

02 | 医学ひとくちコラム 動悸って何？

06 | 穀菜食レシピ かぼちゃ 南瓜とりんごのゼリー

2023 夏 / VOL. 85

かけはし

To make man whole through Christ's love

こころとからだのいやしのために キリストの心でひとりひとりに仕えます

動悸って何？



日常診療をしていて「動悸」を主訴に幅広い年齢層の方が受診をされます。すこし坂道を登っただけなのに、いつもより心臓がドキドキした、ソファーでテレビを観ていただけなのに心臓がドキドキしたなど、普段の生活の中で多くの方が一度は感じたことがあるのではないのでしょうか。

動悸とは、通常自覚されない心臓の拍動や、脈の乱れを自覚することをいいます。動悸の症状は一瞬ドキッとすることでドキキッとするようなものから、脈が速くなるもの、ゆっくりだが強く打つように感じるもの、心臓が一瞬止まったような、脈が飛ぶように感じるもの、脈のばらつきとして感じるものがあります。動悸は、心臓病や不整脈、心臓疾患以外の病的なものを見つけてのにとっても重要な症

状ではありますが、健康な方でも運動あるいは精神的ストレス、飲酒など必ずしも病的とはいえないことが原因で起こる可能性もあります。また、病的なものであっても、貧血や発熱、精神的要因、甲状腺疾患、肺疾患、血糖異常、薬剤性など、心疾患以外の原因で起こることもあります。

心疾患が原因であるものは不整脈、高血圧症、心臓弁膜症、虚血性心疾患などがあげられます。動悸の症状の強さは必ずしも疾患の重症度と一致しない場合もあります。動悸を主訴に受診されると大抵は、必要に応じて、採血、心電図、胸部レントゲン、心臓超音波、24時間心電図などを行っていただき、動悸の原因精査をします。動悸の原因次第で治療が必要であれば治療を開始することになります。

診察のご予約はこちら

+病院・教会通りクリニック

☎ 0570-02-1489 (ナビダイヤル)

+めぐみクリニック (不妊治療専門)

☎ 03-5335-6401

+健診センター

☎ 0570-02-8079 (ナビダイヤル)

+歯科

☎ 03-3392-8281 (ハニワイ)

●医療社会相談窓口

☎ 03-3392-6151 (代表)

●地域医療連携室

☎ 03-3392-6151 (代表)

●在宅ケアセンター

+訪問看護ステーション

☎ 03-3220-0550 (直通)

+訪問介護ステーション

☎ 03-3392-6360 (直通)

+指定居宅介護支援事業所

☎ 03-3220-0547 (直通)

また、動悸の症状は頻回ではなく、受診したときに症状が出ていなかったり、24時間心電図を行ったけれども、そのときには症状が出現なく原因がなかなか分からないという場合もあります。その場合は繰り返し24時間心電図を行うこともありますが、最近ではApple Watchの機種によっては簡単な心電図を測定できるものもありますので、そのようなデバイスをお持ちの方は症状出現時の波形の記録をプリントアウトし診察時にお持ちいただくということも可能です。

動悸の原因はさまざまであり、心配する必要のないものから、命に関わるため治療が

必要な場合があります。「こんな症状で受診していいのかしら？」と考えてしまったりすることもあると思います。不安な症状があった場合は遠慮せず受診をして頂きたいと思えます。また、自覚症状として動悸がないにもかかわらず、無症候性に治療の必要ない整脈が出ている場合もありますので、年に1回の健康診断は積極的に受けていただくと安心です。



内科医師
さかき かつら
榊 桂

東京衛生アドベンチスト 病院便り

健診センター師長
ふじえ なおこ
藤江 直子

マンモグラフィーサンデー

健診センターでは10月と2月の年2回、マンモグラフィーサンデーを実施しています。

マンモグラフィーサンデーは、J・POSH（日本乳がんピンクリボン運動）が全国の医療機関に呼びかけ、多忙な平日を過ごしておられる女性のために「10月第3日曜日に乳がん検診を実施する」という取り組みです。当院でも毎年継続してマンモグラフィーサンデーを実施しています。

今年2月12日（日）に開催したマンモグラフィーサンデーでは、乳がん検診以外に子宮頸がん検診も実施し、受診者数は延べ60人でした。この日は特別な女性限定日ですので、看護部スタッフはピンクのユニフォームを着てお迎えしました。乳房触診モデルを用意し、しこりを

実際に触っていただくという啓発活動も実施しています。

乳がんは女性のがん罹患数第1位ですので、早期発見のために自己触診がとても大切です。また現在では、「ブレスト・アウェアネス」がすすめられています。自分の乳房の状態に日頃から関心を持ち、乳房を意識して生活することです。乳がんの早期発見・診断・治療につながる、女性にとって非常に重要な生活習慣と言われています。皆様も1年に1回、がん検診を受けましょう。

マンモグラフィーサンデー

- *日時 10/15（日）
8：00～11：30（予約制）
- *内容 杉並区乳がん検診、
杉並区子宮頸がん検診
- *お問合せ・申込
0570-02-8079（ナビダイヤル）

- ① 出身地：青森県弘前市
- ② 趣味：写真撮影、金魚飼育
- ③ 小学校の時得意だった科目：理科
- ④ 医師になったきっかけ：

高校時代、生物の科目が好きでした。自然科学的な分野にも興味がありましたが、仕事にするなら直接人間に生かせるものにとしようと医学部を目指しました。

- ⑤ 患者さまへの一言：

2022年12月より勤務を開始いたしました。内科の入院・外来担当です。よろしくお願い申し上げます。

新任常勤医師の紹介



内科医師 **渡辺 浩太郎**
わたなべ こうたろう

院内レポート

マイナンバーカードの 健康保険証利用が 可能になりました

4月1日より、マイナンバーカードを用いて医療情報を取得できる体制およびオンライン資格確認を開始しました。マイナンバーカードの受付端末による認証は、ご自分で操作していただきます。この仕組みは医療機関同士の連携による適切な診療や診療費の抑制に寄与するものです。

がん対策推進優良企業 として 表彰されました

当法人は、患者さまだけでなく職員の健康づくりにも力を注いでいます。この度、その取り組みが評価され、昨年度に引き続き、令和4年度がん対策推進優良企業として表彰状を受領しました。

小児科病棟を 改装しました

小児科病棟の改装工事が3月に完了いたしました。しばらくの間、ご入院をお受けできなくてご迷惑をおかけいたしました。4月より新しい設備で運用を再開しています。

健診センター
からの
おすすめです



夏の暑さに爽やかなゼリーを

南^{かぼちゃ}瓜とりんごのゼリー

緑黄色野菜の一つである南瓜は、コロンブスがメキシコからヨーロッパに持ち帰って世界に広がりました。日本には16世紀中期ごろポルトガル人によって九州に伝えられ、栽培が始まったと言われています。

抗酸化作用があるβ-カロテンが豊富に含まれ、老化防止が期待できます。また野菜の中でも炭水化物(食物繊維を含む)が多く、エネルギー源として効果的に利用できます。

今回はデザートをご用意しました。南瓜はりんごやシナモンとの相性が抜群で、甘さと酸味が口の中に広がります。是非お試しください。

栄養科長 渡邊恵一

肉もお魚も使わない
ヘルシー料理



穀菜食レシビ

材料 / 4人分

南瓜…中1/6個(120g) レモン汁…適宜
りんご…中1/2個(80g) シナモンパウダー…適宜
粉寒天…小さじ1/2 クコの実…12粒
水…120cc ミント…4枚
はちみつ
…大さじ2(40g)

[栄養価] 1人分
エネルギー: 56kcal
たんぱく質: 0.5g
脂質: 0.1g
炭水化物: 5.0g
塩分: 0.0g
食物繊維: 1.4g

- 1 南瓜は種を取り除き、ラップをして電子レンジで蒸す。皮を取り、つぶしてから水の半分量を加えてミキサーにかける。りんごは皮をむき、すりおろす。
- 2 鍋に残りの水を入れて粉寒天を溶かす。沸騰したら1とりんごの半分量、はちみつ、レモン汁、シナモンパウダーを加えてよく混ぜる。
- 3 水で濡らした型に2を流し、冷蔵庫で冷やし固める。
- 4 残りのりんごを火にかけ、煮詰まったら火からはずし、冷蔵庫で冷やす。
- 5 3が固まったら、さいの目に切り器に盛る。冷やした4のりんごと、水で戻したクコの実、ミントを飾る。

わたしを顧みてくださるお方

神のなされることは
皆その時に
かなって美しい。

伝道の書3章11節(口語訳)

チャプレン ノート

東 清志

春を象徴する花の一つに桜
があります。厳しい冬の寒さ
が過ぎると、枝先に蕾ができ、
少しずつ大きくなってきます。
暖かくなるにつれて、蕾はさ
らにふくらみ、桜の開花が始
まります。桜が咲くのを待ち
続けてきた者にとって、その
喜びは、また格別です。皆様
は、今年の桜をお楽しみに
なつたでしょうか。

しかし、このようにたくさ
んの人を魅了する桜も、花の
時が去り、青葉の季節がやつ
てきます。そして、他の植物
の実りで賑わう秋、枯れたよ
うな冬が巡ってきます。

多くの人は、花が咲く時、

桜に注目します。しかし、天
地の造り主である神は、いつ
も桜を見守り、命を与え続け、
支えておられます。その時、
その時に桜に対する神様の愛
を見ることができます。

同じように、私たちも人か
ら賞賛される時があり、忘れ
られる時もあるでしょう。時
に、枯れたようになる時もあ
るかもしれません。しかし、
神様は私たちを忘れていませ
ん。いついかなる時にも、私
たちに注がれる神の愛と命が
あります。今日、皆様がこの
存在に目を留めることにより、
心穏やかに過ごされること
とができますように。

前期・後期セット
申込で電話相談の
特典付き

子育て学級（乳児クラス）

【生後～1歳】

オンラインミーティング形式

*対象者

生後～1歳の乳児の保護者

*日時・内容

講義と質疑応答（1グループ60分）

14：00～15：00

前期：生後～2ヶ月

7/4、8/1、9/5（火）

・母乳・混合・ミルク育児、卒乳 /



予防接種について

後期：生後3ヶ月～1歳

7/18、8/15、9/19（火）

・歯みがきのしかた / 離乳食 /

1歳までの発育・発達について

費用：1,100円（税込）/回

*お問合せ・申込

健康教育科 03-3392-6151（代表）

平日 11:00～17:00

（金曜日 14：00 まで）

または kenkokyoiku@tokyoeisei.com

減量ステップアップ講座

— さよなら脂肪 —

*時間 13：30～15：30

*日程 [秋季コース] 9/4～10/23（月）

（9/4、9/11、9/25、10/2、

10/16、10/23）

費用：全6回分 40,700円（税込）

血液検査、活動量計、健康食品、
物品などのお土産付き

*お問合せ・申込 健康教育科

一人では続かなかった減量も
仲間と一緒に楽しく！
栄養士によるチェック、
指導もあります！

Twitter



YouTube



facebook



Instagram



病院 HP



看護部ブログ



採用サイト

