

# 冬

第47号

JA北海道厚生連  
倶知安厚生病院  
院外広報誌

# 笑顔だより



## 目次

巻頭言

循環器病検診のご案内

各診療科担当医のご案内

P.1

P.2~3

P.4

## 「7000キロカロリー！」

こんにちは。今年から総合診療科勤務となりました医師の横山と申します。

さて、7000キロカロリー。これは一体何の数字でしょうか。これは体脂肪1kgが何キロカロリーに相当するかという数字になります。つまり1ヵ月に1kgの脂肪を減らす（真の1kgの減量）には、1か月間に7000キロカロリーに相当する運動を行うか、飲食の制限が必要になるということです。

1日あたりに換算すると、今よりも約230キロカロリー消費していけば1か月後には体重1kgの減量が叶うわけです。これだけを聞けば、1ヵ月1kgダイエットは手の届く範囲内の話に聞こえてきます。しかしダイエットを試みている方でも、体重減量どころか増量、現状維持が御の字というのが実際のところではないでしょうか。どういふわけでしょう。

忙しい中、なんとかエイヤと重い腰を上げて、1日1時間ウォーキングの習慣を始めてみたとします。ちなみに1時間の歩行運動で消費されるエネルギー量は、体重50kgの方だと110キロカロリー程度、体重70kgの方だと160キロカロリー程度となっています。あとちょっと消費カロリーを上乗せできればダイエット成功が見えてきそうな感じがします。

「よし、頑張って動いた。おなかも減ったし、ご褒美に少し多めに食事をとろう」。これがマズイです。饅頭1つ90キロカロリー、バナナ1本100キロカロリー、カレーライス770キロカロリー、ビール350ml 140キロカロリー、日本酒180ml 290キロカロリー……。ちょっと何かを足しただけであなたの頑張りは消し飛んでしまいます。冬場に食べたくなるみかんも1個で50キロカロリーありますので、一度に数個食べることもあることを考えればカロリーの的にばかになりません。

ということで、ダイエット成功のためには運動もですが食事との合わせ技が大切です。減量はすなわち、皆さまご存じの通り様々な良い効果をもたらします。ちょっと食品のカロリー表示に目を向けてみるだけでも、意識が変わってすなわちスリムで健康なあなたに近づけるのではないのでしょうか。



総合診療科  
横山 誓也



# 循環器病検診のご案内



コウセイくん

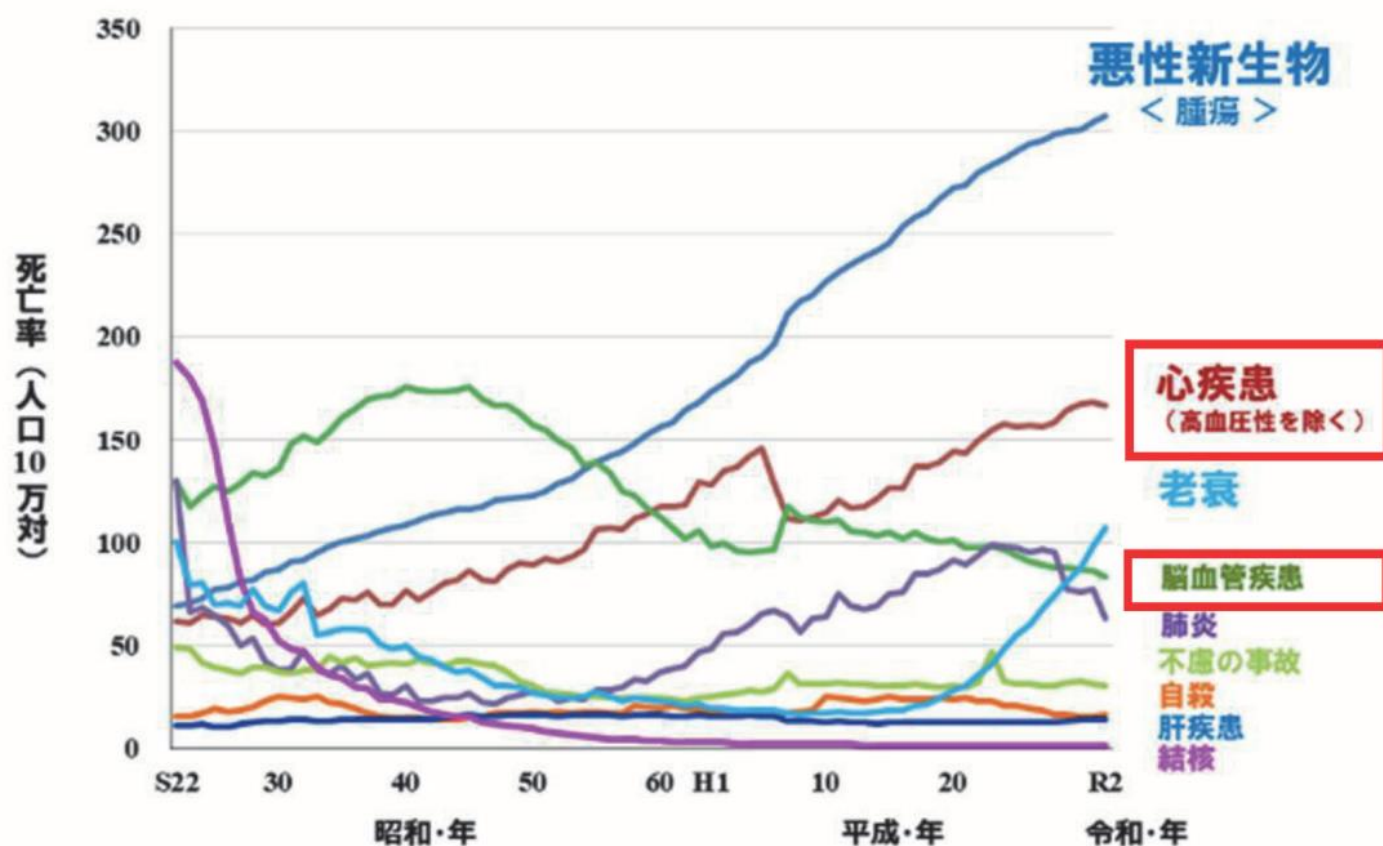
JA北海道厚生連  
キャラクター

2020年 主な死因構成割合（日本全体）

	1位	2位	3位	4位	5位
死因	悪性新生物	心疾患	老衰	脳血管疾患	肺炎
割合	27.6%	15.0%	9.6%	7.5%	5.7%

出典：「令和2年(2020年)人口動態統計(確定数)」厚生労働省2021.9.10

## 死因別に見た死亡率の年次推移



(出典：「令和2年人口動態統計月報年計(概数)の概況」2021.6.4 より作図)

死亡原因における循環器病は、心疾患（2位）及び脳血管疾患（4位）を合わせると22.5%となり、悪性新生物（がん）に次ぐ死亡原因になります。また介護が必要となった主な原因の1位も脳血管疾患（16.6%）と心疾患（4.6%）を合わせた循環器病（21.2%）となります。

健康寿命を延ばすためには健康診断及び早期発見・早期治療が必須となります。

当院では心疾患や脳血管疾患に対応した検診を人間ドックのオプションとして行っておりますので一部を紹介させていただきます。

- ①こんな方にお勧め
- ②検査を受けられる日
- ③検査内容

## 1. 心臓血管ドック

- ①生活習慣病の方、喫煙者の方、動機や息切れ、胸痛などの症状がある方、ストレスが多いと感じている方
- ②オプション・単独（平日午後）
- ③心電図検査、動脈硬化検査、血液検査、胸部X線検査（単独の場合のみ）、心エコー検査

## 2. 脳ドック

- ①40歳以上の方、血圧・血糖・コレステロールが高めの方、喫煙者の方
- ②オプション
- ③MRI検査、MRA検査

## 3. 動脈硬化検査（頸動脈エコー検査）

- ①血圧・血糖・コレステロールが高めの方、喫煙者の方
- ②オプション
- ③超音波検査

## 4. 動脈硬化検査（ABI／CAVI検査）

- ①足の冷えや疲れを感じる方、血圧・血糖・コレステロールが高めの方、喫煙者の方
- ②オプション
- ③血圧脈波検査

## 5. BNP検査

- ①血圧・血糖・コレステロールが高めの方、喫煙者の方、ストレスが多いと感じている方
- ②オプション
- ③血液検査

当院では予防医療にも力を入れております。

これらの検査は安いものではありませんが、気になる方や上記に該当される方は一度受けられることをお勧めします。異常がなければ「安心」に繋がります。

また一度受けられたらその後も問題ないわけではありません。定期的に受けられることをお勧めします。

ご予約・お問い合わせにつきましては、ホームページ  
又は健康推進課（内線2624）までお願いします。  
（10：00～15：00）





各診療科外来担当医師のご案内（令和5年1月1日～）

	曜日	月	火	水	木	金	受付時間など <small>※受付開始時間は診療開始時間と異なります</small>
総合診療科	午前	熊谷 岸野 鈴木	熊谷 濱本 竹内	木佐 岸野 水戸 大井	木佐 岸野 鈴木 竹内	熊谷 岸野 濱本 水戸 井上(予約・隔週)	8時～11時 ※初めて受診される方ならびに予約の無い方については、当日担当医を決定いたします。医師を指定される場合は、待ち時間が長くなる場合がありますので、ご了承ください。
	午後	交代制	交代制	交代制	交代制	交代制	13時～15時
消化器科	午前	駒場	検査・手術	駒場	駒場	井川	駒場：8時～11時、井川：9時～11時
	午後	検査	姜(肝臓外来) (予約専門)	駒場(予約)	駒場(予約) 姜(肝臓外来) (予約専門)	井川 第1・第3 ・第5	肝臓外来：11時～ 肝臓外来は予約専門外来となります。 井川：13時15分～15時 井川医師の診察は予約専門外来となります。井川医師は 第1週、3週、5週目の金曜日とさせていただきます。 駒場：総合診療科外来、井川：専門外来での診察となります。
循環器科	午前	佐藤	佐藤	佐藤	佐藤	佐藤 /出張医※	8時～11時 ※第1、3、5週目金曜日は出張医となります
	午後	佐藤	佐藤	検査	佐藤	休診	13時～15時
呼吸器科	午前	休診	休診	藤田 (第1水曜) (予約専門外来)	休診	休診	呼吸器科は予約専門外来となります。
神経内科	午前/午後	休診	休診	休診	出張医 (予約専門外来)	休診	神経内科は予約専門外来となります。
小児科	午前	奥野	奥野	奥野	奥野	出張医	8時～11時
	午後	休診	町村の 乳幼児健診	乳児健診 予防接種	町村の 乳幼児健診	休診	水(乳児検診) (予防接種) : 13時～13時30分 BCG : 14時～14時30分 その他 : 14時30分～16時 日本脳炎 : 15時30分～16時 子宮頸癌 : 16時～17時 第3火曜 : 心臓外来
脳神経外科	午前	出張医	休診	休診	休診	休診	9時30分～13時30分
心臓血管外科	午前	休診	休診	休診	出張医 (第4木曜) (予約専門外来)	休診	心臓血管外科は予約専門外来となります。
外科	午前	矢吹	矢吹	出張医	出張医	休診 (乳腺外来 予約専門外来)	8時～11時 乳腺外来：月1回・不定期(完全予約制)
	午後	矢吹	矢吹	休診	休診	休診 (乳腺外来 予約専門外来)	13時～15時 ※乳腺外来の受診は予約、紹介の方のみに限らせていただきます。
整形外科	午前	九津見 田辺 葛原	高橋 田辺 葛原	九津見 田辺 須藤 系賀	九津見 葛原 系賀	遠山(膝) 田辺 葛原 系賀	8時～11時 須藤(第1・3・4・5週) 高橋(第2週) ※須藤医師の診察は他医からの紹介がある方のみに限らせていただきます
		午後	検査・手術 (新患のみ)		検査・手術		
	産科	午前	出張医	早川	出張医	早川	休診
婦人科	午後	出張医	早川	一ヶ月健診	手術	休診	月・火：14時～15時30分
	午前	早川	出張医	早川	出張医	早川(予約)	月～木：8時～11時 金：予約専門外来となります
皮膚科	午後	早川	出張医	出張医(予約)	手術	検査	月・火：14時～15時30分 水：14時～15時(予約専門外来となります)
	午前	菅野	出張医	菅野	菅野	菅野	8時～11時 火：9時30分～11時
泌尿器科	午後	検査	出張医	検査	検査 いぼ外来 (予約専門外来)	菅野	13時～15時 ※いぼ外来：16時～16時半 予約専門外来となります。
	午前	高木	島	高木	島	高木	8時～11時
腎臓内科	午後	検査	手術	検査	担当医	手術	木：13時30分～15時30分
腎臓内科	午前	休診	休診	腎臓内科 (第2・第4水曜) (予約専門)	休診	休診	腎臓内科：診察室は内科専門外来となります。 腎臓内科は予約専門外来となります
耳鼻咽喉科	午前	早川	早川	手術	早川	早川	8時～11時
	午後	検査	早川	手術	検査	早川	13時～15時
精神神経科	午前	土田 高田	増谷 高田	土田 増谷	土田	増谷 高田	8時～11時
	午後	土田	高田 施設外来 (予約)	休診	検査	増谷 施設外来 (予約)	14時～15時 精神科は予約専門外来となります。 ※もの忘れ外来 毎週木曜日完全予約制(詳しくは医事課 ③番窓口へお問い合わせください)

※眼科の診療は、医師不在により休止しております。



俱知安厚生病院

北海道虻田郡俱知安町北4条東1丁目2番地  
電話：0136-22-1141  
FAX：0136-21-4388

最新の「各診療科外来担当医師」  
についてはこちらから →

