



Hatta Medical News



2018年7月号



「えっ、知らなかった？血圧のうそ、ほんと」第17回いきいき健康セミナー

6/18早朝、大阪北部の震度6弱の地震がありました。私は、診察準備中で、さあ、これから医院の自動ドアを開けようとしていた瞬間でした。様々な程度で皆さん被災されたことでしょう。幸い八田医院は事務所の掛け時計が落ちて破損した程度で済みました。大阪で開業している友人からは、あかん、仕事にならんとラインが入るなど、やはり震源地に近いほど被害は大きかったようです。余震に気を付けて生活しましょう、と言われてもどのように暮らしてよいか分からず、戸惑う毎日です。

さて第17回いきいき健康セミナーは院長の専門の高血圧をテーマに取り上げました。血圧の考え方や目標値、血圧測定を実演して測定の落とし穴などを解説しました。要点をまとめて掲載します。第18回、19回、20回まで日程と内容が決まりました。詳細は院内掲示をご覧ください。

恒例のレシピ紹介は、美味しいピクルスで夏バテ予防です。

今回のスタッフコメントは受付事務の佐々木さん、几帳面な彼女の癒し方法を公開、お楽しみに。また続編番外編として大殺界の大江治恵さんがついに霊視おばさんのところへ、結末は如何に？

第17回のセミナーは、満員御礼の二部開催で院長が高血圧の話をしました。簡単に内容をまとめます。血圧とは？⇒血管の中の圧力、血圧はΩの法則（電圧＝電流×電気抵抗）と同じように血圧＝血流（心拍出量）×血管抵抗で規定されます。寒い時には体温を保つために血管が縮まり、血管抵抗が増加し、血圧が上がります。また血流に関係するのが浸透圧。浸透圧は、水を吸う力のことで2Na+血糖/18+尿素窒素/2.8で求められます。つまり、塩は水を吸う力が強く、塩を沢山摂ると浸透圧上がり、血流が増えて血圧が上がります。では、血圧が高いとなぜ悪いのでしょうか？それは心臓や血管に対して負担をかけるからです。血管を痛めて脳梗塞や心筋梗塞を引き起こすだけでなく、脳血管性認知症の原因にもなります。高血圧は、『silent killer』、静かなる殺し屋という異名もあるぐらい自覚症状に乏しい病気です。診察室で140/90mmHg以上、家では135/85mmHg以上なら高血圧症と言います。最近は家庭血圧を目安に治療することがガイドラインでも決められており、家庭血圧の重要性が更に増しています。またその目標値は年齢や持病により異なります（下図参照）皆様、血圧を上手に測定されていますか？測定は朝、夜（寝る前）、朝だけでもOK。排尿後、食事前、内服前に座位で測定しましょう。上腕に腕帯を巻いてから少しリラックスしてから測定すると安定します。

ここで少し落とし穴が。深呼吸をしないように。深呼吸すると下肢からの静脈血が一気に戻ってきて逆に血圧を上げることがあります。測定方法や血圧についての落とし穴、意外にあるので院内で使用したスライドのコピーを置いておきます。心配のある方はご覧ください。



血圧計プレゼント
おめでとうございます！
大事にご活用頂ければ幸いです！



第18回いきいき健康セミナーのご案内

開催日時: 2018年7月28日(土曜日) 申し込み必要

開催時間: 午後2時00分～3時00分 入場1時45分

場所: 八田内科医院 待合室
医院受付でお申し出ください。
受付多数の際は、二部(3:30～4:30)になります。

講演内容: さあ、本格的な夏に備えよう！
「熱中症とクーラー病」

講師: 八田内科医院/立命館大学保健センター教授
八田 文裕子 (はった ふゆこ) 先生

医療法人 八田内科医院

降圧目標

	診察室血圧	家庭血圧
若年、中年、前期高齢者患者	140/90mmHg未満	135/85mmHg未満
後期高齢者患者 (忍容性があれば140/90mmHg未満)	150/90mmHg未満	145/85mmHg未満(目安) (忍容性があれば130/85mmHg未満)
糖尿病患者	130/80mmHg未満	125/75mmHg未満
CKD患者(蛋白尿陽性)	130/80mmHg未満	125/75mmHg未満(目安)
脳血管障害患者 冠動脈疾患患者	140/90mmHg未満	135/85mmHg未満(目安)

※ 目安で示す診察室血圧と家庭血圧の目標値の差は、診察室血圧140/90mmHg、家庭血圧が135/85mmHgが、高血圧の診断基準であることから、この二者の差をあてはめたものである。

7/8/9月休診

- 7/14(土) 医院休診
- 7/21(土) 文裕子先生休診
- 9/5(水) 一郎先生休診
- 9/15(土) 文裕子先生休診



おいしくサッパリピクルスで夏バテ予防

お勧め：酢ばらしい！健康長寿のひみつ～発酵食品～

セールスポイント:お酢を使ったピクルスは、特に夏野菜が長期保存できて便利です。お酢の歴史はふるく、4-5世紀に中国から伝わったと言われ、お米などを発酵させた調味料です。お酢に含まれるクエン酸とアミノ酸が疲労回復させ、さっぱりした風味が食欲アップさせてくれます。また、腸内環境を整える善玉菌も多く含まれ、免疫力向上を手助けしてくれます。

玉葱と紫玉葱のピクルス



酢200ml、水150ml、白ワイン50ml
砂糖30g 塩、小さじ1、にんにく、あれば 1片ローリエ1枚、粒胡椒10粒 たかのつめ1本

作り方①基本のピクルス液を鍋でひと煮立てする②冷ましてお好みの野菜を食べやすい大きさに切り、液に漬け込む③1-2日後から食べられる
*たまねぎ・トマト・きゅうり・大根・ゆで大豆・セロリ等が手ごろです。カリフラワーやブロッコリやきのこなどは、さっと熱湯を10秒ほど湯通しし、しっかり水を切りましょう。

ピクルス液を使って：揚げ浸し

- ・なす 1本
 - ・ズッキーニ ½本
 - ・ピクルス液 50cc
 - ・しょうゆ 小1/2
 - ・酒 小1
 - ・砂糖 小1
- 調味料

作り方
①なすとズッキーニは一口大に切って素揚げする。
②調味料を合わせて、ひと煮立ちさせて、①の野菜を浸す。

栄養価(一人分)
エネルギー 120kcal
タンパク質 1.3g
脂質 7.5g
食塩相当量 0.5g



ピクルス液を使って：さっぱりホワイトソース

材料、分量 2人分
ピクルス液 50cc
ピクルス(たまねぎ) 40g
オリーブオイル 大1
小麦粉 大1
牛乳 100cc

ホワイトソースの作り方
①フライパンにバターを溶かし、ピクルス液とピクルスをいれ、軽く煮立たせ、酢をとばす。
②小麦粉をたまがでできないよう、茶こしでふるい入れながら、弱火で粉っぽさがなくなるまで炒める。③火から外して牛乳を加えよく混ぜて、再度加熱して、とろみをつける。

さっぱりホワイトソースでじゃがいもとシーフードのグラタン

材料・分量 2人分
じゃがいも 70g
ブロッコリー 20g
シーフードMIX 100g
ハム 20g
ホワイトソース 160cc(前述)

作り方
①じゃがいもやブロッコリーはゆでておく
②グラタン皿に①とハムをのせる。
③加熱したホワイトソースにシーフードを入れひと煮立ちする
④②の上に③をかけ、オーブンで焦げ色を付ける。

栄養価(一人分)
エネルギー 222kcal
タンパク質 15.0g
脂質 7.0g
食塩相当量 0.9g



受付事務の佐々木良子(ささきよしこ)です。おうちにペットはいますか？実は犬が苦手なんです。記憶がない小さいときに、犬に追いかけて、こけてケガをしたらしいです。なの

で、犬が近づいて来るのも、ちょっとダメだし、もちろん触れません。ですが、子供の頃、家にはいつも小鳥たち(カナリア、セキセイインコ、文鳥、十姉妹、コザクラインコなど)いました。数年前からは、ふくろうを飼ってみたいなあと思ってますが、さすがにそれは無理ですね。で、最近念願のふくろうに会ってきました。間近で見ると、目付きも鋭く、すごく迫力があります。じっと見てると、視線を外さず、見つめてこられます。おそろおそろ触りましたが、フワフワでかわいかったです。幸せな時間を過ごして、癒されました(˘▽˘)



大江治恵の大殺界(最終回)

今年3年目に突入。1年目にあまりに大変なことが重なりすぎたので何が起ころうと来いという心意気。主人、娘の転機の時期であったので凄くよく当たる霊視の先生の所に噂を聞きつけて行って見た。名前も生年月日も言わない。パッと見てズバズバ言い始めた。開いた口がふさがらない状態。とにかく凄い。先に控えている主人の祖父の法事まで名前も添えて言い始めた。「もうないか？」という先生の言葉に甘えてその場にいない人のことも聞いてみた。見てもないのにはっきりと言い当てる。ただ息子を見てもらう時に「僕は何の仕事に向いてますか？」と聞いたとき「何の仕事が向いている？ではなく自分が何をしたいかが大事や。よう考え」と言われた。そう言いながらも本人が今考え模索している事も言い当てヒントをくれた。その日鑑定してもらいほめられるようなことは言われなかったが自分の癖性分を指摘されこれではいかんと背中を押してもらい行ってすごく良かった。今、病気や事情で苦しんでいる人。今を乗り越えたら必ず「あんな大変でしんどい時があったな」と思える日が来ます。私たち八田内科医院の職員一同が、乗り越えてもらえるよう全力でサポートしていきます。私自身仕事中心でバタバタと動き回っているのを声掛けつらいという時があるかもしれないが時間を見つけて話しかけてください。最後まで読んでくださり有難うございました。

キッズクッキングショー参加御礼

5/20岡崎のみやこメッセにて日本高血圧学会主催で子供に塩分控えめの料理を教える(育塩)キッズクッキングショーが開催されました。院長が学会役員をしている関係でこの地域の大変勇気ある元気な子供達や保護者の方々に多数ご参加頂きました。子供達は良塩くんTシャツやお土産を沢山もらって喜んでくれました。この場を借りて参加してくれたキッズと保護者の皆様に感謝申し上げます。

