

2026
vol.19

患者さんと病院を「つなぐ」情報誌

ご自由に
お取り
ください

つなぐ

TSUNAGU
O t s u C i t y H o s p i t a l



Pick Up P2-3 冬に増加する心臓の病気についてご紹介！



撮影のため、マスクを一時的に外しています。

CONTENTS

- P2-3 心疾患にご注意を！
- P4 市立大津市民病院の診療科
耳鼻咽喉科
- P5 管理栄養士監修 風邪予防レシピ
- P6 FISH行事活動のご報告
- P7 イベントレポート
「糖尿病110番」
- P8 かかりつけ医のご紹介
「にしまやスマイルクリニック」



冬に多くなる 心臓の病気

心不全や心筋梗塞にご注意を

寒い季節は血圧が上がりやすく、心臓への負担が増すため、心不全や心筋梗塞が増加します。またお風呂場など、急な温度変化にさらされることによるヒートショックにも要注意です。

心不全

心臓のポンプ機能が低下し、全身に血液を十分に送れなくなる病気。動いた時の息切れ、足のむくみ、1週間で2kg以上の急な体重増加は、要注意のサインです。



心筋梗塞

冠動脈^{※1}が詰まり、心筋^{※2}が壊死する病気。胸の圧迫感や締め付け感、冷や汗などが特徴で、みぞおち・左肩・のど・下あごに強い症状が出ることも。治っても再発する可能性があります。



NOTE *1 冠動脈…心筋に酸素などを運ぶ血管 / *2 心筋…心臓の筋肉

ヒートショック にも注意!

急な温度変化により血圧が急激に上下する現象で、心筋梗塞や入浴中の突然死など、深刻な問題を引き起こす原因に。高血圧・糖尿病の方や、高齢者は発生リスクが高まります。

最大の原因是「高血圧」

日本では心臓病をはじめとした高血圧が原因の病気で、年間約17万人が亡くなっています。

また、約4300万人いる高血圧患者のうち、治療を受けて目標値に達したのは、わずか27%と低い数字です。

血圧下げる健康指標UP!

上の血圧(収縮期血圧)を10mmHg下げるだけでも、関連する病の発症を約20%も減らせます。

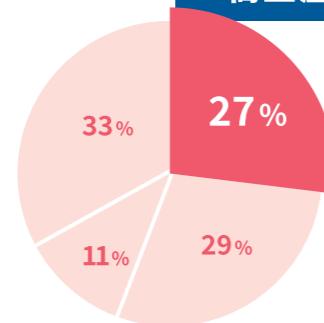
塩分の少ない食事や運動を心掛け、高血圧の解消に取り組みましょう。

血圧の新しい目標 (高血圧ガイドライン2025)

診察室血圧: 130 / 80mmHg未満
家庭血圧: 125 / 75mmHg未満

- 家庭で朝食前にリラックスした状態で血圧を測定しましょう。
- 125 / 75mmHg以上が続く場合は、循環器内科を受診しましょう。

日本における 高血圧患者の推計数(2017)



- 十分な治療を受けている
… 1,200万人 (27%)
- 治療が不十分
… 1,250万人 (29%)
- 自覚はあるが受診なし
… 450万人 (11%)
- 自覚なし
… 1,400万人 (33%)

参照: 日本高血圧学会

心臓と血管を守る 循環器内科

命に直結する心臓病や血管の病気に、私たちは24時間体制で、迅速・確実な処置を行います。年々増加している心疾患ですが、豊富な経験と実績ある、質の高い治療を提供します。



治療はゴールではなく、新たな生活のスタートです。

退院後も患者さんとご家族に寄り添い、一人ひとりの安心が続くよう、これからも地域の医療を支えます。

循環器の 主な治療法

アブレーション

不整脈治療でのカテーテル手術

EVT

足の動脈硬化でのカテーテル手術

PCI

心筋梗塞や狭心症でのカテーテル手術

負担が少ないPCIとは?

「経皮的冠動脈インターベンション」の略称です。最小限の負担で、詰まった血管の血流を改善させる手術です。局所麻酔をした手首などの血管から、カテーテルを挿入し、心臓まで進め、詰まり部分でバルーンを広げてステントを留置します。



チームで支える心臓リハビリテーション

当院では、医師・看護師・理学療法士・管理栄養士・薬剤師・公認心理士・ソーシャルワーカーが連携して「心臓リハビリテーション」を行っています。



急性期の早期離床から退院後の生活指導まで、一人ひとりの病状・生活背景に合わせた支援をチームで行い、再発予防とQOL(生活の質)の向上を目指しています。

耳鼻咽喉科

当科は、耳・鼻・のど・顔面といった頸部(けいぶ：脳と眼を除く首から上の範囲)が対象で、幅広いのが特徴です。



診療部長より
ご挨拶

村上 恵

生まれ育った大津市で、耳・鼻・のど・頸部のお悩みについて、地域のみなさまのお役に立てるよう丁寧な診療を心掛けています。お気軽に受診ください。

みんなが嫌いな花粉症のおはなし

花粉症が起こる仕組み



白血球のはたらきで抗体がつくれられ、肥満細胞とくっつく



花粉を排除するため、ヒスタミンが鼻水やくしゃみなどの症状を引き起こす

花粉症

花粉症と風邪 どうちがう?

風邪

充血、かゆみがある	目	症状はほとんどない
水っぽく無色透明さらさらしている	鼻水	緑や黄色ドロッとしている
急に出たあとは、連続して続く	くしゃみ	3~4回程度で、寒気をともなう
症状はほとんどない(痛みができる場合も)	のど	痛み、かゆみ、腫れがある

もっと詳しく知りたい方 ▶ 市民公開講座へ

みんなで知ろう 花粉症対策

1/20(火) 14:00~15:00 9階大会議室にて開催

花粉症の悩ましいシーズン到来!治療や予防についてお話しします(詳細はHPへ)

お問い合わせ 地域医療連携室(077-526-8192)



管理
栄養士
監修

風邪予防レシピ

美味しい食べて
免疫力アップ!

かぼちゃのポタージュ

材料(1人前)

かぼちゃ	70g	牛乳	30g
サラダ油	1g	コンソメ	0.5g(固形は1/10個)
たまねぎ	20g	こしょう	少々
水	50ml	塩	0.3g(ひとつまみ)

エネルギー 90kcal、たんぱく質 2.6g、脂質 2.4g、食塩相当量 0.5g
カリウム 377mg、炭水化物 17.8g(糖質 15g)(食物繊維 2.8g)



つくりかた(調理時間: およそ20分)



①たまねぎは薄切り
②鍋にサラダ油とたまねぎを加え、中火でしんなりと炒めます。
③④かぼちゃが柔らかくなったら牛乳を加え、なめらかになるまでミキサーでかくはんします。
⑤塩とこしょうを加えて完成です。

かぼちゃには風邪予防に良い栄養が豊富!



βカロテン

細菌やウイルスから体を守る免疫を高めます。ビタミンA過剰症がおこりません。



ビタミンC

白血球の働きを助け、侵入した細菌と戦う力を高めます。



ビタミンE

血流を改善するほか、免疫細胞が傷つくのを防ぎます。

捨てないで! 種

かぼちゃには種にも栄養素が含まれています
摂取の目安: 15g / 1日(約30粒)

αリノレン酸

体内でDHAやEPAに変換され、中性脂肪・悪玉コレステロール低下効果など、生活習慣病予防に役立ちます。

煎るだけ簡単 おやつに早変わり

ヘルシーなおつまみにも最適です♪



①よく洗った種を、フッキンはさみで先端をカットし、緑色の部分を取り出し完成。

ハロウィンの夕食 に提供しました

患者さんにも好評でした♪



FISH行事活動のご報告

FISH哲学の核となる
4つのマインド

遊び心を持つ
注意を向ける
人を喜ばせる
態度を選ぶ

よしぶえコンサート

よし笛の音色に惹かれて2012年に発足した、よし笛チーム「Caña(カーニャ)」によるコンサート。素朴ながらも癒されるよし笛の音色が、訪れた人々を魅了しました。



ホスピタルコンサート

「滋賀県立芸術劇場びわ湖ホール」にご協力いただきました。職員により飾られたロビーには、船越亜弥さんの声楽と、植松さやかさんのピアノが織りなす音色が響き、中には涙ぐむ方も。院内全体が明るい雰囲気に包まれました。



地方独立行政法人 市立大津市民病院 ご寄附のお願い

より良い誌面づくりのため、
ご協力ををお願いいたします。

所要時間: 約2分

こちらの
QRコードから
アクセス



問い合わせ先
地方独立行政法人
市立大津市民病院
事務局 財務契約課
077-522-4607(代)
och1010@och.or.jp

当院では、「FISH(フィッシュ)哲学」に基づいた活動を推進するFISH委員会を立ち上げ、活動しています。

「FISH哲学」って?

アメリカのシアトルで生まれた、職場を活性化させるためのマネジメント手法です。職員にもポジティブな気持ちになってもらい、患者さんへのよりよい医療提供をめざします。



ピアノコンサート

桐朋学園大学在学中の大月春乃さんによる美しいピアノの旋律がロビーに広がり、心満たされる時間が流れました。



アンケート ご協力のお願い

より良い誌面づくりのため、
ご協力ををお願いいたします。

所要時間: 約2分

こちらの
QRコードから
アクセス



講演①

肥満症の最前線
石井通予 診療部長
(内科[糖尿病・内分泌部門])
糖尿病と深く関わる肥満症との関係性について、お話をしました。

講演②
肥満症の治療薬
藤本萌未
(薬剤部 薬剤師)
治療薬として処方される薬の紹介や、ネットで購入できる薬の危険性などをお話をしました。

各種測定体験

血管年齢測定
体脂肪測定
血糖測定
握力測定

イベントレポート
市立大津市民病院公開講座
糖尿病 110番
“肥満” こころも身体も軽くなろう
11月15日(土)、糖尿病に繋がる「肥満」の理解を深めてもらうため開催された本イベント。多様な職種の糖尿病のスペシャリストで構成された「チームコンパス」が主催となり、会場は大盛況でした。

講演④
肥満を改善・予防しよう!
新田由彩
(栄養部 管理栄養士)
糖尿病と肥満の関係性、肥満の改善・予防におすすめの食事をお伝えしました。

講演③
ゴムチューブ体操
梶本康人
(リハビリテーション部 理学療法士)
配布のゴムチューブを使用し、参加者のみなさんと実際に体操をしました。

展示コーナー
栄養部
歯科口腔外科

開催 市民公開講座へ
予定 ぜひお越しください!
詳細はHPをご確認ください
URL och.or.jp/community/univ

QRコード
URL och.or.jp/community/univ

「みんなで知ろう 花粉症対策」
1/20(火) 14:00~15:00

「今日から始める♪食べて動いてフレイル予防!」
2/19(木) 14:00~15:10

「災害に備える~災害と病院と~」
3/11(水) 14:00~15:00

かかりつけ医のご紹介



内科・循環器内科・消化器内科
にしやま
スマイルクリニック

院長
西山敬三先生

ホームページ
nishiyama-smile.com



..... 西山先生にお話を伺いました

いま力を 入れていることは?

SNSを通じた情報発信です。LINEでは診療案内や地域の行事などをご連絡し、インスタグラムでは学会の様子や医療コラムなどを発信しています。これらの情報で、当院をより身近に感じていただくなきかけとなり、健康への関心を高められるお手伝いになれば幸いです。

趣味はありますか?

テニスです。軟式では中学の時に大津市の大会で優勝し、硬式は大学時代から続けています。現在もテニススクールに通い、楽しみながら健康づくりにも役立てています。



今後取り組んでいきたいことは?

生活習慣病の管理・予防です。「肥満症」は「肥満」とは異なり、医学的治療が必要な疾患と位置付けられ、近年は肥満症治療が、大きく進歩しています。体重増加の要因は多様で、単に自己管理能力だけの問題ではありません。当院では医学的根拠に基づく診療に加え、管理栄養士による個別の栄養指導も行っていますので、健康面で気になることがあれば遠慮なくご相談ください。



当院とのつながり

訪問診療には、市立大津市民病院の医師にご協力いただいており、在宅での皮膚科診察をより手厚く提供できるようになりました。また、関係者向けの窓口「ドクターズダイヤル」で、込み入った事例は看護師長さんに直接相談できており、感謝しています。



診療時間	月	火	水	木	金	土	日 祝日
9:00 ~ 12:00	●	●	休診	●	●	●	
14:30 ~ 16:30	休診	往診	●	往診	往診	休診	休診
16:30 ~ 18:30	●	●	休診	●	●*	休診	

*19:30まで ● 内科、循環器内科 ● 内科、消化器内科(内視鏡検査)

〒520-0834 滋賀県大津市御殿浜23-11 ☎ 077-548-6663



つなぐ vol.19
2026年1月 発行

地方独立行政法人
市立大津市民病院
TEL 077-522-4607
FAX 077-521-5414
〒520-0804 滋賀県大津市本宮二丁目9番9号

ホームページ(左)

URL och.or.jp

Instagram(右)

ID ochsocietyhospital_official