

# 北海道社会保険病院だより

平成15年12月15日 第4号

## さらさら血液

健康管理センター長 高井重紀

最近、さらさら血液という言葉が雑誌やテレビの健康番組でよく耳にします。血液をさらさらにする食品や生活方法なども美に様々紹介されています。

### 【さらさら血液とは？】

血液の中には、酸素を運ぶ赤血球や感染を防ぐ白血球の他に、水分や各種の栄養分など（血糖・中性脂肪・コレステロール・ビタミンなど）が溶け込んでいます。血管の中をよどみな

く流れていくためには、これらの多量の成分がバランス良く含まれていることが重要です。ですから、雑誌やテレビに出ていたからといって、さらさら血液になるために同じものばかり毎日食べるのは感心できません。ある食べ物に体に良い成分が発見されても、それが体の中で有効に働くかどうかは別問題です。食べすぎると逆に悪影響のあることもあります。栽培方法や流通機構の発達した現代、野菜や果物の季節感がなくなり、一年中手に入るようになりました。便利なようですが、農産物の成分は生産された場所・時期・栽培方法によっても大きく変わります。やはり昔のように季節の旬のものを色々食べる方が栄養価は高いようです。また、同じような健康食品でもメーカーにより有効成分の量はかなり異なることも要注意です。ところで、血液は血管から体外へ出ると固まります。これ

は固める成分（血小板・凝固因子）が血液の中にあるからで、出血時には血管の傷ついた部分をふさぎ、出血を止める作用があります。しかし、正常な血管の中で血液の固まり（血栓）ができてしまつては流れが止まつてしまうので、固まらないようにする物質も含まれています。病院で「血液をさらさらします」と出される薬の中で同様の働きがあるものは、手術や抜歯など出血が予想される時には一時中止することになります。

### 【血管も大事】

血液が体のすみずみまで行きわたるためには、血液の通り道である血管に問題のないことも重要です。動脈硬化が進行すると、血管は硬くでこぼこで狭くなり通りが悪くなります。血液の流れが止まると、その先の部分は死んでしまします。これが梗塞で、起きた部位によって、脑梗塞・心筋梗塞・肺梗塞などと呼ばれます。

動脈硬化と関係が深いものには糖尿病・高脂血症・高血圧・たばこなどがあげられます。これらの病気をもちあげれば、まず病状を改善・安定させることが重要です。肥満も糖尿病・高脂血症・高血圧と密接な関係があります。さらさら血液をめざして健康食品にたくさんお金をかけるより、禁煙するかやせる方が効果のある人も多いようです。



写真：松下

### 【脱水に注意】

体の中で出来た不要なもの（老廃物）は血液に入り、腎臓でつくられた尿とともに排泄されます。腎臓の働きは加齢とともに低下して濃い尿をつくれなくなり尿が薄くなります。薄い尿で老廃物をすっきり排泄するためには、多くの尿量が必要で、昼間だけでは間に合いません。夜、夜の排尿が増えるのは老人にとつては当たり前のことなのです。寝てからトイレに通うのはたいぎなので、水分をひかえてしまいがちですが、眠っている間にも水分は体からどんどん失

われていきます。脱水という面からみれば朝は危険な時間帯と言えます。季節や体格によっても変わりますが1日1000から1500ccは水分をとるようにしましょう。水やお茶でかまいません。ジュース類は力口りに注意です。風呂上がりのビールは好きな人には最高ですが、アルコールには利尿作用があり、飲み過ぎるとかえって脱水になるのでご注意ください。

(このお話は、11月8日(土)に行われたなかのしま健康フェアでの講演会の要旨をまとめていただいたものです。)

## 医療相談室をご存知ですか？

病気になると、それまでは思いもよらなかつた色々な問題が起こってくる場合がありますね。

「医療費の支払いはどうすればいいの?」「退院後の生活に不安があります...」「私の病気で何か利用でき

る制度があるかしら?」「車椅子はどこで手に入るの?」「介護できるかどうか心配です」「他の病院や施設の利用方法を教えて欲しい」など。

お元気なときにはお一人で解決できるような生活上の問題も、病気という予想外の事態が降りかかることで、悩み、迷われた経験がおりてはいないでしょうか。もちろん、医師や看護師など、普段皆様に接している医療スタッフもお力にならせていただきますが、当院には生活上のご相談をうけたまわる専門の社会福祉士(ソーシャルワーカー)が配置されております。

経済的なご相談、退院後の生活や介護に関するご相談、福祉サービスのご紹介など、「誰に相談したらいいのかしら」とお困りのことがございましたら、ソーシャルワーカーへお気軽にお声掛けください。医療制度が複雑になり、核家族化・高齢化が進む現代、皆様が少しでも安心して治療を続けることができるお手伝いをさせていただけたら...と思っております。皆様からご相談いただいた内容は秘密厳守いたします。

**場 所** 外来棟正面玄関横  
**相談時間** 月～金 9:00～17:00

ご相談の際は直接医療相談室にお越しください。入院中の患者様は病棟看護師にお話くださればお部屋ま

でお伺いいたします。お電話でのご相談も承ります。

予約は必要ありませんが、当院のソーシャルワーカーは1名のため、他の患者様とご相談中はお待ちいただく場合もございますのでご了承ください。

【医療相談室・ソーシャルワーカー 佐藤奈津子】

## 地域医療連携室からのお知らせ

「病診連携」「病病連携」という言葉を、皆様はお聞きになったことがありますか?これは、地域医療の連携により、近隣にある他の病院や診療所(病床数20以下もしくは持たない医療機関)がお互いに連携協力し、それぞれの専門を活かし、患者様のその時々々の病態にあつた治療や入院を効率的に提供できるようにする体制のことです。

地域の診療所は、ふだんからきめ細かく診察し、気軽に健康相談もできるあなたの「かかりつけ医」となってくれる存在です。いざというときには適切な病院を紹介してくれ、病状が安定したあとも、再び「かかりつけ医」のもとで、健康管理を続けることができます。

当院は、地域の皆様が安心して生活をしていただく

ため、患者様の日常的な健康管理は「かかりつけ医」の先生方に、入院治療や専門的な検査を必要な時には、当院へという「病診および病病連携」を推進しています。

当院と地域の診療所の先生方とを結ぶ専用の窓口として、地域医療連携室を平成13年7月に開設し、現在までに地域の医療機関139施設より1338名の患者様のご紹介を頂きました。色々な紹介経路がございますが、他の医療機関から当院への紹介率は月平均40%前後を推移しております。当院がすみやかに適切な医療を提供するためにも「かかりつけ医」の紹介状をお持ちいただければ幸いです。ご不明な点がございましたら、お気軽にお問い合わせください。

【地域医療連携室長

金谷 春美】

## 編 集 後 記

12月に入り急に寒くなりました。風邪などをひかないよう十分ご注意ください。

編集責任者  
事務局 後藤 英昭

北海道社会保険病院  
TEL : 011-831-5151

URL : <http://www.hok-shaho-hsp.jp/>