



地域に根差して53年 since 1969



Hatta Medical News

2022年5月号



4回目のコロナワクチンという声が上がり始めた今日この頃ですが、いかがお過ごしでしょうか。

皆様に愛読して頂いて記念すべき50号を迎えるました。これまで色々な記事を掲載してきましたが、今回は、コロナから少し離れて院長の専門の高血圧を取り上げてみました。日本で4300万人おられるという高血圧、血圧の基準が厳しくなるなど、日本もやっと世界基準に追いつつあります。しかし、日本の高血圧の下げる方は少々甘い！と言われています。詳細は本文へ(^▽^)

今回も元気が出そうなYoshikoのレシピをお届けします。作ってみようと思うレシピです。どうぞお試しください(^▽^)

スタッフ便りは、放射線技師のハ田一彦さんです。八田医院の親戚なの？なかなか味のある記事を書いて頂きました。どうぞお楽しみに！

5/6/7/8月休診

6/18 院長休診

7/15, 7/16 医院休診

8/12~8/16 お盆休暇



高血圧の新知識（朝日新聞院長取材記事より）

コロナ禍をきっかけに、人とのコミュニケーションが減り、家で過ごす時間が増えるなど、生活様式は確実に変化しています。しかし、コロナに係わらず、私たちの健康に悪影響を与えるのが、高血圧などの「生活習慣病」。その現状と対策について、お伝えします。

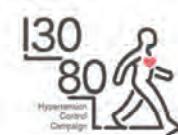
Q コロナ禍で生活習慣病は変わった？

コロナ禍で皆さん的生活には様々な変化があったと思います。時間に余裕ができジョギングなどの運動を始めた方は健康的になった一方、運動不足や間食が増えて不健康になった方もおられます。いわゆる「家飲み」も、つい飲みすぎてしまうようです。また、高齢者は他人と会話をしなくなり刺激が減ったため、認知機能が落ちた方が増えている印象があります。

Q. 日本人は高血圧になりやすい？

高血圧の方の中には、塩分（ナトリウム）を取ることで血圧が高くなる「食塩感受性がある人」と、塩分を取っても血圧が高くならない「食塩非感受性」の人があります。通常、取りすぎた塩分は腎臓から排泄されますが、「食塩感受性がある人」は、腎臓の塩分調節がうまくできません。結果、体に塩分が溜まりやすくなり、血圧を高くすることで塩分を体内から排泄させようとしているのです。日本人には、遺伝的に食塩感受性のある人が多く、このような人は、塩分を控えることが高血圧の改善につながります。また、日本人には睡眠時無呼吸症候群の方が多く、高血圧の原因となっています。太っている方に限らず、治療しても血圧が下がらない、いびきをかく、足がむくむといった症状のある方、顎が小さく引っ込んでいる

方は要注意です。思い当たる場合は、検査をお勧めします。



では、注意が必要な血圧はどのくらいでしょうか？収縮期血圧/拡張期血圧が、診察室血圧で140/90mmHg、家庭血圧で135/85mmHgを超えると高血圧と診断され、治療が必要です。治療目標は持病によって異なりますが、75歳未満の成人、糖尿病や腎臓病をお持ちの方は、**125/75mmHg未満**が目標です。日本は、血圧の下げる方が甘く、治療目標に至っている方が高血圧全体の1/4に留まっています。ふらつきなどの低血圧症状がない方は、しっかりと血圧を下げて血管を若返せましょう！

Q. 高血圧の食事と運動は？

高血圧は、正しい食事と運動で予防できます。減塩、減量、運動、節酒で、血圧は下がります。皆さん、出汁やお酢、スパイスなどをうまく使って、食塩（しょうゆやみそも含む）は1日6g（小さじ1杯）までに抑えることを心掛けましょう。野菜、果物、低脂肪乳製品を積極的に取ることも効果的です。

また、必要な運動は、有酸素運動と筋トレの2種類。足の筋肉を鍛えるスクワットは、足の血管を広げ血圧を安定させるのでお勧めです。高齢の方は転倒に注意し、椅子から立ち上がって座る「椅子スクワット」や、何かにつかまってやるといいでしょう。

ところで、「血圧の薬は始めたらやめられない」という方もいますが、高い血圧はなるべく早く薬で下げたほうが安心です。ただし、薬などで血圧をコントロールしながら、同時に生活習慣を改めていけば、薬の量を減らせるかもしれませんのです。

皆さん、コロナ禍でも季節は巡り、自然は変わらず美しい姿を見せててくれています。まずは、ウォーキングなどリラックスしてできる日々の運動から始めてみてはいかがでしょう。（1/23朝日新聞朝刊（全国版）デジタル版院長取材記事より一部抜粋）



Yoshikoのササッとできるお手軽レシピvol 29

○栄養の整理整頓：具だくさんの汁物○

具だくさんの味噌汁やスープなどは水分に溶けだした栄養素を余すことなく摂れるますし、旨味を十分生かし、さらに香辛料や薬味で塩分を整えると立派な1品になります。

沢煮椀：野菜がたっぷりのおすまし系のお汁

材料 2人分

だし汁300m l（鰹と昆布のおいしいおだし）

豚肉（鶏にくでもOK）

大根100g・ごぼう20g・にんじん20g・えのきだけ10g・ねぎ10gなど

糸こんにゃく20g

調味料：薄口しょうゆ小さじ1 塩小さじ1/2

黒コショウたっぷり

作り方

①だし汁と野菜・糸こんにゃくを火にかける。

②沸騰したら、細く切った豚肉をばらして加え、灰汁をとる。

③野菜の歯ざわりが残る程度に柔らかくなったら、しょうゆと塩で味を調整する。

栄養価 (1人分)	
エネルギー	106 kcal
たんぱく質	3.4 g
脂質	8.1 g
食塩相当量	0.8 g



野菜は、名脇役。

調理方法の組合せで食事のバリエーションが上がります。

献立を考える時、調理法がかぶらないようにすると、見た目、味わいも変化します。

7つの調理法

- ・ゆでる
- ・煮る
- ・蒸す
- ・焼く
- ・炒める
- ・揚げる
- ・和える

和える
野菜+とろろ
昆布



炒める
肉+野菜

煮込む
野菜

スタッフ便り（放射線技師）ハ田一彦



早いもので医院に働き始めてもう二年余りが過ぎました。現在は、週三日（月、火、水）の午前中勤務しております。よく患者さんに名字が同じため親戚なのかと聞かれるのですが残念ながらそうではありません。ただ一郎先生が院長の時から長く患者として診てもらっていて何か不思議な縁を感じています。勤務してすぐにコロナ禍となり、マスク・換気・撮影ごとの手洗い・消毒に気を付ける毎日となりました。早く終息してほしいものです。

新しい骨密度の測定装置が設置されてから今までに約800名の方に定期的に検査をしています。この装置は二種類の異なるエネルギーの微量なX線を腰椎と大腿骨の股関節付近にあててスキャンし骨密度を測定その密度を若い人（20歳～45歳）の骨密度平均値と比較したものです。骨の丈夫さを知ることにより、骨折しないように注意して的確な治療・適した食事・適度な運動及び日光浴することによって寝たきりになることを防ぎ健康寿命を延ばすことに役立っています。痛みもなく、短時間の検査ですので気軽に先生にご相談ください。

余談ですが、先日4歳の孫が呪文のように同じ言葉を言うようになりました。よく聞いてみると「セントビンセントクレナーテン」と言っているようでした。気になって調べてみると、なんとセントビンセント・グレナディーンズという国名であることがわかりました。人口10万人余り、面積389km²の南米に近いカリブ海の小アンティル諸島に位置し、セントビンセント島とグレナディーン諸島から成る立憲君主国家で映画「パイレーツオブカリビアン」のロケ地として使われたそうです。4歳の孫に教えられ何だかうれしくなりました。

どうか世界が平和になりますように祈るばかりです。