

曲 病院がつくった健康情報サイト

みんなの健康塾ちゃんねる

2022年冬霞号

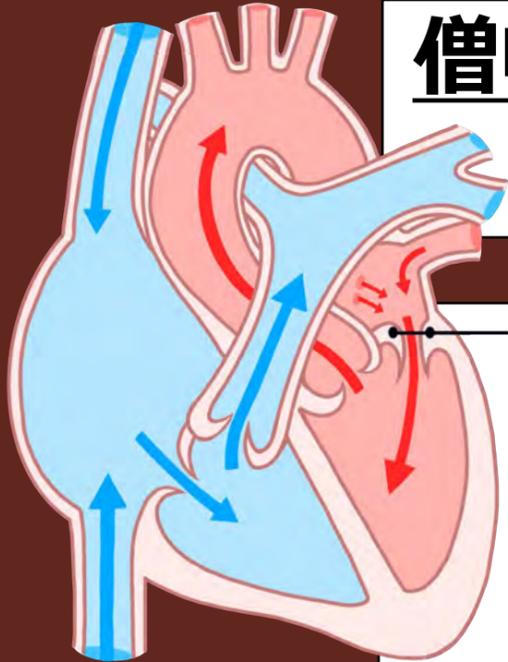
埼玉石心会病院



僧帽弁閉鎖不全症について

僧帽弁閉鎖不全症とは

心臓にある僧帽弁の閉鎖機能が不十分な状態で閉鎖機能が悪くなると、左心室から左心房へ血流が逆流してしまう病気です。



僧帽弁

僧帽弁閉鎖不全症の症状

「倦怠感」、「息切れ」、「心不全の進行」

初期は無症状なことが多く、身体を動かす時にのみ症状が表れますが、徐々に安静時にも症状が表れるようになります。

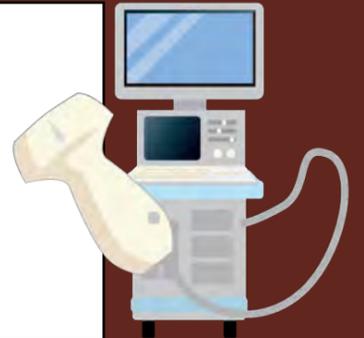


静脈血 → 動脈血

僧帽弁閉鎖不全症の検査・診断

確定診断は、超音波検査にて行います。

自覚症状がない場合、しばしば健診などの聴診音の異常で発見されます。胸部レントゲン検査や採血検査で「心不全状態」とであると分かる場合もあります。



治療方法のご紹介

埼玉石心会病院・心臓血管センター・循環器内科では、僧帽弁閉鎖不全症に対する低侵襲カテーテル治療「MitraClip®」を行っています。

※全ての患者さんが対象とはならず、病状や状況によって治療方法は個人個人異なります。



詳しくは動画をご覧ください！
MitraClip®
～マイトラクリップ～
僧帽弁閉鎖不全症の治療



<https://youtu.be/BkqymokEpdA>

監修：埼玉石心会病院 心臓血管センター 循環器内科 医長 岩崎 司医師



医療情報を
“もっと” お手軽に **“GET!”**
LINE インスタ登録してね！
みんなの健康塾ちゃんねる



公式LINE
友だち登録は
こちらから！



公式Instagram
フォローはこちらから！

感染症対策のために！

「健康的な生活を維持」する 食事のポイント！

STEP 1 腸内環境を整えよう！

身体の免疫機能 腸管粘膜バリア

- 有害な物質が体内に侵入することを防いでいます。
- 病気が大腸に多く、小腸に少ないのは小腸の免疫機能が強い事もあるといわれています。

腸内環境 腸内フローラ

- 腸内バランス**（環境）とは、**大腸の状態**をさします。
- 腸内細菌には「**善玉菌**」、「**悪玉菌**」、「**日和見菌**」がいます。
- 「**善玉菌**」である**ビフィズス菌**は、**オリゴ糖**をエサにして増殖します。

STEP 2 抗酸化食品をとろう！

抗酸化物質である**ポリフェノール**を含む食品は、活性酸素を体外に出し、白血球の働き（免疫力）を高めます。

青魚に含まれる**EPA**などのn-3系不飽和脂肪酸も、炎症を抑えることで 腸における免疫力に大きく関わってきます。

鮭に含まれる**アスタキサンチン**は、ビタミンCの6,000倍の抗酸化作用があります。

STEP 3 ベータカロテンをとろう！

#**緑黄色野菜**（人参・南瓜・ほうれん草等）に含まれる「**β（ベータ）カロテン**」には、細菌やウイルスを退治する**※マクロファージ**を増やしたり、菌の攻撃から身体を守るリンパ球の機能を高めます。

※マクロファージとは？

アメーバ状の大型免疫細胞。白血球の一種。
体内に侵入した異物・細菌・老廃細胞を分解。

有酸素運動



笑いのある生活



身体を冷やさない



ストレスを溜めない



禁煙



腹八分目



腸内環境を整える食品

発酵食品

ヨーグルト



ぬか漬



キムチ漬



納豆



味噌



食物繊維を含む食品

大豆



海藻類



ごぼう



きのこ類



切干大根



オリゴ糖を含む食品

アスパラガス



ブロッコリー



カリフラワー



アボカド



バナナ



トウモロコシ



たまねぎ



にんにく



免疫力アップ 簡単レシピ

海苔しおカボチャ



栄養成分値 (1人分)

エネルギー 91kcal
食物繊維 3.6g
ベータカロチン 3932μg
塩分 0.15g

<材料 (2人分)>

カボチャ 200g
青のり 小さじ1 (0.4g)
塩 0.3g

<作り方>

- ①カボチャは洗い、種を取り除き、一口大の大きさに切ります。水にくぐらせてから、耐熱容器に入れ、ラップをかけます。
- ②電子レンジで、800W 3~4分加熱します。火の通りを確認して青のりと塩を全体に振りかけます。



きな粉ヨーグルト

1人前 115Kcal



<材料 (1人分)>

プレーンヨーグルト 100g
オリゴ糖 大さじ1 (15g)
※液体状
きな粉 大さじ1 (7g)

<作り方>

- ① 器にヨーグルトを盛りつけます。
- ② オリゴ糖、きな粉をふりかけます。



詳しくは動画も是非ご覧ください！



<https://youtu.be/gIK2DepGkC4>



<https://youtu.be/YXEA0ElzRK0>





新規開設！

石心会グループ医療職紹介チャンネル

みんなの健康塾ちゃんねるの姉妹チャンネルとして
「石心会グループ医療職紹介チャンネル」を

新しく開設いたしました！

こちらのチャンネルでは、一般の方に医療職をもっと身近に
感じていただくため、石心会グループの
医療専門職の業務に密着した動画を主にお届けいたします。
今後ご期待ください！



EMT課のご紹介
～断らない医療の最前線に密着！～

<https://youtu.be/XsXuV6aZKMU>



Top Message

ER総合診療センター長
医師 西 紘一郎



埼玉県を代表する病院を目指して
～救急医療最前線！～西医師インタビュー～

https://youtu.be/CXsy5_vfS20



Interview

01

ER総合診療センター
救急総合診療科 医師 村田 将人



救急医療は地域医療そのもの
～救急医療最前線！村田医師インタビュー～

<https://youtu.be/FIT3AMI7il>



Interview

03

ER総合診療センター
救急総合診療科 医師 猿田 高志



救急医療は「点」だけでなく「線」で診る
～救急医療最前線！猿田医師インタビュー～

<https://youtu.be/oq7v8yMzila>



石心会グループ医療職紹介チャンネル

検索