



地域に根差して50年 since 1969

50th anniversary

Hatta Medical News

2019年7月号

第23回いきいき健康セミナー開催記録（50周年記念特別講演会）

第23回いきいき健康セミナーは、八田内科医院の開院50周年にあたる2019年6/1に京都薬用植物園（武田薬品）で開催されました。当日は晴天に恵まれ、皆様のご協力で満員御礼で開催されました。1969年に医院を開設した一郎先生が、自分の生い立ちから医者になったきっかけ、またこの50年の間に嬉しかったことや辛かったこと、また自分が老いてどのような心構えで生きているか？などについて正直に語られました。一同、大変な勇気をもって、明日からの生活の糧にされた方も多かったのではないのでしょうか。残念ながら講演会に参加できなかった方のために、講演記録を製本しております。出来上がり次第、ご希望の方に医院内にてご案内しますので、少々お時間下さいませ。

今年は梅雨入りが遅く心配していましたが、皆様は如何お過ごしでしょうか？さて、今回のニュースは、第23回いきいき健康セミナーとして6月1日の八田内科医院開院記念日に京都薬用植物園で開設者の一郎先生に講演して頂きました。とても心に残る素晴らしい講演で皆さん、終了後は勇気もらった！と笑顔でした。上段の写真は、旧職員にも参加した記念祝賀会を開催した時のものです。50年の歴史の中に旧職員の知恵と努力が刻み込まれていて感謝の一言でした。

医療面では、高血圧治療ガイドラインが改訂され血圧正常値が変わったことなどをお伝えします。今回からYoshikoのレシピも復活、スタッフコメントは、笑顔が素敵な受付の芝山つかささんです。ご期待下さい！



50周年を記念してスタッフTシャツを作りました。欲しい、売ってー、という声を聞きましたが、残念ながら非売品です。ご了承下さい(^ v ^)



7/8/9月休診

7/13 医院休診（医院が休みなのでご注意を！）

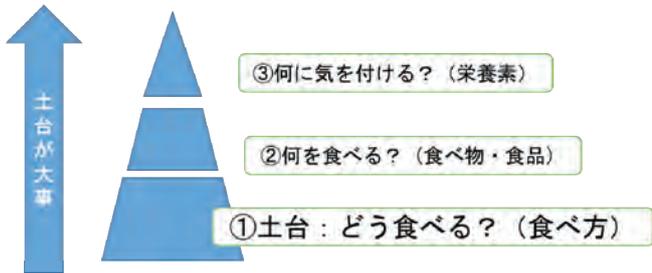
8/11~18 お盆休み

9/11 一郎先生休診



○手軽な昼食の大事なポイント編○

上手な食事の考え方
食事療法するにも、まず土台づくりから



土台のどう食べる（食べ方）？ 昼食編

栄養相談で、よく耳にします。「お昼は、簡単なんですよ。麺類にしたり、パンにしたり」そうですね、朝ごはんすませたとしたら、すぐお昼の時間が来る・・・。手軽に食べられる便利な食品がたくさんあります。こんな時に参考になるのは、栄養成分表示です。「栄養成分表示」は、食品表示法によって義務付けられています。表示項目：熱量・たんぱく質・脂質・炭水化物・食塩相当量、その他は、推奨：飽和脂肪酸・食物繊維 任意：糖類・糖質・コレステロール・n-3系・n-6系脂肪酸、ビタミン・ミネラル、塩分管理や血糖管理・脂質管理をしている方には気になる項目ですね。

栄養成分表示の活用方法例

【活用①】A弁当とB弁当で迷った場合

A弁当	栄養成分表示 (1食(420g)あたり)	B弁当	栄養成分表示 (1食(390g)あたり)
エネルギー	829kcal	エネルギー	647kcal
たんぱく質	20.4g	たんぱく質	26.4g
脂質	32.2g	脂質	19.2g
炭水化物	114.5g	炭水化物	92.1g
食塩相当量	2.9g	食塩相当量	2.1g

健康診断の結果で、「脂質の多い食事を控えましょう」と言われたから、B弁当にしよう。

【活用②】いつも食べているお弁当と比べた場合 消費者庁 HPより

おにぎり弁当	栄養成分表示(1食(200g)あたり)
エネルギー	327kcal
たんぱく質	5.4g
脂質	0.6g
炭水化物	75g
食塩相当量	1.8g

たんぱく質が多く含まれる、ゆで卵やヨーグルト等を追加すると良いですよ。たんぱく質だけでなく、ビタミン、ミネラルが供される煮物等もお勧めです。

たんぱく質をしっかり摂るように栄養士に言われたけど、いつも食べている弁当に比べるとたんぱく質の量が少ないかな。

プラスしましょう

栄養成分表示の表現に違いがあります。気を付けてください！

納豆の場合
1セット48gの栄養表示

・納豆とたれ・辛子
・0内は納豆48gのみです。

とうふの場合
100gの栄養表示

このとうふは
1パック150gなので
1パックでは1.5倍になります。

今回は、間食したい食品の栄養成分表示の見方のポイントを予定します。

『「空と私たちのあいだに」』

こんにちは、受付の芝山つかさです。この「つかさ」という名前をつけてくれたのは父です。ちょうど5年前、私が八田医院でお勤めできることになって、誰より喜んでいた父でしたが、実は病院嫌いな人でもありました。盲腸の術後すぐに外出、草野球をして手術跡が開いてしまったり、歯医者に行きたくなくて虫歯の穴に木工用ボンドを詰めてしのいだり・・・、おかしな武勇伝はきりがありません。そんな父が亡くなって、この夏で3年になります。八田医院に通院されている患者さんのように自分の体を大切にしてくれていたら・・・、きちんと健診を受けてくれたら・・・、まだ今でも元気だったかな、と思ったりします。2年半の闘病中、頑固で気の短い父の看病は本当に骨が折れました。特にホスピスに入所してから、毎日朝から晩までつきっきりだった母の気苦労は絶えなかったと思います。それでも母は、父と結婚して幸せだったと言い、今日も空を見上げるのです。「お父さん、いつもありがとう。今日も見守っててな。」



私は、人は亡くなくても魂は残された人のすぐそばにあるのだと信じています。父はお供え物のワンカップを片手に、ご機嫌になったり、時にはぼやいたりしながら見ていてくれるのだと。私も母を見習って、父にもらったこの名前と共に日々を大切に過ごしていこうと思います。

名前は、この世に生まれて一番初めにもらうプレゼント。患者さんを受付させてもらう時、お会計の時にも、できるだけ心を込めてお呼びしていますので、皆さん受け取ってくださいね。

血圧の正常値が変わりました（2019ガイドライン）

表2-5 [JSH2019] 9

分類	診察室血圧(mmHg)		家庭血圧(mmHg)	
	収縮期血圧	拡張期血圧	収縮期血圧	拡張期血圧
正常血圧	<120	かつ <80	<115	かつ <75
正常高値血圧	120-129	かつ <80	115-124	かつ <75
高値血圧	130-139	かつ/または 80-89	125-134	かつ/または 75-84
I度高血圧	140-159	かつ/または 90-99	135-144	かつ/または 85-89
II度高血圧	160-179	かつ/または 100-109	145-159	かつ/または 90-99
III度高血圧	≥180	かつ/または ≥110	≥160	かつ/または ≥100
(孤立性)収縮期高血圧	≥140	かつ <90	≥135	かつ <85

先日のガイドライン改訂で血圧の正常値が、120/80 mmHg未満になりました。それ以上の方は、生活習慣を見直すとともに、糖尿病などの持病によっては治療する場合があります。詳細は医師にご確認ください。院長