



地域に根差して53年 since 1969

Hatta Medical News

2022年9月号



いつまで続くか分からない第7波の中で原稿を書いています。

さて今回は、明るい話題として、院長が委員長を務めるソルコンフェスティバルについてご紹介します。減塩って、なんとなく嫌ですよね。減塩なんて、もう古い、これからはソルコンです！どんなお祭りか、詳細をご覧ください！

久しぶりに一郎先生の旅の記事を掲載しました。絵がとっても明るくて、華やかな気分になりますね。

今回のYoshikoのレシピは、スーパーのお惣菜やコンビニ弁当の事、利用のコツを伝授します！

スタッフ便りは、9月半ばで退職される受付の佐々木さんです。長い間、八田医院を支えて頂きました！最後にひとこと頂きました！

9/10/11月休診

10/11, 14, 15 一郎Dr休診

10/26, 31 文裕子Dr休診

10/15(土) 院長診察は、10時から (学会発表のため開始時間が遅れます。)

ソルコンフェスティバル in Kyoto 2022のご案内

今年11月に私の永年の夢であった塩にまつわるお祭りを開催します。“ソルコンフェスティバル”ソルコンとは、ソルトコンシャス(塩を意識する)という意味からとっています。そもそも、減塩！という言葉をもって、人の行動を変えることに限界を感じているのは、私だけではないでしょう。塩は美味しい、生きていくために塩が必要だ、それは我々の遺伝子に組み込まれていて、塩を美味しいと感じるのは、人間の性(さが)なのです。しかし、塩の摂り過ぎが血圧を上昇させ、脳卒中や心臓病、そして人工透析以外には有効な治療法がない腎臓病を発症、悪化させることが、よく知られています。また最近の世界的な研究からも、寿命・健康寿命に悪影響を与える食因子の最上位に「食塩」が挙がっています。しかし、そのような中、日本の食塩消費量は世界で4番目に多く、塩の消費量を減らせば、日本人が更に健やかに暮らせるだろうことは、介護原因の多くが高血圧に起因することからも明らかです。

私達は、ずっと“減塩！”という言葉をお患者さんや一般人に焼き付けてきました。政府や医療者だけでなく、マーケットも試行錯誤しながら、独自の対策を実行に移してきました。しかし、この数十年で、どのくらい日本人の塩分摂取量が減ったのでしょうか？期待されたほどの効果がないことは、減塩商品の売れ行きを見れば、明らかです。

人間の性である、塩がおいしい！という性分を無視して、このまま漫然と減塩作戦を続けても、これ以上の効果は期待できないでしょう。減塩を修行のように捉える時代に終止符を打ちませんか？これからは、減塩ではなく、塩と上手に付き合っていく、にスイッチを切り替えませんか？幸い、京都には食を楽しむ文化や様々な叡智が溢れており、そういった工夫に存分に触れて頂くために、京都の岡崎公園を会場に「今日はいい塩梅」を開催します。

まさに京から、そして今日から「いい塩梅」にスイッチを切り替えるきっかけになれば幸いです。

産官学、それぞれに減塩対策に一所懸命に取り組んでいる人達がいいます。しかし、産官学が一堂に会して、お互いの考え方や技術を学ぶ場は、これまであまりなかったように思います。そこで、今回のソルコンフェスティバルでは、産官学のみならず、流通企業までが一堂に会して、ソルコンフォーラムをオンラインで開催します。今後の日本の食塩消費量削減を皆で考える機会にしたいと思います。今回のイベントが、日本の食塩消費量削減に向けて加速する取り組みになることを祈念しています。

ソルコンフェスティバル in Kyoto 2022
実行委員会 委員長 八田 浩



「今日はいい塩梅」は、たのしく、心地よく、ほどこよい、現代の食と暮らしの“いい塩梅”を考えるマーケット。会場には、丁寧に作られたいい塩梅の食事やお菓子、暮らしを豊かにしてくれる器や植物が並び、心地よい音楽の演奏やワーク

ショップが行われます。丁寧に作られたもの・時間の中で、これからの食と暮らしのさじ加減を感じてみませんか？また11/19(土)には、高血圧の最新テクノロジーを学ぶ市民公開講座をオンラインで開催します。ご興味のある方は、以下のHPよりメール登録をして頂ければ、適宜、最新情報が届きます！お楽しみに！

[ソルコンフェスティバル in Kyoto 2022 \(iscsa.org\)](http://iscsa.org)



〇コンビニやスーパーのお惣菜でも減塩対策 〇
コンビニやスーパーにはすでに食べられるものが並んでいます。
手軽さに加え、健康も考えて、食べるコツを身につけましょう。

便利なコンビニやスーパーのお惣菜をうまく使って、元気に生活。便利で、少量で、すぐに食べられる食べ物が並んでいます。でも、好みの物だけ購入して、偏っていると、いつの間にか健康を損なうこともあります。選び方次第では、高塩分になり高血圧を招く食事になってしまいます。上手に選ぶ・上手に工夫するコツを身につけておいしくいただきましょう。高血圧改善のための塩分の目安量は、一日6g未満。1食では2g未満が目標です。無理(+o+)・・・と思わず、少しずつ減らす工夫をしてみましょう。



漬け物・しょうゆ・ソースを残す
ドレッシング2/3残す

塩分 約2.5g 減らせます
(^^)



粉末ソースを半分にする

塩分 約2g 減らせます
(^^)

こんな便利なコンビニ弁当も登場 (スマートミール認証)
*スマートミール：健康に資する要素を含む栄養バランスの取れた食事として認証された食事の事



味わい御膳
栄養バランスを考えて「ちゃんと」食べたい女性や中高年男性の方向け



炙り焼き鮭幕の内弁当
栄養バランスを考えて「しっかり」食べたい男性や身体活動量の高い女性の方向け



一郎先生 旅コラム&スケッチ

蔓延防止措置が解除になるのを待ちわびて、今年4月4日から7泊の熊本・天草を旅してきました。目的は世界文化遺産の潜伏キリシタンの里の一つ、天草の崎津集落です。小さな漁村を守るように教会がずっと立っている姿をテレビの番組で何回か見て、ぜひここでスケッチがしたくなりました。

天草は南北上天草と下天草とからなり、北側は島原湾に面し、天気が良く下天草の本渡から雲仙普賢岳と噴煙が見えました。一方、崎津は下天草の南西の端、辺鄙なところ。近くの牛深からは鹿児島県までフェリーで30分、下天草の人々の生活圏は熊本よりは長崎、鹿児島のように感じました。熊本出身の患者さんに聞いても、「崎津は以前一度行ったことがあり、ほっとするいいところでしたが、遠いですね」と言われます。

スタッフ便り (受付事務) 佐々木良子



私事ですが、11月15日をもちまして、定年を迎え退職することとなりました。早いもので、こちらにきて14年が経ちました。未経験だった私をここまで温かく見守ってくださった一郎先生、院長先生、文裕子先生、スタッフの皆様及び患者さんの方々には、深く感謝申し上げます。おかげさまで、無事に定年を迎える事が出来ました。これからしばらくはゆっくり休息します。その後、何か自分のしたい事を探して、第2の人生を乗り切るものにしていきたいと思っています。長い間本当にありがとうございました。感謝!感謝!

佐々木 良子



1日目は天草市直営の観光バスを利用。地元のガイドさんが“天草弁”で面白おかしく説明してくれます。蔓延防止措置解除まもなくで乗客は少なく6人だけ、和気あいあいの観光です。バスが羊角湾に差し掛かると対岸の崎津の漁村と教会が姿をあらわします。久しく待っていた光景にみんな大歓声、シャッターバチバチ。「潜伏キリシタン」が世界文化遺産に登録されてからコロナ前までは、狭い崎津集落は芋の子を洗うような混雑ぶりだったが、今はうそのよう。



僕らのバス観光客のほかには、ほんのわずかのひとにしか会いません。車もめったに通らず、狭い路地に入り、杉よう藁(平べったい、ピンクのすじの入った餡餅の上に杉の葉っぱを載せた、琉球王朝伝来の素朴なお菓子)を食べました。皆が集まってきて、店のおばさんもガイドさんもみんなでワイワイ、同窓会のような様子でした。見送られながら下田温泉で下車、ここに2泊しました。肌には柔らかな旅の疲れをいやしてくれる温泉でした。

翌日は独りレンタサイクルで崎津をあちこち路地をケッチ、午後からは漁船をチャーターして船上から漁村と教会のたたずまいを眺めました。テレビで見た、漁の行きかえりに漁師さんが航行の安全と豊漁を祈願するというマリア像も近くで眺めることができました。



た。スケッチもいっぱいできて、心の洗われるすがすがしい旅でした。本当に久しぶりの長旅でした。また方々遠くをふらつきたい!