



今月はリハビリテーション科が担当いたします！

# 冷え性とサヨナラしたい！

## 冷え性の原因

冷え性は特別な異常がみられないにもかかわらず、体が冷えている状態をいいます。筋肉量の低下やホルモンバランスの乱れ、自律神経の乱れが原因で引き起こされます



### 1. 運動不足で筋肉量が減ると冷えやすい

筋肉は、体を動かす時に熱を生み出します。運動不足で筋肉量が減ると熱を生み出す力が弱くなって冷えやすくなります。

### 2. ストレスで自律神経が乱れると冷えやすい

ストレスを感じると自律神経のバランスが乱れて、血管が収縮しやすくなります。すると血行が悪くなり冷えに繋がってしまいます。



### 3. 食事内容で冷えやすい

冷たいものばかり食べたり、栄養バランスの偏った食事を続けていると体が冷えやすくなります。特に、ビタミンやミネラルが不足すると血行不良や代謝の低下に繋がります。



vol. 56/1月号

発行/地域医療連携室

後援/せたな町



ホームページ



LINE/ライン



Instagram



Tik Tok

病院公式SNSも  
ご登録ください😊

## 今月のひとさら

大切な方と一緒に♡  
ホットチョコレート

今月の担当：管理栄養士 大槻 瑠夏

2025年が始まり約1か月ですね。

今回は、2月のバレンタインデーに向けたレシピです。まだまだ寒い日が続いていますが、大切な方と一緒に飲んで温まってみては？



#### <材料 2人分>

- ・チョコレート 30g
- ・牛乳 200ml
- ・生クリーム 大さじ1/2
- ・マシュマロ(小) 4~6個
- ・ココアパウダー 適量

#### <作り方>

- ①チョコレートを細かく刻む。
- ②牛乳は小鍋に入れ、中火にかける。沸騰直前に火を消し、一気にチョコレートを入れ静かに混ぜる。
- ③生クリームを加え、弱火にかけ、十分温まったら茶こしでこしながらカップに注ぐ。
- ④マシュマロを中心に乗せ、ココアパウダーをふって完成！

## 循環器科専門外来開設のお知らせ



2025年1月より循環器専門外来を開設いたします！！

- 動悸・息切れがする
  - 血圧が高い
  - 脈がとぶ
  - 胸の痛み
  - 足がむくむ
  - 健康診断で指摘された
- ※このような症状のある方は一度受診し相談してみてください。  
※また、せたな町や今金町にお住まいで八雲町や函館市、札幌市の循環器科に受診しており安定している為地元での受診を希望したい方は、かかりつけ医からの紹介状（診療情報提供書）をご持参ください。

#### 【当院にて実施可能な検査】

- ・心電図（標準12誘導）
  - ・ホルター心電図
  - ・心臓超音波検査
  - ・冠動脈石灰化解析（単断CT）
  - ・冠動脈3DCT（造影CT）
- ※心臓カテーテル検査等精密な検査及び治療が必要と判断した場合は患者さまとご相談の上、高度医療機関へご紹介（ご依頼）する場合がございます。その際は紹介状（診療情報提供書）の作成及び予約等の調整を行います。

#### 【担当医（非常勤）】

岡 潤一 医師  
[イム札幌内科リハビリテーション病院  
日本外科学会認定医  
所属学会：日本外科学会・日本胸部外科学会・  
日本心臓血管外科学会・日本血管外科学会]

#### 【循環器専門外来診療日】

毎月第3木曜日  
8:30~11:30  
☎0137-84-5011（代）

2月は2/20(木)の予定です。

# 冷え性に効果的な運動

太ももとふくらはぎの筋肉は足の血液を心臓に戻すポンプの役割を持っています。スクワットは太ももの、つま先立ちふくらはぎの力をつける運動です。

## スクワット

足を肩幅に開いて  
膝を曲げて腰を落とす運動



## つま先立ち

背伸びをしてつま先立ちになる運動



足回しと肩回しは座ってできる運動です。それぞれの部位を動かすことにより、筋肉をほぐし、血行を良くして冷え性を改善する効果があります。

## 足首回し

椅子に座ったまま  
足首をグルグル  
回す運動



## 肩回し

椅子に座ったまま  
肩を大きく回す  
運動



寒い日が続いていますね！

辛い冷え性とサヨナラするために運動とストレッチを掲載させて頂きました。運動やストレッチをすることは大切なのですが、自分の体に合ったやり方と回数で行う事が大切です。「痛かったら無理をしない」、「少しきついぐらいの範囲」で終わっておくことで長続きすると思います。毎日コツコツ運動して筋肉をつけてホカホカの体を作っていきましょう。

## スタッフ紹介

検査科 臨床検査技師

ひらた かすみ  
**平田 華澄**



こんにちは◎臨床検査技師の平田華澄と申します。昨年11月に入職し、出身地である帯広市からこのせたな町へ来ました。まだまだ未熟者ですが、皆様に安心して検査を受けていただけるよう努めていきたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

## 【2月の皮膚科外来診療案内】

< 令和7年2月 >

日にち	午前診療	午後診療
1日(土)	8:30~11:30	
14日(金)		14:00~16:00 *病棟回診後
15日(土)	8:30~11:30	
28日(金)		14:00~16:00 *病棟回診後