



開港の歴史と旬の恵みを味わう ～6月の食卓に彩りを～

あじさいの花が雨に映える季節となりました。



ここ横浜にとって、6月は特別な月です。安政6年(1859年)6月2日、横浜港は世界へ門戸を開きました。この「開港」は日本の食文化にも劇的な変化をもたらしました。牛鍋やアイスクリーム、パン、そして西洋野菜、今では当たり前の食材の多くが、横浜から全国へ広がったのです。月初めの「横浜開港祭」の賑わいに思いを馳せると、この街が持つ食の歴史の深さを改めて感じます。

さて、暦の上では「入梅」を迎え、蒸し暑さから体調を崩しやすい時期でもあります。そんな6月の食卓におすすめしたいのが、相模湾でも旬を迎える「アジ」です。この時期のアジは「梅雨アジ」と呼ばれ、一年で最も脂が乗り、栄養価が高まります。良質なタンパク質のほか、血液をサラサラにするEPAや、脳を活性化するDHAが豊富です。生姜や大葉などの薬味を効かせてさっぱりと頂くのは、食欲が落ちがちなこの時期に最適です。

また、この時期の「梅」も欠かせません。梅に含まれるクエン酸は、疲労回復を助けるだけでなく、唾液の分泌を促して食欲を増進させます。お粥に添えたり魚の梅煮にしたりと、先人の知恵を活かして健やかな食生活を維持したいものです。

栄養科においても、こうした季節の行事や地元の食材を大切に、食事から季節の移ろいを感じていただけるよう努めております。湿度の高い日が続きますが、バランスの良い食事と適切な水分補給を心がけ、健やかにこの季節を乗り切っていきましょう。

栄養科長 山口 睦美



食中毒対策をして梅雨を乗り越えましょう

気温が上がり、湿度の高い梅雨の季節になりました。この時期は特に細菌が繁殖しやすくなり、細菌性の食中毒発生件数が増加します。細菌は温度や湿度などの条件がそろえば食べ物の中で増殖し、それを食べることで食中毒を引き起こします。

家庭での食中毒対策は食品を購入してから、保管、調理、食べるまでの過程でどのように食中毒予防3原則である、菌を「つけない」「ふやさない」「やっつける」を実践していくかが重要です。

① つけない

- ・正しく丁寧に手洗いを行う
- ・野菜や果物、魚の表面に付着した汚れを流水で洗う（カット野菜もよく洗う）
- ・肉や魚のドリップ漏れを防止する
- ・生肉や魚、卵を触ったら手を洗う
- ・調理用手袋やラップを使用し安全に調理する



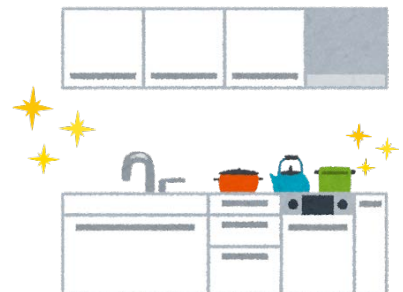
② ふやさない

- ・生ものは最後に購入、保冷バックや氷を利用し温度が上がらないように注意する
- ・食材を正しく保存し、消費期限を確認する
- ・料理・食材は小分けにして冷蔵、冷凍保存する
- ・自然解凍は避け、冷蔵庫または電子レンジや流水で短時間の解凍を
- ・テイクアウト商品は常温放置せず、早めに食べる
- ・料理を冷ましてから弁当箱に詰める



③ やっつける

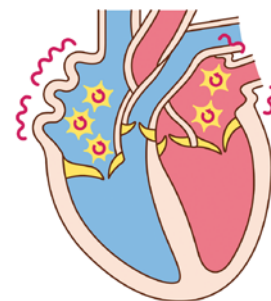
- ・食材は中心まで十分に加熱する
(目安は、肉・魚の中心部 75°Cで1分以上)
- ・調理器具は清潔にする
- ・キッチン全体を常に清潔に保つ



嘔吐や下痢の症状は原因物質を体外に出そうとする身体の防御反応です。

食中毒を疑う症状がある場合は早めに病院を受診しましょう。

心房細動とその治療について



この春、横浜栄共済病院 循環器内科副部長として着任した木村裕一郎です。横浜市立大学の附属病院で計 16 年間勤め、また、不整脈専門医として、心房細動に対するカテーテルアブレーション術を含めた不整脈診療を行ってまいりました。今回は、患者数の多い心房細動とその治療について説明します。

心房細動とは、心臓のリズムが乱れる不整脈の一つで、高齢になるほど起こりやすくなる病気です。日本では、80 歳以上の男性の 4%、女性の 2%が心房細動に罹患しているといわれており、80 万人を超えていると推測されています。心臓は通常、規則正しく動いて血液を全身に送り出していますが、心房細動になると、心臓の上の部屋である「心房」が細かく震えるように動き、脈が不規則になります。そのため、血液の流れがスムーズでなくなります。

この病気で特に注意しなければならないのは、血のかたまりである血栓ができやすくなることです。心房の中で血液がよどむと血栓ができ、それが血流に乗って脳へ運ばれると、脳の血管を詰まらせて脳梗塞を引き起こすことがあります。心房細動による脳梗塞は重症になりやすく、命を落とすことも少なくありません。そのため、早めに気づき、適切な治療を受けることがとても大切です。

症状としては、胸がドキドキする動悸や息切れ、めまい、疲れやすさなどがありますが、人によってはほとんど症状が出ない場合もあります。症状がないからといって安心することはできず、知らないうちに病気が進んでしまうこともあります。

そこで大切なのが、日ごろから自分の脈を確認することです。手首などで脈を触れてみて、リズムがバラバラだったり、不規則に感じたりする場合は、心房細動の可能性があります。また、家庭用血圧計や、最近ではスマートウォッチで脈の不整がわかることもあります。そのようなときは、早めに医療機関を受診しましょう。

治療では、まず脳梗塞を防ぐことが重要です。そのために、脳梗塞の起こしやすさに応じて血液を固まりにくくする薬(抗凝固薬)を使用します。また、乱れた脈を整えたり、心拍数をコントロールしたりする薬も用いられます。特に症状の強い発作性心房細動の場合は、カテーテルアブレーション術といって、足の付け根の静脈から心臓の中に細い管を入れて異常な電気の流れを整える治療を行い、8 割以上の方が正常な脈を維持できるようになっています。

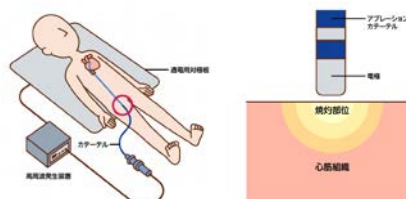
心房細動は高齢者に多く見られる病気ですが、早期に発見し、適切に治療すれば、脳梗塞などの重大な合併症を防ぐことができます。日常生活の中で脈を確認する習慣をつけ、少しでも異常を感じたら医師に相談することが、健康を守る第一歩となります。

循環器内科副部長 木村 裕一郎

高月誠司他. “心房細動とは?”. 日本不整脈心電学会.

<https://new.jhrs.or.jp/public-site/lecture/lecture05/lecture05-02/>.

(参照 2026-4-21)



笑顔で過ごす毎日のために 人間ドック

忙しい方でも気軽にチェックできる半日コースです
生活習慣病の早期発見や、がん年齢にかかるすべての方に最適な検査を行います

基本A コース

胃部検査 **胃X線検査(バリウム)**

税込 **47,300** 円

基本B コース

胃部検査 **経鼻内視鏡** ★

税込 **55,000** 円

基本コースの内容はこちら

- ① 問診・診察
- ② 身体測定
身長・体重・体脂肪・腹囲・視力
- ③ 眼底・眼圧
- ④ 聴力検査
- ⑤ 肺機能検査
- ⑥ 心電図検査



- ⑦ 胸部レントゲン
- ⑧ 腹部超音波検査
- ⑨ 上部消化管検査
胃X線検査または経鼻内視鏡検査
- ⑩ 血液検査
腎機能・肝機能・血糖
血液一般・腫瘍マーカーなど
- ⑪ 尿検査・検便

★ 健康医学センターよりプチ情報

当院の人間ドックでは、経鼻内視鏡を用いた早期がんの発見に力を入れています。
最新の内視鏡システム「FUJIFILM ELUXEO 8000」を導入し、より精度の高い診断が可能になりました。
細かい経鼻内視鏡を使用することで、口からの検査よりも反射が少なく楽に受けられます。
さらに、内視鏡治療の進歩により、早期発見できれば治癒を目指せる時代になりました。
早期発見こそが健康維持の鍵。ぜひ一度、人間ドックを受診し、大切な健康を守る第一歩を踏み出しませんか？ご予約・お問い合わせをお待ちしております。

人間ドックは完全予約制です

栄共済 人間ドック



【ご予約・お問合せ】健康医学センター ☎045-895-8370 (平日 14:00~16:00)



本紙に関するご意見ご感想がありましたらお聞かせください。
〒247-8581 横浜市栄区桂町132番地 横浜栄共済病院 まちあい室係
電話 0570-012-171(ナビダイヤル) FAX 045-895-8351
当院の診療案内はホームページ(QRコードより)でご確認ください。



病院敷地内は
全面禁煙です

ご協力お願いいたします