

しんこし

新越谷病院広報誌

「プラザイムス」は、患者様、ご家族のみなさまに院内やIMSグループの医療活動、病気に関する情報をお伝えするコミュニケーションペーパーです

動脈硬化とは？

「動脈硬化」とは、血管の壁が厚くなったり硬くなったりした状態を指します。正常な血管は柔らかく弾力性がありますが、動脈硬化を起こした血管は、使い古したゴムホースのように弾力性を失って硬くなっていきます。そして、動脈硬化が進行するほど血管が硬くもろくなり、血管が詰まったり、破れやすくなり、私たちの生活を脅かすような大きな病気——脳卒中や心筋梗塞などの“血管病”の発症につながります。

塩分と高血圧

塩分の多い食事をとると血液中の水分が増加し、血液が血管の壁を押しつぶす力が強まり血圧が上昇します。血圧が高い状態になると、血管内の細胞が傷つき、その機能が低下してきます。減塩を中心とした食生活の改善で、血圧を安定化させ、血管にかかる負担を減らしましょう。塩分摂取量の多い日本人では減塩は血圧低下にとっても効果が大きいと考えられています。



高血圧は血管の老化につながります！
減塩 を心がけましょう！

材料 (3人分)

- 生鮭・・・3切れ
- 玉ねぎ・・・1/2個 (100g)
- 人参・・・1/3本 (50g)
- ピーマン・・・2個
- 片栗粉・・・適量
- オリーブオイル・・・小さじ1
- 酢・・・大さじ4
- 水・・・大さじ4
- 砂糖・・・大さじ1
- 醤油・・・大さじ1
- 鷹の爪・・・1/2本

作り方

- 1 玉ねぎは薄切りに、人参、ピーマンは細切りにする
鷹の爪は種を取り、ハサミで輪切りにしておく
- 2 切った野菜を耐熱容器に入れ、●の調味料を加え500wで2分レンジ加熱し、取り出して全体を混ぜ、再び2分加熱する
- 3 生鮭は一口大に切り、片栗粉をまぶす
- 4 フライパンにオリーブオイルを熱し、中火で両面色が変わるまで焼く
- 5 2と4を絡めて器に盛る

栄養成分 (1人分)

| | | |
|------------------|-----------|------------------|
| エネルギー ...260kcal | 脂質 ...13g | 塩分 ...2g (たれを含む) |
| たんぱく質 ...19.5g | 糖質 ...13g | カリウム ...414mg |

旬の食材を使ったおすすめレシピ

鮭の南蛮漬け



point

酢の酸味や鷹の爪の辛味により、
塩分の摂取量を減らすことができます！

動脈硬化
ドック

動脈硬化症を早期に発見し、
心疾患や脳血管障害を防ぐ！

CAVI検査・ABI検査

検査費用 **550**円 (税込)

予約不要

仰向けに寝た状態で両腕・両足首の血圧と脈波を測定します。
数分で終わる簡単な検査です。

ACCESS

- JR武蔵野線
「南越谷駅北口」より約10分
 - 東武スカイツリーライン
「新越谷病院西口」より約10分
 - 東武スカイツリーライン
「越谷駅西口」より約10分
- 〒343-0815
埼玉県越谷市元柳田町6-45
TEL 048-964-2211 (代表)
- <https://ims.gr.jp/shinkoshigaya/>

当院ホームページ



IMS(イムス)グループ 医療法人財団 明理会

新越谷病院

休診・代診情報は当院ホームページから確認できます

80歳までに約3人に1人がかかる病気？



帯状疱疹

帯状疱疹とは

水ぼうそうと同じ「水痘・帯状疱疹ウイルス」が原因の感染症です。加齢や疲労、ストレスで免疫機能が下がると、ウイルスが活性化して帯状疱疹を発症することがあります。50歳代から発症率が高くなり、80歳までに約3人に1人が発症すると言われています。

帯状疱疹の症状

帯状疱疹の初期症状は、皮膚の痛みや違和感・かゆみです。帯状という名前の通り、痛みを伴う赤い斑点と水ぶくれが体の左右どちらかの神経に沿って帯のように生じ、多くは上半身に現れ、特に目の周りに現れることもあります。皮膚症状が現れると、ピリピリと刺すような痛みとなり、夜も眠れないほど激しい場合があります。

帯状疱疹とコロナウイルス感染症

帯状疱疹の発症には免疫機能の低下による「水痘・帯状疱疹ウイルス」の再活性化が関係しています。米国の調査ではありますが、50歳以上で新型コロナウイルス感染症(COVID-19)と診断された人は、診断されなかった人と比較して、帯状疱疹の発症リスクが高い可能性があることが示唆された報告もあります。

帯状疱疹の予防方法

子どもの時に水痘・帯状疱疹ウイルスに感染した人は、このウイルスに対する免疫を持っていますが、その免疫は年齢とともに弱まり、帯状疱疹を発症するリスクが高まります。また、一度帯状疱疹になった人でも、体の免疫機能が低下すると再びなる可能性があります。そのため、ワクチンを接種して免疫の強化を図ろうというのが帯状疱疹の予防接種です。予防接種は50歳以上の方が対象です。50歳以上は帯状疱疹の発症率が高くなりますので、予防接種は帯状疱疹を発症しないための選択肢のひとつになります。

帯状疱疹は合併症として皮膚症状が治った後も痛みが続くことがあります。また人によっては目や耳や顔にも症状が出る場合があります。50歳以上の方は予防接種にて帯状疱疹を予防することができます。



こんな人は要注意

- ✓水ぼうそうにかかったことがある人
- ✓50歳以上の人
- ✓疲労やストレスが溜まっていたり、睡眠などの生活リズムが不規則な人

50歳過ぎたら帯状疱疹の予防接種ができます

帯状疱疹ワクチン (シングリックス)



接種回数：2回
費用：1回あたり ¥23,100 (税込)
※要予約：接種希望日の1週間以上前にご予約下さい
【お問い合わせ】 TEL:048-964-2211 (代表)

アンケートはこちら



Contents

- P1. 帯状疱疹について
- P3. マイナ保険証/新任医師紹介

- P2. 地域包括ケア病床について
- P4. 血管老化防止レシピ

住み慣れた地域で暮らし続けるために

地域包括ケア病床

地域包括ケア病床とは？

急性期の治療後、すぐに在宅や施設へ退院するには不安のある患者様に対して、在宅復帰に向けて看護や支援をする病床です。また、在宅療養中に入院が必要となった時やレスパイト入院としても受け入れをしております。

入院から退院までの流れ

急性期病院から

急性期治療を終了し症状が安定した方で、すぐにご自宅や介護施設に戻るのが不安な方



自宅・施設から

ご自宅・介護施設で療養中の方で、急に具合が悪くなり、入院が必要な方



自宅で介護中

ご自宅で療養中の方で、レスパイト入院をご希望される方

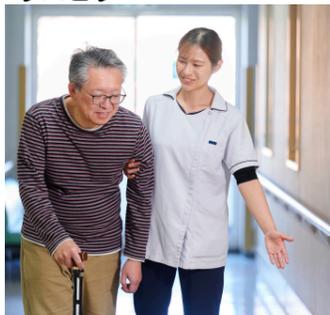


新越谷病院
地域包括ケア病床へご相談ください

入院期間
40日

患者様のご状態によりですが、40日程度を目安としております。早期退院になる場合もございます。

リハビリ



治療



在宅復帰に向けて医師、看護師、リハビリスタッフ、ソーシャルワーカーなどが協力し治療・看護・リハビリ・在宅復帰支援を行います

当院では、越谷ロイヤル訪問看護ステーション、居宅介護支援事業所、地域包括支援センターなどと連携をとり、住み慣れた地域でその人らしく暮らせるように、サポートいたします。

どのような方が入院する病床ですか？

- 入院加療後、在宅復帰に向けた準備やリハビリが必要な方
- かかりつけ医から、緊急性は低いが入院が必要と診断された方
- 肺炎、腸炎、尿路感染、圧迫骨折、脱水、熱中症など軽症疾患を発症された方
- 在宅・介護施設からリハビリ・栄養管理・急変・急性増悪の為に在宅で対応困難な方
- 介護する方の休息目的や、冠婚葬祭などの事情で在宅療養が困難な方

自宅や施設へ

新越谷病院でも地域包括ケア病床対象の方を受け入れしています

入院のご相談・ご不明な点は、地域医療連携室までお気軽にお問い合わせください。

知っていますか？
使っていますか？

マイナ保険証

マイナンバーカードの健康保険証利用とは

マイナンバーカードを医療機関・薬局で健康保険証として利用することができます。利用の際は顔認証付きカードリーダーで受付を行います。顔認証付きカードリーダーを利用することで、これまでよりも正確な本人確認や過去の医療情報の提供に関する同意取得等を行うことができ、より良い医療を受けることができます。



新越谷病院でもマイナ保険証がご利用いただけます
ご不明な点がございましたらお気軽に受付にてお問い合わせください

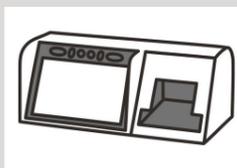
カードリーダーでの手続き方法

数十秒で完了！
簡単な手続きです！

1

受付

カードリーダーにマイナンバーカードを置く



2

本人確認

顔認証または4桁の暗証番号を入力



3

同意の確認

診察室での診療・服薬・健診情報の利用について確認する

同意しない
同意する

4

受付完了

マイナンバーカードを保険証として利用するためには登録が必要です。

- ①マイナンバーカードを申請
- ②マイナンバーカードを保険証として登録
(ご利用時にカードリーダーにて行えます)

ご注意ください！

2024年12月2日から現行の保険証は発行されなくなります

※12/2時点で有効な保険証は最大1年間有効です

よろしくお祈いします

新任医師紹介

サイトウ トモミ
齋藤 朋美 医師

回復期病棟担当

2024年10月より入職いたしました齋藤朋美と申します。前職では回復期リハビリテーション病棟の専従医をしておりました。一日も早く仕事に慣れ、お役に立てるよう精進してまいります。至らぬ点も多々あるかと存じますが、何卒宜しくお願い致します。

サトウ タクミ
佐藤 匠 医師

障害者病棟担当

2024年10月より着任いたしました佐藤匠と申します。獨協医科大学埼玉医療センター脳神経内科で1年半内科専攻医として従事しておりました。半年間の出向という形ではありますが地域医療や慢性期医療についても学べればと思っております。よろしくお祈いいたします。