



地域に根差して53年 since 1969



2024年1月号

Hatta Medical News



いよいよ2024年がスタートしました。コロナ禍でなまつた体をまた作り直そう、友人に会いに行こう、など今年の抱負はお決まりですか？

院長の今年の目標はドローン撮影に挑むことです。また皆さんに動画をお見せできればと思います。

新型コロナワクチン、もう打たんでもいいな？と質問を良く受けるので、最新の情報を掲載しました。

毎回好評のYoshikoのササッとできるお手軽レシピは、たまごを使った筋肉増強レシピです。ぜひ皆様、お試しください！

スタッフ便りは、臨床検査技師の福間さんです。愛嬌のある元気で明るいスタッフです。ぜひ御一読ください。

1/2/3/4/5月休診

- 2/24(土) 休診
- 3/27(水) 一郎先生休み
- 4/12(金) 4/13(土)
一郎先生休み
- 4/28~5/6休診

第27回いきいき健康セミナー、第1回WEBセミナー 開催

コロナ禍で中止していた、いきいき健康セミナーを昨年10/28に開催しました。密にならないように申し込み先着30名としたので、参加できなかった方には申し訳ありませんでした。今回のテーマは、院長が専門の「高血圧」。以下の内容についてお話ししました。

- ・ 血圧とは？
- ・ 塩と高血圧の関係
- ・ 高血圧、何が悪い？
- ・ 血圧を測ろう！上手に測れますか？
- ・ 測定した血圧の考え方
- ・ 血圧の目標値
- ・ 降圧薬について シックデールルール
- ・ スマート降圧療法について



血圧=血流×血管抵抗で考えると、寒くになると血管抵抗が上がり、血圧が上がること、また、塩分が多いと、浸透圧の関係で、血管に塩水が溢れ、血流が増えるので血圧が上がることが分かります。

特に冬は汗をかかないことに加え、寒いのでお鍋やおでん、汁物が増えます。塩分過剰になりやすく、血圧が上がり、むくみが出る方が多いので、注意が必要です。

また血圧目標値は、75歳以下の方は、家庭血圧125/75mmHg以下、75歳以上の方は、135/85mmHg以下（可能なら125以下が望ましい）です。朝食後や犬の散歩後に測定する方が案外多いようですが、間違った測定方法です。また寒い部屋で測定して、高いと慌てる方もおられます。20度程度の適温の部屋で測定しましょう。

血圧の薬を飲んでも血圧が目標値にならない方、いびきをかく方は、睡眠時無呼吸症候群が隠れていて朝の血圧が高い可能性があります。八田内科医院でも簡単な検査ができますので、医師、スタッフにご相談ください。次回のいきいき健康セミナーは、今年4月頃を予定しています。

初めて試みたzoomを使用した12/23の第1回WEBセミナーも、投票機能がうまく作動しないなど、多少のトラブルはありましたが、約40名の参加者の温かいご協力で、盛況に終了しました。内容はHPをご覧頂くとして、これからもいきいき健康セミナーと並行して、WEBセミナーも開催したいと思います。皆様、これからもご参加ください。



新型コロナワクチンの臨時接種実施期間は

「令和6年3月31日まで」

令和6年4月1日以降は、

新型コロナワクチン接種ができません。

ご希望の方は予約をお急ぎください。



レシピVOL39 朝たまご（たんぱく質）レシピ ○「上体の筋力」チェックしてみましょう○

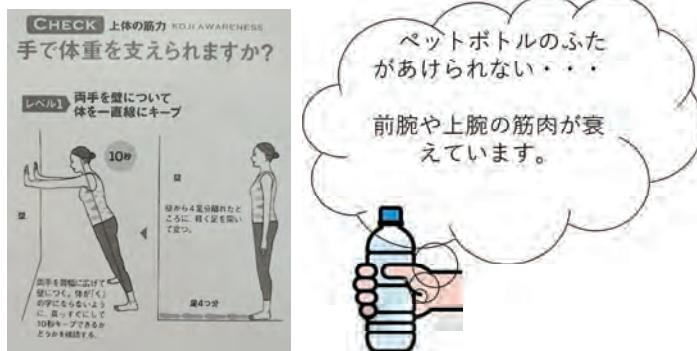
「フレイル」最近耳にしませんか？

病気ではないけれど、年齢とともに、筋力や社会参加への活力が低下している状態を言います。

栄養面では、大事な朝食に、日本のごちそうたまごでフレイル対策をしましょう

腕のフレイルチェック

手で体重を支えられますか？



スーパー食材

たまごは栄養バランスが取れています。

・たまごは、良質のたんぱく質に、いろいろなビタミンやミネラルや抗酸化成分が含まれています。

・中には、「コレステロール」を心配されている方もおられるでしょう。特に卵黄は「コレステロール」を最も多く含みます。

・毎日の積み重ねが健康につながっていくので「1食」だけで健康になることは到底ありません。

・栄養のバランスの取れた食事とともに、「運動」「社会活動」も大切です。

ゆでたまごの秘密＝好みの黄身の色にしたい

ゆで時間をしっかり守る。

ポイント

- ・たまごを茹でている間ずっと全体がかぶるくらいのお湯の量を用意する。
- ・たまごは冷蔵庫から出して、すぐにゆでる。
- ・沸騰したお湯にそっと入れて、火加減は中火でゆでる。
- ・時間がきたら、すぐに冷水でしっかり冷やす。



はじめまして。2023年8月1日からハ田内科医院で勤務しております臨床検査技師の福間美恵子と申します。主に心臓エコーを担当しております。この度ご縁があり、長年勤めた病院を退職し一念発起して入職しました。病院とは勝手が違い戸惑う事も多く思い悩む日々ですが、先生方やスタッフの皆さん、患者様からの励まして毎日楽しく勤務しております。

検査の専門家でありながら自身が病院を受診するのが苦手で、義務的に健康診断を受けては結果を見ずに放置する始末。気がつけば高血圧・高脂血症が進み、鏡を見たらすっかりメタボ体型に…これではいけないと、患者としてもハ田内科医院にお世話になっております。前号で紹介されていた『スマート降圧療法』を始めました。お陰で少しずつですが血圧が下がり始め、身体が楽になってきました。同時に体型もスマートに…こちらはなかなか難しいですが、温かく見守っていて下さい。『スマート降圧療法』にご興味がございましたら診察時に先生にご相談下さい。

臨床検査技師としてまだまだ勉強が足りなくてご迷惑をおかけしてしまう事も多いですが、少しでも安心・快適に検査を受けて頂けますよう尽力して参ります。何卒よろしくお願ひします。

朝たまごの 懸念いろいろ すぐもりたまご

