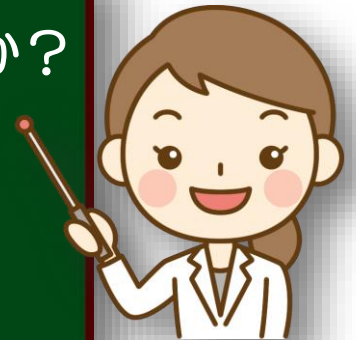




## 血 栓 予 防

### エコノミークラス症候群をご存知ですか？

ふくらはぎの静脈にできた血栓が肺の血管に詰まり肺塞栓を起こす病気です。



### 冬場は特に要注意！

- 1、身体を動かす機会が減る
  - 2、気温差により血流が変化し易い
- 結論：血栓を作りやすくなります。



### 適度な運動を！

日頃から、ふくらはぎのポンプ作用がしっかりと機能するように、ウォーキングなどで筋肉を維持しておくといでしょう！



#### 《病院理念》

私たちは医療を通じて健康で心豊かな社会の実現を目指します

#### 《基本方針》

1. 救急医療の充実を図り、医療の質の向上に努めます。
2. 在宅部門の充実を図り、他の施設と連携し地域医療サービスを推進します。
3. 疾病予防、健康増進の知識を普及します。
4. 開かれた病院として、患者さんの権利を尊重します。
5. 環境整備と安全対策に留意し、患者さんに満足と安心を提供します。

# 血管若返いの合言葉！「おさかなすきやね」

日本人の死因に多い心筋梗塞や脳血管疾患は、臓器そのものが悪いのではなく、そこへ酸素や栄養分を運ぶ血液がドロドロだったり、血管が老化して硬くなることで発症します。では、血液サラサラ、血管を健康に保つにはどうしたらよいのでしょうか？今回は食生活の見直しに是非とも取り入れて欲しい8種類の食品をご紹介します。

お	「お茶」	渋み成分のカテキンは、コレステロール値、中性脂肪、血糖値を下げる働きや、抗酸化作用があります。	
さ	「魚」	魚に含まれる脂の成分であるDHA、EPAなどの不飽和脂肪酸は、血液をサラサラにしたり、血管を丈夫にする働きがあります。	
か	「海藻」	海藻のヌルヌルした成分である水溶性食物繊維は、中性脂肪を吸着して排出する働きがあります。また、代謝を促進するミネラルも豊富です。	
な	「納豆」	納豆特有の酵素であるナットウキナーゼには、血栓を溶かす作用があります。また、脂質の代謝を促進するビタミンB2も豊富です。	
す	「酢」	酸味の素であるクエン酸は、血中の老廃物を排出し、血管を綺麗にします。特にクエン酸が豊富な黒酢は血液サラサラ効果が高く認められています。	
き	「きのこ」	きのこ特有の成分β-グルカン免疫機能を活性化するほか、コレステロール値や血糖値を下げる働きがあります。	
や	「野菜」	野菜には、ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富に含まれます。いろんな種類の野菜を取り混ぜて1日350g以上摂取し、生活習慣病を予防しましょう。	
ね	「ねぎ」	青ネギ・玉ねぎ・にんにくなどのネギ類には、血液をサラサラにする「アリシン」が含まれています。消化促進・殺菌作用・血栓予防の働きもあります。	

## 冬の入浴は危険がいっぱい！

## 季節の豆知識



入浴中に亡くなる人は、心筋梗塞などの病死と溺死を加えると、年間1万人を超えていると言われています。入浴時、特に気を付けたいのは、「ヒートショック」です。居室と浴室、浴室とお湯との温度差が大きいことで血圧の急変動、脈拍数の急増などの症状を引き起こし、心筋梗塞や脳血管障害などにつながるリスクが高く命取りになりかねません。

湯温を低め(41℃以下)にしたり、あらかじめ浴室を暖めておくなど、温度差を小さくする工夫をしましょう。

友愛会病院 広報委員会

○友愛会病院のホームページも是非ご覧ください。 <http://www.sanwakai.jp/>