



循環器内科に御相談ください

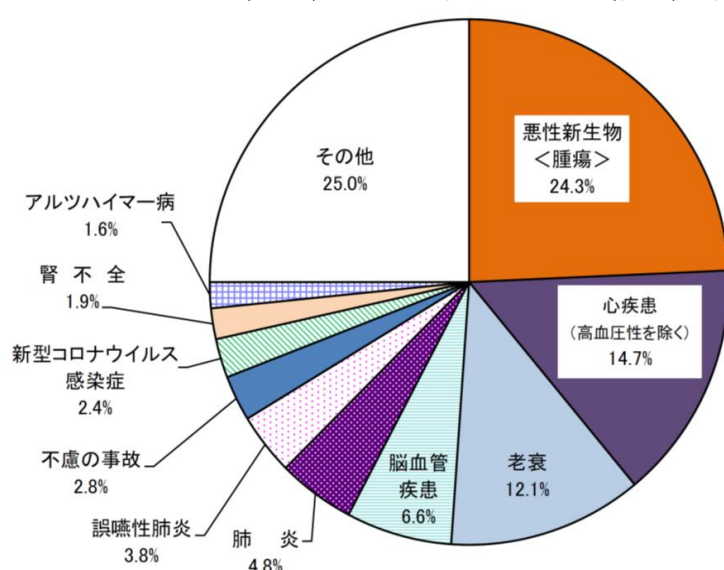
～循環器内科専門医着任のご挨拶を兼ねて～

2025 年 4 月に循環器内科医として城西病院に入職した関要と申します。3 月までは埼玉医科大学国際医療センターの心臓内科に所属し、心筋梗塞など虚血性心疾患のカテーテル治療や、心臓弁膜症の超音波検査、重症心不全の管理など行っていました。中学 1 年から寮に入り、親元を離れたため、実に 30 年ぶりの松本市での生活となります。

さて、令和 5 年（2023）の日本人の死因は第 1 位が悪性新生物〈腫瘍〉で第 2 位が心疾患（高血圧性を除く）です（図 1）。心疾患は昭和 60 年（1985）に脳血管疾患にかわり第 2 位となり、以降はその順位が続いています。不治の病といえはがんを思い浮かべる人が多いかもしれませんが、それと同じように治らない悪性の疾患が心不全です。

図1 日本人の主な死因の構成割合（令和5年(2023)）

厚生労働省 令和5年(2023) 人口動態統計月報年計(概数)の概況より

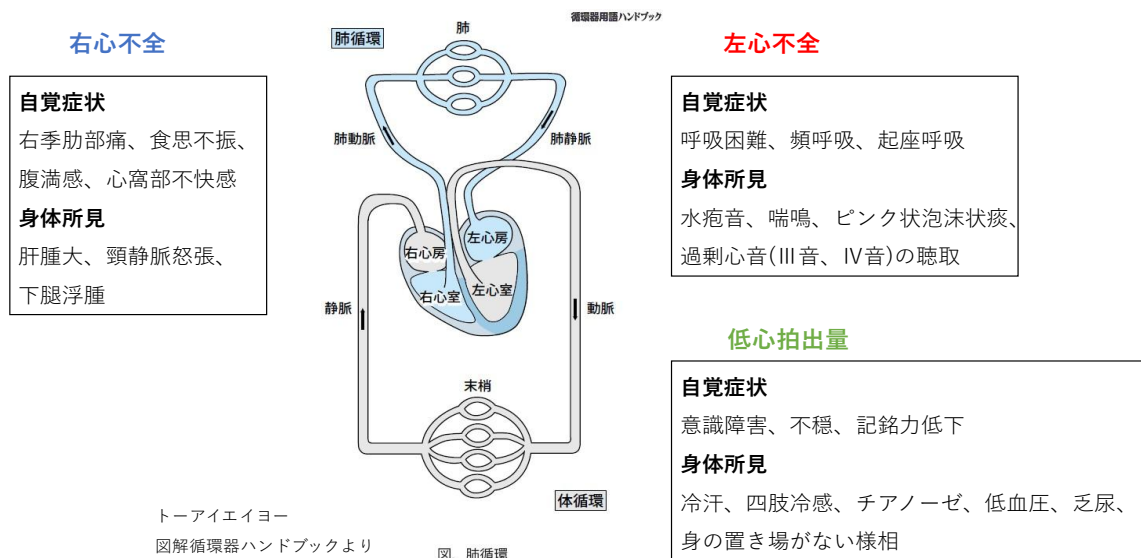




心不全とは「心臓の構造・機能的な異常により、うっ血や心内圧上昇、および／あるいは心拍出量低下や組織低灌流をきたし、呼吸困難、浮腫、倦怠感などの症状や運動耐容能低下を呈する症候群」と定義されています。一般向けにわかりやすく表現すると心臓が悪いために、息切れやむくみが起こり、だんだん悪くなり、生命を縮める病気です。

心臓は主に血液を全身の臓器に送るポンプの役割をしています。そのポンプ機能が果たせなくなると血液の渋滞が起こり様々な症状が出現します（図2）。

図2 心不全の自覚症状、身体所見



右心房・右心室の手前の手足の静脈で渋滞すると手足のむくみが出ます。内臓の静脈で渋滞すると食欲不振を認めることもあります。左心房・左心室の手前の肺の血管で渋滞すると肺に水が溜まり呼吸困難を認めます。息苦しくて横になれなくなるのは左心不全の症状（起座呼吸）です。全身の動脈に血液を送り出せないと血圧が下がりショック状態となり意識障害を認めることもあります。このような症状を認める場合はすぐに病院で相談してください。

近年、心不全の領域では SGLT2 阻害薬や ARNI といった薬剤の登場により予後の改善を認めています。城西病院では高血圧、糖尿病などの危険因子のコントロール、心不全ガイドラインに基づいた標準治療の至適化を行います。心臓リハビリテーションも順次拡大予定なので是非ご相談ください。



令和7年度 新年度式

令和7年4月1日に8ビル3階会議室で「令和7年 新年度式」が行われました。新入職員代表から力強い誓いの言葉が聞かれ、先輩職員から暖かい歓迎の言葉がありました。



令和7年 バラの日

令和7年6月10日に8ビル3階会議室で「バラの日」（永年勤続者表彰）の表彰式が行われました。令和7年の対象者は最長が勤続40年の方でした。35年表彰者からの感謝の言葉は長く勤務されてきたことを感じる内容でした。





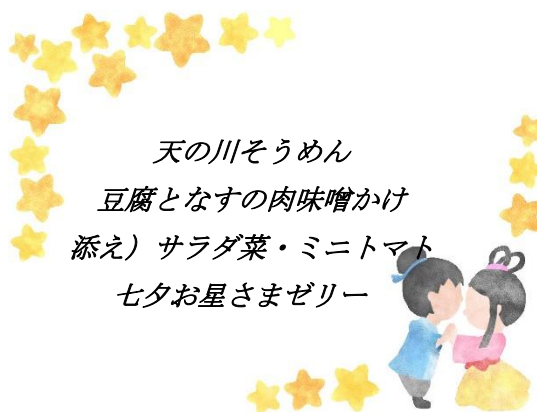
行事食とレシピのご紹介

梅雨の晴れ間に差し込む強い日差しに、夏の訪れを感じる頃となりました。今回は令和7年7月の行事食と夏に飲みたい新しょうがシロップのレシピを紹介したいと思います。



《7月の行事食～七夕～》

当院では、毎年7月7日に行事食として七夕メニューを提供しています。写真の「天の川そうめん」は、そうめんを天の川、オクラを星に見立て、輝く星空を表現しています。また、「七夕お星さまゼリー」はメロン・豆乳・レモン味の3層のゼリーが星形のカップに入っており、可愛いゼリーになっています。普段の献立とは一風変わったメニューで、それぞれの料理の見た目も楽しんでいただけたらと思います。



天の川そうめん
豆腐となすの肉味噌かけ
添え) サラダ菜・ミニトマト
七夕お星さまゼリー

※都合により献立の内容を変更する場合があります。ご了承ください。

《夏に飲みたい新しょうがシロップのレシピ》

6月から8月に旬を迎える新しょうがのレシピをご紹介します。しょうがに含まれる辛味成分のジンゲロールは熱を加えるとショウガオールに変化します。この辛味成分には生食でも、加熱した後でも、血行を良くする、体を温めて発汗を促すなどの働きがあり、風邪や冷え性によく効きます。血行を改善することで夏にみられる冷房病の対策にもなりますので、ぜひ作ってみてください。炭酸水で割って飲むのがおすすめです。

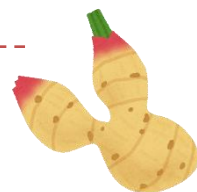
○材料

- | | |
|---------------------------|----------------------------|
| ・新生姜 500 g | ・A レモン汁 大さじ3※ ² |
| ・きび糖 300 g ※ ¹ | ・A 白ワイン 大さじ2 |

※1 砂糖で代用もできるがきび糖よりもあっさりとした味になる。

砂糖にする場合は 240 g にする。

※2 約1個分。





○作り方

- ① 新しょうがはよく洗い、汚れや傷があればスプーンでこそげ取る。皮付きのまま薄切りにし、鍋に入れる。きび糖を加えてまぶし、水分が出るまで 30 分間ほどおく。A を加えて中火で煮立たせ、火を少し弱めて 1～2 分間煮る。

※アルミの鍋は変色するので避ける。

- ② ボウルにざるを重ね、アツアツの①を入れて、木べらなどで新しょうがを押さえて絞るように汁をこし取り、冷ます。こした汁（シロップ）を清潔な保存瓶（500ml 容量が最適）に入れ、新しょうがは好みに適量を加える。

《シロップ大さじ 1 で 60kcal 調理時間 40 分（冷ます時間は除く）》

飲みごろ 作ってすぐから

保存 冷蔵庫で約 3 週間、冷凍庫で約 6 か月間

※製氷皿で凍らせてから保存袋に入れて冷凍保存し、凍ったままグラスに入れて炭酸水などで割ると良い。

（引用：山脇りこ.きょうの料理ビギナーズ.No,160.日本放送協会・NHK 出版.2020 年.p50 ビギコレ！新しょうがで夏のドリンク）

面会について

現在当院では **面会を予約制で再開** しております。

入院中・入所中の患者さん、利用者さんのご家族や関係する方にはご迷惑をお掛けします。

ホームページに面会に関する最新の情報を掲載しておりますのでご確認ください。

制限解除に関しては周辺地域や院内の状況をもとに判断し、ホームページ等で報告いたしますので、そちらをご覧頂きますようお願いいたします。

感染症の流行する時期となります。面会にいらっしゃる皆様の健康状態にも十分に注意をしていただくようお願い申し上げます。

（令和 7 年 6 月 20 日時点）
