

# ぬましん健康友の会 たより

夏刊第12号 2014年3月発行 電話 03-3387-3424 (江古田沼袋診療所)

## あなたの専門医です

家庭医・伊藤洪志医師が4月から外来担当



「副所長としてがんばります」と伊藤洪志医師

### 生まれも育ちも中野区

伊藤洪志(こうじ)先生が4月1日より江古田沼袋診療所の副所長に就任します。訪問診療に加え、4月から内科外来(月曜午前・木曜午前)も担当します。生まれも育ちも中野区。家庭医の研修に取り組んだ30歳のホープです。

江原小学校、中野第七中学校で学んだ伊藤洪志先生。名前がいいですね。志が広く大きい(「洪」の意味)。医師に志したきっかけは?。お父さんが中野勤労者医療協会(現・健友会)の事務、お母さんは薬剤師。中学の時、祖母

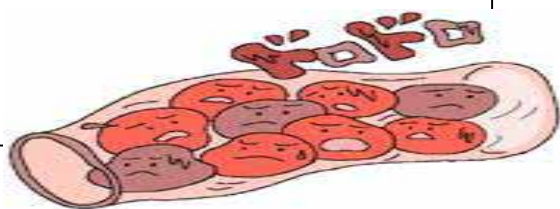
の介護を手伝い、その祖母を訪問診療に来る医師の姿を見たことでした。医師を意識しました。高校2年の時に中野共立病院で医師体験に参加し、実家近くの患者さん宅の訪問診療に同行しました。自宅で療養する一人暮らしや寝たきりの高齢者が多いことに驚き、一人ひとりに優しく接する医師の姿

を見ました。医師が病院の中で待っているのではなく、外に出て行く医療があるんだと感動しました。筑波大学医学類に進み、中野共立病院などで初期研修。その後、家庭医を育てる研修に挑みました。伊藤先生曰く、家庭医とはズバリ「あなたの専門医です」。臓器毎の専門医でなく、病気だけでなく、生活のことも含め、患者のことなら何でも相談できる医師、子どもから高齢者まで、男性も女性も、幅広い分野を診る医師が家庭医です。家庭医研修に取り組んだやまと診療所のスタッフは「伊藤先生は、おだやかで優しい、患者さんのお話を良く聞く先生ですよ」と太鼓判を押しています。

# 血液サラサラで動脈硬化を防ぐ

健康幸座⑫

看護師 秋元朋子



## 血管が硬く、もろくなる

コレステロールなど血液の脂質が、動脈にたまったり、酸素や栄養が不足したり、高血圧により常に血管に負担がかかっていたりしていると、動脈は弾力性を失い硬く、もろくなってしまいます。これが動脈硬化です。動脈硬化は加齢とともに進行します。

## 死因2・3位の原因に

動脈がかたくなると血管の内側がもろくなって、コレステロールなどがたまってできるこぶのようなものができ、血管の中がせまくなりまします。また、そのこぶがはがれて血液中をただよい、細い血管をつまらせたりしま

す。

日本人の死因の第2位、第3位の心疾患、脳血管疾患をあわせるとがんと同じぐらいの人々が亡くなっています。これら、心疾患や脳血管疾患の大多数は、動脈硬化が原因で起こってきます。動脈硬化から起きる病気を詳しく説明します。

心筋梗塞は、心臓の筋肉を動かす冠動脈がつまり、心臓の筋肉が死んでしまう病気です。

脳梗塞は、脳の小さな動脈が詰まった（多発性脳梗塞）、一部の太い血管にコレステロールがたまって、血管内を狭くして、一気に塞いでしまう病気です（急性脳梗塞）。脳出血は、血圧の上昇により脳のもろくなった血管が破れて出血する病

気です。

## 血液ドロドロで動脈硬化

いわゆる「血液ドロドロ」の状態が動脈硬化の原因になります。血液中の脂質（悪玉コレステロール、中性脂肪）が多くなる、余分な糖分が脂質になる、水分が不足すると血液はドロドロになります。喫煙も中性脂肪を増やします。運動不足も悪玉コレステロールを増やします。

## 食生活・運動 水分で予防

血液ドロドロを抑えるにはどうすればいいのでしょうか。

①高脂肪、肉食中心、食べ過ぎ、お酒の大量飲酒、お菓子の食べ過ぎなど食生活を改善し肥満にならない。②暑い時

けでなく、寒い季節も水分をしっかりとり。③タバコを止め、運動を習慣にする。週3回は散歩しまし

よう。食事のあとすぐ横にならず、動きましよう。④ストレスをためず、良く眠ることも大切です。

## 4月から医師体制が一部変わります

江古田沼袋診療所 診療案内

2014年4月

(受付時間)	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~ 11:30	(内科) 伊藤 洪	(内科) 木村	(内科) (禁煙外来) 石川	(内科) 伊藤 洪	(内科) (消化器内科) 関川	(内科) 三浦
		(往診) 伊藤 洪		(往診) 西村	(往診) 伊藤 洪	
午後 13:30~ 16:30	(内科) (循環器内科) 青山	(内科) 木村	休診	(内科) 内科医師	(内科) 橋 詰	休診