

謹賀新年



新年明けましておめでとうございます。皆様穏やかにお正月をお迎えのことと思います。

昨年を振り返りますと、3月11日にはマグニチュード9の東日本大震災に襲われ、さらに引き続き福島第一原発事故により多大な被害を受けました。未だ沿岸部の復興はならず、放射能汚染による影響も広範囲に続いています。未曾有の災害に対して、国内外から義援金をはじめとする多大な支援が寄せられました。消防、警察、自衛隊をはじめとする行政はもちろん、民間の組織や個人からも救護、支援に力が注がれ、日本人の団結力と忍耐強さがあらためて示されました。日赤も災害救護の使命から最大限の結束力を発揮し、救護・支援に当たりました。震災以外にも災害の多い1年でした。今年こそは平穏な日々が続くことを切に願っております。

院長 奥田 康一



さて、浜松赤十字病院も浜北区に移転してはや5年目になりました。地域医療支援病院として近隣の診療所や病院と連携し、皆様の日々の健康保持に役立てるべく鋭意努力しております。昨年10月には5西病棟52床もオープンし、全体で312床となりました。医師や看護師の確保も着実に進歩しつつあります。救急患者への対応も進化しつつあります。今後さらに診療内容を充実させ、地域住民の満足度を上げるとともに、職員の働きがいも増すように努力してまいります。120名を超えるボランティアの皆様にもさらにお力をお借りしたいと思っております。とにかく地域の皆様の安心・安全な生活を確保すべく、日々精進していきたいと考えています。

本年もどうぞよろしくお願いいたします。

やさしい 疾患手帳

メタボリックシンドロームの話

健診部長 渡邊 百合子



Profile プロフィール

わたなべ ゆりこ

氏名/渡邊 百合子

- 所属…健康管理センター ● 役職…健診部長
- 専門分野…内科
- 自己PR…漢方外来も行っています
- 趣味…読書
- 好きな食べ物…おいしいもの(ほんのちょっとでよいです)
- 血液型…O型RH(+)

ほどメタボ度は高いので、年末年始は危険な季節といえるでしょう。休み明け体重が増えた方も、そうでない方も①間食回数を減らす②野菜を少し多めにたべる③一口の噛む回数を数える④少し大まで歩く。ことを心掛けてみてください。そうすればあなたの「メタボ」は改善します。本人がその気になれば治せるのがメタボリックシンドロームという病気の特徴でもあるのです



最近CMでもおなじみの「メタボ」ですが、本来メタボリック(代謝)シンドローム(症候群)という、複数の症状を含む疾患です。内科8学会合同で検討のうえ、7年前に診断基準が発表されました。内臓脂肪が蓄積し、高脂血症、高血圧、高血糖などが重なって、全身の動脈硬化が進み、脳・心血管疾患、腎不全その他、命の危険も招く本当は怖い病気です。健診医の私が現場で最も多くお目にかかるのが「メタボ」の患者さんですが、診断基準を満たさなくとも「将来メタボ確実」と思う方も見受けられます。腹囲、血圧、血糖値が基準範囲内でも、自分の標準体重より1割増し以上、中性脂肪やγGTP、GPTがやや高めで脂肪肝、これも「メタボ」の状態と考えられます。厄介なのは「メタボ」疾患の多くが『ご本人が普通と思っている生活で痛くも痒くも無く進行する』(治療の動機付けが難しい)ということです。門診票の【朝食を食べない】【夕食が遅い】【間食をする】【お酒を飲む】【運動量が少ない】【タバコを吸う】項目が多い

レストラン紹介

窓が大きく開放的で、明るい雰囲気です。年中無休です。いつでもご利用下さい。



ご来店心よりお待ちしております!



店長おススメの一品

お得な日替わりランチA・B

店長のこだわっていること

お客様に気持ちよく食事をしていただけるよう店の雰囲気を明るくし、従業員も明るい挨拶をするよう心掛けています。

お客様へのメッセージ

お一人でもお気軽にお越しください。お話し相手にもなれると思います。料理の味付けとか、麺などのゆで加減とかご要望があれば、できる限りご要望に添うように思っています。



- 【営業日】 年中無休
- 【営業時間】 平日：午前8時～午後7時00分
オーダーストップ 午後6時45分
土日祭：午前11時～午後2時00分
オーダーストップ 午後1時45分
- 【場 所】 2階患者図書室向かい側

コンサートのお知らせ

当院では、1月と2月にコンサートを開催します。優雅でリラックスできる演奏をご堪能下さい。



第7回 日赤サロンコンサート

- 日時：平成24年1月20日(金) 午後3時 開演
- 場所：浜松赤十字病院 玄関ホール
- 出演者：鈴木順子(ヴァイオリン)
静岡カンマー・オーケストラ首席奏者
田中恵子(ピアノ)
浜松学芸高校講師
松本廣子(ソプラノ)
名古屋音楽大学声楽科卒業
- 解説：古屋豊
静岡カンマー・オーケストラ代表音楽監督



日赤ヴァイオリンコンサート

- 日時：平成24年2月3日(金) 午後3時 開演
- 場所：浜松赤十字病院 玄関ホール
- 出演者：小杉結(ヴァイオリン)
- 演奏者プロフィール
浜北区生まれ。4歳よりヴァイオリンを始め、東京藝術大学附属高校、東京藝術大学を経て、同大学院修士課程修了。現在、東京藝術大学管弦楽研究部非常勤講師。

これまでに、浜松交響楽団、浜松市民オーケストラ、などと共演。「のだめカンタービレ」のオーケストラメンバーとして参加したほか、ミュージックフェアなどにも出演。

