



地域に根差して53年 since 1969



2023年11月号

# Hatta Medical News



例年以上に暑さが厳しい夏でしたね。急に朝晩冷え込むようになり、体調管理が大変です。気温差は、血圧変動とも関連していて、急に血圧が上がった方がよく相談に来られています。

ところで高血圧について、改めて勉強したいと思いませんか？血圧は、生活習慣と強く関連していますが、マンツーマンで詳しい指導を受けた方は少ないのではないかでしょうか。そこで、今回ご紹介するのは、生活習慣をサポートしてくれる高血圧治療のアプリです。医師が処方する医薬品扱いのアプリです。詳細についてお伝えします。

毎回好評のYoshikoのサッとできるお手軽レシピは、栄養バランスを考えたレシピです。ぜひ皆様、お試しください！

スタッフ便りは、看護師の田島さんです。笑顔が素敵な、元気で明るいスタッフです。ぜひ御一読ください。

## 11/12/1/2月休診

12/28(木) ~1/4(木)

年末年始休暇

2/24(土) 休診

## スマート降圧療法のすすめ

**スマート降圧療法とは：**最近、高血圧治療のアプリが保険適応になりました。つまり、医師が、薬のようにアプリを処方して、高血圧を治療することができるようになりました。一般に、高血圧は生活習慣病の一つとされており、生活習慣を整えることで、ある程度血圧が下がると言われています。血圧が高い患者さんに対しては、よほど命の危険がなければ、まずは自宅血圧を測りながら生活習慣を整えて、それでも下がらなければ、降圧薬を処方するというのが一般的です。しかし、「生活習慣を整える」と一口で言っても、その方に応じて指導するポイントも様々ですし、一から十までクリニックで指導する時間もお互いですね。その間に一ヶ月が経過し、何も変わっていない、あるいは大して効果が出ていないという方が大半です。そこで次の診察までの空白の時間を、アプリがあなたに寄り添って、毎日少しずつ、コツコツと指導してくれる、それがcureApp HTという高血圧治療補助アプリです。



**アプリの効果：**臨床試験結果では、下の図のように三ヶ月後に起床時血圧が約10mmHg程度下がっています。また生活習慣が整うことでの、程度の差はあるものの、多くの方は、体重も減ることが分かっています。血圧が10mmHg下がるというのは、一つ分の薬の効果に匹敵します。

### どのような方にお勧めか？

- ・まだ薬を飲みたくない方
- ・薬を一つでも減らしたい方
- ・薬を飲んでいるが目標の125を切つておらず、本当なら増やさないといけない方
- ・薬のお陰で血圧は安定しているが、生活習慣が乱れている方

スマートホンでLineをしているような方であれば、ご利用になれます。因みに、私も一郎先生もこれを使い始めました（一郎先生は、少々面倒だが、面白いな！と仰っています）

### 気になる医療費は？

3割負担の方で、初回約3,000円、翌月から6か月まで約2,500円、通常の診察料金に上乗せされます。高いと思った方、薬代をずっと払い続けることを考えると安いと思いませんか？生活習慣を整えることで、高血圧以外にも良い効果が得られるはずです。ご希望の方は、診察室でお申し出ください。





## Yoshikoのササッとできるお手軽レシピvol 38

### レシピVOL37 ほどほどの栄養バランス ○太りすぎは注意！痩せすぎも危険！○

私たちのからだをつくり、エネルギー源となり生命維持に欠かせない大事な栄養素は、たんぱく質、脂質、炭水化物。栄養バランスの良い食事は、これらの過不足がありません。普段の食事は、ほどほどの目安を知ってバランス感覚を付けましょう

#### たんぱく質のほどほど：筋トレ

ブームで関心が高まっている栄養素。摂りすぎると体脂肪になりますし、含まれている窒素は体内で分解・排泄の過程で、腎臓などに負担をかけます。

反対に、高齢者は不足すれば、普段の生活を億劫に感じる「フレイル」状態になります。

**脂質のほどほど：**最近の食事は、肉を食べる機会や油を使う調理法が増え、量はほどほどを超えるようになりました。摂りすぎは肥満や心筋梗塞などのリスクを高めます。量とともに質が、かたよらないことが大切です。



#### 見える油 見えない油 油 脂



**炭水化物のほどほど：**摂りすぎは肥満の原因になります。しかしダイエットのために極端に制限すると、体は筋肉を分解してエネルギーに変えるのでやせにくい体質になります。また、食事量が少なくなってしまうと、特に高齢者は筋肉が減るサルコペニアの引き金になります。



#### 質のよい脂質のメニュー

(少ない塩分でも旨味はしっかり。美味しいだけます)

**生さばのたつたあげ** 材料・分量 2人分

生さば	100 g (4切れ)
下味 (しょう油・生姜のしづり)	各小さじ1/2
汁・酒	10 g 適量
片栗粉	輪切り2枚
食物油	
レモン	
付け合わせ	
素揚げれんこん 生姜	
栄養価 (1人分)	
エネルギー	163 kcal
たんぱく質	10.6 g
脂質	13.4 g
食塩相当量	0.4 g



## スタッフ便り（看護師）田島真弓さん



はじめまして6月から勤務している看護師の田島と申します。電子カルテ入力、様々な検査など、未熟で落ち込む日々ですが、八田内科医院の先生方やスタッフの方々、患者様から優しく励まして頂いて常日頃感謝の気持ちでいっぱいです。

「健康は偶然じゃない。予防にまさる治療なし。」という言葉をよく耳にしますが、八田内科医院でお仕事をしていく中で日々実感しています。まだまだ不慣れでご迷惑をおかけしていますが、患者様が気持ちよく安心して診療を受けられるよう、看護師として励んでまいります。

## 一郎先生 新作



クロアチア ドゥブロブニクの城壁

①さばは、下味をつけて30分つけておく。

②さばの汁けをキッチンペパーでしっかり

ふいて、片栗粉をまぶし、余分な粉は払う。

③170℃の油で、カラッと揚げて盛り付け、レモンを添える。

