

「あかるい家庭は健康から」がモットーです!!

## ドクターコラム

### 教えて!

診療所長  
**細野先生!**

### 質問

健康診断で血圧が182/112で、医者にかかるように言われたのですが、一度高血圧の薬を飲み始めると一生、飲まなければならないと知人から聞いたので医者にかかりたくありません。血圧は本当に下げなければならないのでしょうか。(50歳 とび職)

### 回答

**Ⅲ度高血圧(上が160以上または下が110以上)です。血圧を下げる治療を強くお勧めします。**

右の図からわかるとおり、あなたの年齢では高血圧がない人と比べて8倍以上、心臓が原因で死にやすいことがわかります。ご職業がとび職なので、お仕事中に

心臓が急に悪くなったら大事故になるおそれがありますので必ず血圧を下げてください。

嫌なのはわかりますが、まずはお薬で血圧を下げましょう。目標は「上が140未満・下が90未満」です。食生活習慣の改善を同時に行い、それで血圧がじゅうぶん下がるのであれば、お薬を弱くすることも可能でしょう。とりかえしのつかないことになる前に、効果の高い対策を早くとってください。(診療所長)

### もう少し知りたい方へ

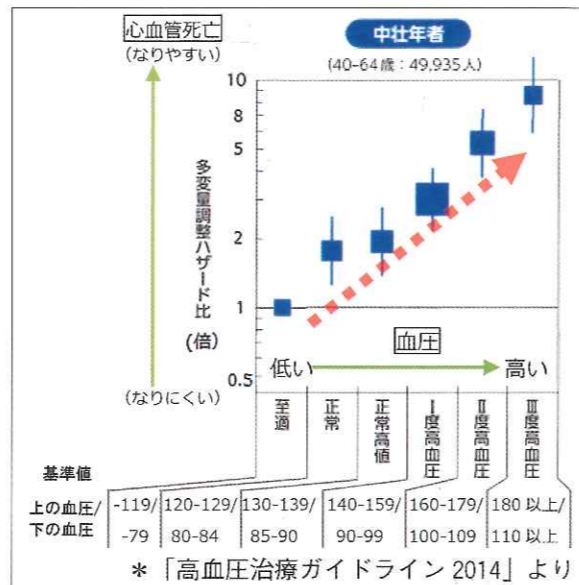
慢性的に高血圧症を放置すると、心臓に悪い理由は?

- ① 高い血圧を維持するために心臓ががんばる
- ② がんばった結果、心臓の筋肉が厚くなる

ことです。心臓は筋肉が厚くなるとそのぶん血液がいきわたりにくくなります。そして狭心症や心筋梗塞・心不全に……という病気を呼び込みやすくなってきます。

血圧が高い方は心電図検査や心臓超音波検査を受けて、血圧だけでなく心臓の機能や形に異常がないかチェックを受けられることをお勧めします。

家庭で血圧を測る場合は「上が135以上・下が85以上」だと高血圧です。健診で血圧正常な人の15%が該当するとされていますので、ご自身があてはまらないかどうか確認することをお勧めします。



### 検査について

心臓超音波検査 echocardiography (心エコー検査)

どんな検査?

胸にゼリーを塗り、超音波を出すプローブ(探査機)で、体表面から心臓を検査します。超音波は放射線の被ばくもないので、繰り返し検査を行うことができ、所要時間は15~30分です。もちろん食事や水分の制限はありません。



エコーイメージ

検査でわかること

心臓の形の異常をみること、心臓の動きをみる事ができます。心臓の大きさや壁の厚さ、構造、心臓の壁や弁の動き、逆流や狭窄の有無などが評価できます。

カラードップラー法では、心臓の血液の流れを写し出すことができ、壁や弁の異常を発見できます。

異常があった場合には心肥大、拡張型心筋症、各種の弁膜症、心拡大、心筋梗塞、弁狭窄症が疑われます。

## 健康トピック 食欲の秋にご注意を!

一日中暑い夏が過ぎ、朝夕過ごしやすくなってきました。食欲が落ちていた方も、秋の訪れとともに食事が美味しく感じられるようになってきたかと思います。

果物狩りやグルメツアーなど秋の行楽も楽しみですね。ただし食べ過ぎにはご注意ください。気がつけば体重が増加し、メタボ一歩手前にならないように、次のことに気をつけて過ごしてみましょう。

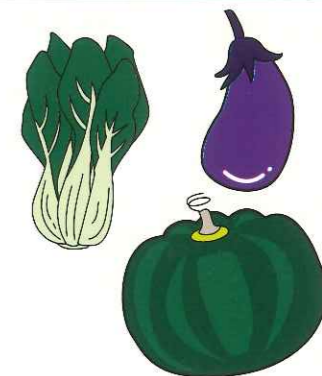
- 一日一回体重計にのる (できれば記録をつけてみましょう)
- 食事はゆっくりよく噛んでたべましょう (ポイントは野菜→肉や魚→最後にごはん!です)
- お菓子や果物は 1日80~100kcal以内にしましょう (パッケージの裏にある栄養成分表示を参考に)

## いつもの食事に野菜のおかずをプラスワン!

みなさん、野菜を食べていますか?

平成27年国民健康・栄養調査では野菜の摂取量の平均は1日293.6gでした。1日に食べる野菜の目安は350g以上です。厚生労働省の「健康日本21(第二次)」では健康な生活を維持するための目標として、「野菜摂取量の増加」があげられています。

野菜は生活習慣病の予防や多くの研究で、ある種のがんにかかる確率を低下させるという報告がでています。1日350g=小鉢5皿分に相当します。まずは毎日の食事に野菜のおかずを1つプラスすることから始めてみましょう。



## 管理栄養士の おすすめレシピ

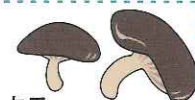
### 《小松菜としいたけのごま酢和え》

材料 2人分

- 小松菜…120g
  - 鶏ささみ…2本
  - しいたけ…3枚
  - サラダ油…大さじ1/2
- A しょうゆ・みりん ……各小さじ1
- B すり白ごま…10g  
砂 糖…小さじ1  
しょうゆ・酢…各大さじ1/2

### 作り方

1. ささみは筋を除き、細切りにする  
しいたけは石づきを除き、薄切りにする
2. なべに油を熱し、中火で1を炒め、火を弱めてAを加えてからめる。  
火を消し、さめるまでおく
3. 小松菜はたっぷりの湯で茹でて水にとり、水気を絞って4cm長さに切る
4. ボールにBを合わせ、2と3を加えて和える



## すこやか クリニック からの お知らせ

### 今年もインフルエンザの予防接種が10月中旬から始まります。

料金は一般¥3,600(税込)、小人(13才未満は2回接種)1回¥2,500(税込)となっております。インフルエンザワクチン接種後、2週間ほどで抗体ができるため、早めのご予約をお願いいたします。

当院では50名様以上の事業所様に出張インフルエンザワクチン接種を承っております。1名¥3,000(税込)となっております。お申し込みはすこやかクリニック受付までお願いいたします。

10月8日(日)は休日急患診療所の当番病院となっております。

診療案内	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
16:00~19:00	○	△	○	△	○	△

● 受付終了30分前、火曜日診療開始9:30、12:00~15:00は完全予約制



発行元:(一財)岐阜健康管理センター  
**すこやかクリニック**  
〒505-0046 美濃加茂市西町1丁目292番地  
電話(0574)28-8425(直通)