており、1日1回、150~200g(バナナ1.5本~2本分ぐらい)の量が目安です。実際に自分の「便」がどのタイプか観察してみましょう! 腸内に長くどまると、腸が水分を余分に吸収して硬くなってしまいます。便秘の時は水分をしっかりと取り、便に必要な水分を確保しましょう。



便の状態を評価する「ブリストルスケール」国際的な評価基準のことで、便の形状・色・大きさを元に7段階に分けられています。



## 理想の「便」を作る鍵は??

### ▶「食物繊維」: 水溶性と不溶性の2種類があります

水溶性食物繊維	不溶性食物繊維
主な働き	
便を柔らかくする・便の滑りを良くする	便のかさを増す・腸を動かす
多く含む食品	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 麦類(大麦、ライ麦など)</li> <li>● 海藻類(昆布、ワカメなど)</li> <li>● 果物(りんご、いちご、みかんなど)</li> <li>● 根菜類(人参、大根、じゃが芋など)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 穀類(玄米、ライ麦など)</li> <li>● 野菜(ごぼう、レンコン、とうもろこしなど)</li> <li>● 豆類(大豆、小豆、納豆など)</li> <li>● きのこと類 ● 乾物(切干大根、干し椎茸など)</li> </ul>

### ▶日本人の食物繊維摂取量

1日の摂取目標量	
2020年日本人の食事摂取基準より	
男性 21g以上	女性 18g以上
最近の報告では、日本人の一日あたりの食物繊維摂取量は平均14g前後と推定されており、不足の状態です。	

### ▶ 普段の食事にプラス3~4gを目標に!

① 白米200gを玄米や麦ご飯に置き換え	食物繊維 2.8g~2.9g UP ↑
② 果物を追加	りんご半分で食物繊維 9g、キウイフルーツ1個で食物繊維 2g UP ↑
③ 単品にサイドメニューをプラス	納豆1パックで食物繊維 3g、ひじきの煮物小鉢1つで食物繊維 3g UP ↑



当院では24時間365日、急患・救急診療に対応しています。また、受け入れ可能な医療機関が少ない耳鼻科の夜間救急にも対応しています。(月~金曜日 午後7時~11時) <https://www.rakuwa.or.jp/maruta/kyukyu/>

お問い合わせ

洛和会丸太町病院 地域連携課 TEL 075(801)0351(代)