



Sympathy

医療法人社団協友会 越谷誠和病院 広報誌

第31号

2024

9月

熱波に負けないためには？

- ・ 体温上昇を防ぐ発汗
- ・ こんな症状が出たら注意！
- ・ 生活習慣病のコントロールを

まだまだ暑い！夏バテ対策で残暑を乗り切ろう

夏バテ対策の食事～レシピのご紹介～

内視鏡について

高品質な健診を

健診センターからお知らせ





越谷誠和病院 内科医部長 中川 晃

今回は

熱波

に負けないためには？

をテーマに中川Drに
インタビューしました

体温上昇を防ぐ発汗

今年も、酷暑の夏が到来しました。本来、人間の体には、体温上昇を防ぐ機能があります。体表面の血管拡張、そして発汗です。

汗は蒸発する際に気化熱を奪い、体表面の温度を下げます。血管拡張・発汗は、自律神経によって調節されています。

中強度の運動をすることで、心拍数が増えて血流が増加し、血管が広がります。また、発汗を促すこともできます。



発汗をこまめに！
水分・塩分補給！



こんな症状が出たら注意！

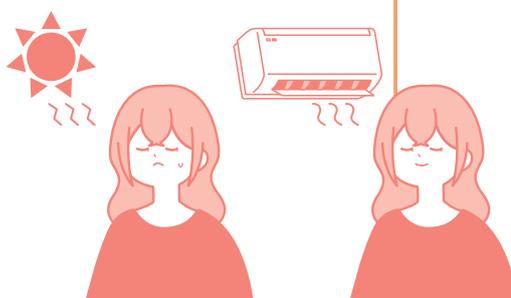
● 熱中症

熱波がカウンターパンチのように襲ってくると、熱が体にこもり、熱中症になります。多湿になると、汗がうまく蒸散できず、発汗による体温降下作用が損なわれ、熱中症が起こりやすくなります。



● 夏バテ

熱波がボディブローのように体にダメージを与えると、夏バテが発生します。特に、室内外の温度差が大きすぎると、体温調節を行う自律神経のバランスが崩れて体調が悪くなります。熱帯夜による不眠も、体調不良の原因となります。



生活習慣病のコントロールを

生活習慣病があり動脈硬化が進行していると、十分な血管拡張が困難となります。特に糖尿病の場合、高血糖による脱水や自律神経障害により、血管拡張や発汗が不十分となることがあります。そのため、熱中症になりやすく夏バテをおこしやすくなります。

熱波に負けないためには、普段から生活習慣病をしっかりとコントロールすることも大切なのです。



まだまだ暑い！夏バテ対策で残暑を乗り切ろう

暑い日が続いておりますが、夏バテで体調を崩していませんか？

夏バテは、暑さや疲労によって引き起こされる体調不良の症状です。

食欲低下、倦怠感、めまいなどの症状が現れ、日常生活に支障をきたすことも。

この情報を参考に、バランスの良い食事ですべて乗り切りましょう。

● 夏バテ対策 - 栄養編 -

1. タンパク質

夏バテの原因の1つは、暑さによるタンパク質の消耗です。

タンパク質を多く含む肉、魚、卵、大豆製品などを意識的に摂取しましょう。

2. ビタミンB群

ビタミンB群は、ストレス対策や疲労回復に重要な役割を果たします。

<ビタミンB群を多く含む食べ物>

- ・肉類 (特に豚肉、赤身肉、うなぎ)
- ・魚介類 (マグロ、さけ、ぶりなど)
- ・穀物 (玄米、オートミールなど)
- ・卵
- ・乳製品

3. 水分・塩分の補給

夏は発汗により水分と塩分が不足しがちです。こまめな水分補給と、汗を多くかいたときにはスポーツドリンクなどの塩分補給も大切です。脱水症状を防ぎ、体調管理に気を付けましょう。

● 夏バテ対策 - 生活習慣編 -

1. 睡眠時間の確保、規則正しい生活リズムを心がける。

※ 6時間以上の睡眠を心掛けましょう。

※ 寝具の素材は麻や綿がオススメです。

2. 軽めの運動を取り入れる

※ 運動制限のある方は医師にご確認を。

※ 熱中症警戒アラートの出ている日などは早朝や日が沈んだ後など、運動する時間帯に配慮を。

3. ストレスを溜めない

- ☑ ポジティブな解釈をする習慣を付ける。
- ☑ 趣味の時間を早めに確保しておく。
- ☑ 周囲の環境を整える。
- ☑ 悩みを忘れる時間を作る。
- ☑ 「助けを求める」選択肢を当たり前！



夏バテ対策の食事～レシピのご紹介～



アボカドとサーモンのポキ

ビタミン
B1

ビタミン
D

ビタミン B1 が豊富に含まれるサーモン、アボカドで疲労回復！

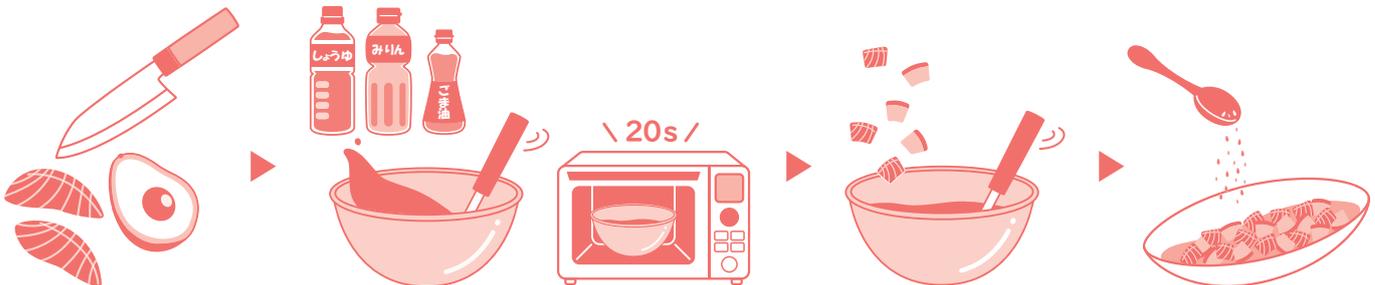
| | |
|------|-------|
| カロリー | ★★★★☆ |
| 腹持ち | ★★★★☆ |
| 栄養 | ★★★★☆ |
| 水分 | ★★★★☆ |

● 材料 (2人分)

- ・サーモン 100 g
- ・アボカド 半分
- ・しょうゆ 大さじ 1.5
- ・みりん 大さじ 1
- ・ごま油 大さじ 1
- ・炒りごま お好みで

● 作り方

1. サーモン、アボカドはぶつ切りにする。
2. 調味料（しょうゆ、みりん、ごま油）を耐熱ボウルに入れてまぜ、電子レンジで 20 秒加熱する。
3. 切ったサーモンとアボカドを混ぜて加熱した調味料と和え、お好みで炒りごまをかける。



Endoscope

内視鏡について

内視鏡検査が
受けやすくなりました

内視鏡検査とは口や鼻、肛門からスコープを挿入して消化管の粘膜を観察する検査です。当院の内視鏡室では、上部内視鏡検査と下部内視鏡検査を主に行っています。内視鏡検査は苦しい検査と言われていましたが、最近では経鼻内視鏡が普及し、各段に機能も太さも改良されたスコープを使用し、経口からの検査に比べて検査を受けやすくなっています。

当院では、大手2社の経鼻用最新スコープを常備しています。下部内視鏡検査は、大腸の粘膜を観察するために2しほどの腸管洗浄液の服用が事前に必要な検査となります。肛門からスコープを挿入し、鎮痛剤を使用しながら、便のない大腸粘膜を観察しま

す。大きさによりますが、見つけたポリープはそのまま切除が可能です。基本的には入院の必要はなく日帰りでお帰り頂けます。ご希望があれば、検査入院も可能です。

こんな症状が
続いたときは

食欲がない、胸やけがする、なんだかお腹に違和感があるといった症状は日常の中で我慢してしまいがちですが、少しでも症状が続くようなら一度受診をしてみてもいいかがでしょうか。また、ピロリ菌の除菌治療により胃がんのリスクは減少傾向にあります。当院ではピロリ菌の除菌治療も行っています。健診で上部内視鏡検査やピロリ菌の抗体検査も受け付けております。症状がなくても健診を受けて、胃がんの早期発見、リスクを減らしましょう。



Healthy for your life

～ 高品質な健診を ～

越谷誠和病院の 健康診断

当院では、各健康保険組合や共済組合・自治体や企業など、皆さまの「健康」に関するさまざまなニーズにお応えし、人間ドック・各種健康診断を実施しています。

内視鏡室を2列配置しているため、より精度の高い医療を提供できます。婦人科専門医による婦人科検診も毎日実施しているため、女性の方でも安心してご利用いただけます。その他、オプションとして、脳ドックや乳がん検診も対応可能です。

また、検査の結果、要治療・要精密検査となった場合でも、当院にて専門医による二次検査が可能となっております。後方支援とし、獨協医科大学埼玉医療センターや越谷市立病院などと連携を図りながら、受診者さまの健康をサポートしております。



＼ 人間ドック・健診の /
ご予約・お問い合わせ

お電話からのご予約・お問い合わせ

048-966-5006 (健康管理課直通)

お電話受付時間

【平日】9:00～17:00

【土曜】9:00～12:00

※日・祝日除く

健診HP



健診TEL



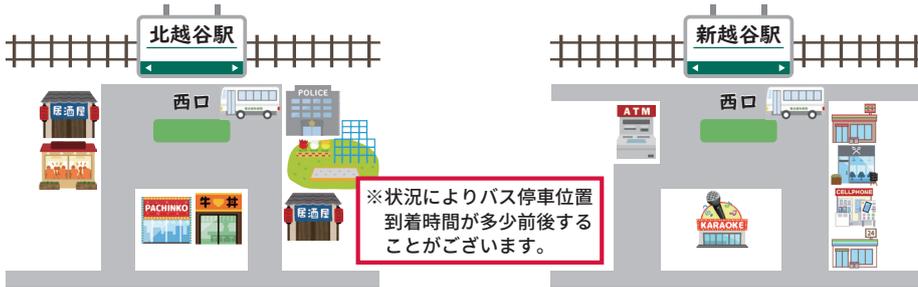
無料送迎バス時刻表

当院では、無料送迎バスを運行しております。



病院行きの便は、新越谷駅・北越谷駅のそれぞれ西口ロータリーより、病院発の便は正面玄関前より乗車可能です。

スペースの問題があり、専用のバス停は設置していません。当院へご来院の際は、お気軽にご利用ください。
(日・祝祭日・土曜日の一部及び年末年始を除く)



| 北越谷西口発 | | | 病院発 北越谷行 | | |
|--------|----|-----|----------|----|-----|
| 平日 | 時 | 土曜日 | 平日 | 時 | 土曜日 |
| 40 | 8 | 40 | | 8 | |
| 30 | 9 | 30 | 15 | 9 | 15 |
| | 10 | | | 10 | |
| 15 | 11 | 15 | 00 | 11 | 00 |
| | 12 | | | 12 | |
| 45 | 13 | | 30 | 13 | |
| | 14 | | | 14 | |
| 45 | 15 | | 30 | 15 | |
| | 16 | | | 16 | |
| | 17 | | 00 | 17 | |
| | 18 | | | 18 | |

北越谷駅西口を出てロータリーを左方向に歩くと、交番手前のバス停付近に停車しています。

| 新越谷西口発 | | | 病院発 新越谷行 | | |
|--------|----|-----|----------|----|-----|
| 平日 | 時 | 土曜日 | 平日 | 時 | 土曜日 |
| 00 | 8 | 00 | | 8 | |
| | 9 | | | 9 | |
| 15 | 10 | 15 | 00 | 10 | 00 |
| | 11 | | | 11 | |
| 00 | 12 | 00 | | 12 | |
| | 13 | | | 13 | 20 |
| 30 | 14 | | 15 | 14 | |
| | 15 | | | 15 | |
| 30 | 16 | | 15 | 16 | |
| | 17 | | 55 | 17 | |
| | 18 | | 40 | 18 | |

新越谷駅西口を出てロータリーを左方向に歩くと、バス停付近に停車しています。

無料バス時刻表



タローズバス時刻表



越谷駅西口を出て右側タローズバス②番乗り場県民健康福祉村(越谷誠和病院前)行きに乗っていただき、15分程度乗車していただくと越谷誠和病院前に到着します。
(片道180円)



| 越谷駅西口発 | | | |
|----------------------|----|-------|-----|
| 県民健康福祉村・越谷誠和病院行 (口印) | | | |
| 平日 | 時 | 土曜日 | 日・祝 |
| | 50 | 6 | |
| 55・40 | 20 | 7 | |
| 45・10 | 8 | 00・30 | |
| | 20 | 9 | 00 |
| | 30 | 00 | 10 |
| | 30 | 00 | 11 |
| | 30 | 00 | 12 |
| | 50 | 00 | 13 |
| | 45 | 20 | 14 |
| | 35 | 15 | 15 |
| 55・25 | 05 | 16 | 30 |
| | 45 | 15 | 17 |
| | 50 | 00 | 18 |
| | 20 | 19 | |

| 越谷誠和病院前発 | | | |
|-------------|----|-----|-------|
| 越谷駅西口行 | | | |
| 平日 | 時 | 土曜日 | 日・祝 |
| | 33 | 6 | |
| 55・37・24・03 | 7 | | |
| | 27 | 8 | 15・45 |
| | 44 | 04 | 9 |
| | 45 | 14 | 10 |
| | 45 | 14 | 11 |
| | 45 | 14 | 12 |
| | 34 | 13 | 24 |
| | 29 | 05 | 14 |
| | 49 | 19 | 00 |
| | 59 | 40 | 09 |
| | 44 | 30 | 17 |
| | 34 | 18 | |
| | 05 | 19 | |

タローズ時刻表



医療法人社団 協友会 **越谷誠和病院**

〒343-0856 埼玉県越谷市谷中町4-25-5

TEL: **048-966-2711**

<http://www.seiwa-amg.com>

Mail: info@seiwa-amg.com