



2017年3月号



三寒四温、少しずつ暖かい日が多くなってきましたが、皆様、如何お過ごしでしょうか？寒くて家に引きこもっている方はおられませんか？もう春ですよー！お散歩しましょう。散歩は血圧によいことが分かっています。土筆やタンボボを探して歩きましょう。まだまだ修学院でもどこかに生えているはずです。

今月のメディカルニュースは、血圧手帳の代わりになる便利なソフトをご紹介します。血圧測定⇒携帯電話に血圧値を転送し、ボタン一つでグラフまで作成してくれる大変便利なツールです。ぜひご利用頂ければ幸いです。

第9回いきいき健康セミナーも盛況で大変多くの方にご参加頂きました。京都女子大学落語研究会の藤乃家海瑠来さんによる本格的落語や、ゆり・かな薬局の馬場薬剤師による講演、院長による冬場の血圧管理のコツなどをお話ししましたので要点をまとめました。

今号も美味しいレシピなど、盛り沢山の話題をお届けします。ご期待下さい！

3・4・5月休診

3/15(水)夜休診
(職員研修のため)
4/7(金)文裕子Dr休診
4/26, 28, 5/1一郎Dr休診
5/26, 27 院長 休診
代診は、HPや院内掲示をご参照ください。
予めご了承ください。

Hatta Medical News



Welbyマイカルテ導入のお知らせ！



血圧測定すると携帯電話やタブレットに測定値が自動的に記録される。また記録した情報を自分だけでなく、医師と一緒に供覧できる。血圧手帳に転記する手間が省ける。血圧値だけでなく、体重や食事の写真も記録できるから、生活習慣病の管理に最適！血糖値や検査値、お薬情報まで携帯アプリで管理できてしまいます。被災のような非常事態の際には携帯電話一つに必要な情報が全部格納されており、危機管理も万全です。携帯電話などにWelbyマイカルテをダウンロードして頂くだけですべて可能となります。血圧を自動転送するには、bluetooth対応のものに替える必要があります。そんな難しいことは無理！という方も一度やってみてください。毎日の血圧測定が楽しくなります。一郎先生だってタブレットを使ってやっています。勿論、院長が導入を手伝いましたが（笑）。若い人に手伝ってもらってやってみてください。ご興味のある方は、スタッフにお声かけください。使用料は無料です。個人情報は、Welbyという会社との同意書契約になります。



Yoshikoのササッとできるお手軽レシピ



Yoshikoのササッとできるお手軽レシピvol 2です。ぜひご家庭でササッとお試し頂き、ご感想をお寄せ下さい！

レシピvol 2:『乳和食 肉じゃが』

お勧め： 塩気が気になるけど、煮物が好きな人
セルスポイント： 乳和食！牛乳のこくと旨味が日本の代表的な調味料にマッチして、みそやしょうゆを使う量が減らせます。塩気は減らしたい。けど、まずいのはなあ・・と思っておられる方にお勧めです。ぜひお試しください。

材料・分量 2人分 栄養価(1人分)

・牛肉(薄切り肉)	80g	・エネルギー	257k cal
・じゃがいも	120g (中1こ)	・たんぱく質	13.6g
・にんじん	60g (中1/2本)	・脂質	8.9g
・たまねぎ	100g (小1こ)	・食塩相当量	0.8g
・えだまめ	30g	(一般的な味付けの1/3程度)	
・牛乳	100ml		
・しょうゆ	小さじ2		
・みりん	小さじ2		
・砂糖	小さじ1		



作り方

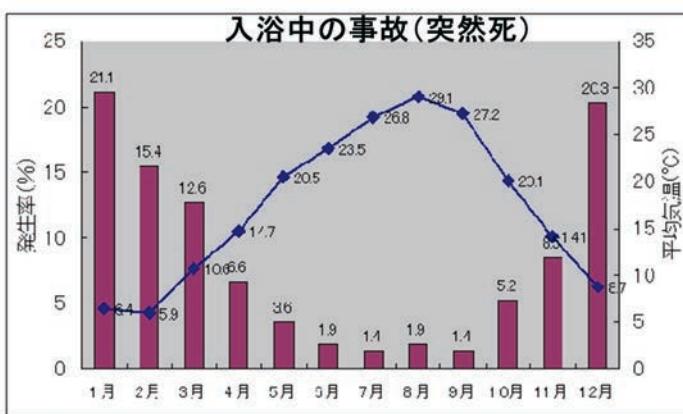
- ①じゃがいも、たまねぎ、にんじんは適当な大きさに切る。えだまめはむいておく。
- ② ①と肉・調味料・牛乳をいっしょに鍋に入れ、火にかける。
- ③煮あがったら中火にして落し蓋をし、コトコト煮る。（牛乳は長く沸騰させると膜が張ってしまうので火加減には気を付けて）
- ・軟らかくなったら、できあがり。

組み合わせ

- ・シーフードのサラダ・おひたしなど

第9回いきいき健康セミナー開催記録

第9回いきいき健康セミナーも盛況で、大変多くの方にご参加頂きました。京都女子大学落語研究会の藤乃家海瑠来さんに本格的な落語を披露して頂きました。ゆり・かな薬局の馬場有希枝先生からは、薬剤師の仕事の紹介に始まり、お薬と食品の飲み合わせ、残ったお薬をまとめて上手に飲みやすくしてくださる取り組みなどを紹介して頂きました。お薬手帳を持参するとお薬代が安くなるってご存知でしたか？ 皆さんどうぞご利用ください。また院長による「冬場の血圧管理のコツ」も盛り上がりしました。お風呂の温度、37-40度にできるように、皆さん工夫をしてください。まだもう少し寒い日が続きますので、どうぞお気を付けくださいね。



八田流

冬場の血圧管理のコツ

- 足元の温度（床暖、ホットカーペットなど）
- 測定する部屋の温度（暖房してから測定）
- 塩分注意（鍋物、炊きもの、おでんなど）
- 適度な運動（お昼ご飯後の運動）
- 外出時は手袋、暖かいソックス（末梢保温）
- 脱衣所、お風呂の温度（37-40度）の注意

・おくすりと食品との飲み合わせ

お茶	お茶に含まれるタンニンという成分は、貧血の治療に用いられる鉄剤と一緒に飲むと、鉄とタンニンと反応して薬の効果が現れにくくなることがある
牛乳	牛乳に含まれるカルシウムによって、ある種の薬が吸収されにくくなり、効果が弱まることがある
コーヒー コーラ	ある種の覚醒支せん息の薬に含まれる、カフェインに似た成分により、一緒に飲むと薬の作用が強くなる
アルコール類	・脳の緊張をやわらげたり血管を拡げたりする薬の働きがさらに強くなる ・薬の分解に影響して薬の血中濃度を上げ作用を強くしてしまう ・多量の飲酒を続けると、薬がはやく分解されるようになり効果が現れにくくなる
グレープフルーツ ジュース	グレープフルーツの果肉に含まれるある種の成分が、肝臓での薬の代謝を阻害して、血中濃度を上昇させてしまう結果として薬の効きすぎにより、血圧が下がったり、頭痛、めまいなどの症状を引き起こすことがある
納豆、ほうれん草、ブロッコリーなど	納豆などに含まれるビタミンKには血液を固まりやすくする作用があり、それを予防する薬（例：フルファリン）と共に食べると薬の効果が下がり、血栓がつまりやすくなる

くすりの適正使用協議会 記録2012年2月

第10回いきいき健康セミナーのご案内

開催日時：2017年4月22日（土曜日） **申し込み要**

開催時間：午後2時～3時 入場：13:45（今回は前座なし）



場所：八田内科医院 待合室

申し込み方法：医院受付でお申し出ください。

申し込み多数の際には、二部（15:30～16:30）になります。

最近、睡眠薬をふらついで転倒、骨折し、寝起きになる方が増え、社会問題となっています。しかし寝れない夜は辛いですね！そこで、もう一度、お薬を使わない快適な睡眠についてよく考えてみましょう。

講師：エースメディカルサポート株式会社
代表取締役 相楽愛子先生



内容：「正しく眠るためにすべきこと」
—睡眠薬から抜け出すための秘訣を教えます（仮）—

医療法人 八田内科医院

待合室の本棚

待合室の本棚、どのような本や雑誌が置いてあるか、気になりますね。最近、本棚を少し変えました。雑誌のジャンルを増やしたり、職員愛読の漫画や雑誌を紹介してもらって、置くようにしました。院長の趣味のテニスやダイビング、幼少時、愛読していた「釣りキチ三平」もその一つです。お子さん的一番人気は「ドラえもん」、サラリーマンに人気の「美味しんぼ」も増やしています。子供の絵本は、一郎先生お勧めのものも置いています。どうぞ手に取ってご覧ください。



自宅のひな人形です。各務原市の後藤人形、後藤由香子氏による作品です。斬新なデザイン、色使いが特徴です。院長の診察室で写真を流していくと、女性の皆様が釘づけだったのでご紹介しました。

