



社会医療法人 医翔会

札幌白石記念病院 Heart Net



# は〜とねっと

札幌白石記念病院と患者さん&地域の方々とのコミュニケーション誌

ご自由にお持ちください

特集

## あらためて知る 血圧のはなし



栄養士さんの旬レシピ  
フライパンひとつで時短レシピ！

ワンポイント  
フレイルについて

札幌白石記念病院  
スタッフボイス **ひとつ**こと



安心して手術を受けられるように努めています  
**手術室**のお仕事

あらためて知る

# 血圧のはなし

普段の会話の中でもよく血圧の数値が話題になりませんか？  
いっそう寒くなるこれからの季節は、特に血圧には気を付けたい時期です。  
普段の生活で心掛けたいことや気を付けたいことをまとめてみました。

## 血圧とは？

血圧とは「動脈」という血管内にかかる圧力のことです。  
心臓から体のすみずみまで血液を送り届けるために、心臓が血液を押し出しそのポンプの力で押し出されて発生した圧の事を血圧といっています。  
心臓が拍動するため、血圧は高い時と低い時が互いに生じますが、これを収縮期血圧(最高血圧)と拡張期血圧(最低血圧)と言います。

## 冬に血圧が高くなるのはなぜ？

なぜ冬に血圧が高くなるのでしょうか？  
血圧は心臓・血液などの様々な要因で変化しますが、血圧の決定要因の一つに末梢血管の抵抗があります。  
冬は寒いために、熱が外部へ逃げるのを阻止しようとして、血管が細くなります。すると、血管の断面積が小さくなり、血液を送るために大きな力(血圧)が必要になります。  
春に健康診断で問題なかった場合でも、冬は想定より血圧が高くなっていることがあります。また忘年会や新年会などの行事も多く、摂取塩分や脂肪量が多くなることにより血圧が上がります。それにより心筋梗塞や脳梗塞のリスクが高まります。



日常生活ではどんなことに気を付けたいの？

### ⚠️ 急な温度の変化に注意

暖かい部屋から急に寒いところに移ると、もともと高血圧の人が急に血圧が上昇し、心筋梗塞などを起こすことがあります。急な血圧の上昇を避けるために、お風呂場や脱衣所を暖かくしておくことが大切です。小型の暖房器具を置くことが望ましいですが、難しければ沸かしたお風呂のふたを開けておいたり、シャワーを出して暖めておくのもよいでしょう。

### ⚠️ 便秘予防

寒いトイレでいきんだときに脳卒中を起こす例もあります。食事は繊維質のものをしっかり摂り、適度な運動を心掛けて、便秘をしないようにしましょう。

### ⚠️ 十分な睡眠をとる

高血圧にとって、ストレスは危険因子のひとつです。睡眠時は血圧が下がり、活動時に上昇した血圧によって傷ついた血管壁を修復する時間となるのです。



生活習慣で心掛けたいこと



### 1 減塩を心掛ける

醤油やソースなどはかけるのではなく、『つける!』ようにしましょう。梅ぼし、漬物は塩分が多いので摂りすぎはよくありません。麺類のお汁は残す様にしましょう。

### 2 ストレスをためない!

規則正しい生活を心掛け、リラックスできる時間を作りましょう。

### 3 バランスのとれた食生活

主食・主菜・副菜と偏りのない食事をとりましょう。生野菜は両手一杯、ゆで野菜は片手一杯程度毎食摂りましょう。油を使った料理は1日2品までと心掛けましょう。

### 4 禁煙

まずは、本数を半分に減らし、禁煙に近づけましょう。

### 5 アルコールは適度に

多量の飲酒は血圧を上昇させ、肥満や動脈硬化の原因にもつながります。目安は1日、日本酒1合、ビール500ml1本程度です。

### 6 便秘解消

適度な運動や食物繊維の多いもの、水分をしっかりと摂り、便秘を防ぎましょう。

## ワンポイント フレイルについて

フレイルとは、日本語で「虚弱」という意味です。



健康な人であれば風邪を引いても数日で治りますが、フレイルになると病気にかかりやすくなったり、要介護状態に移行しやすいため、問題視されています。フレイルの診断基準の一部として「半年で2～3kgの体重減少」、「ここ2週間で疲れたような感じはしないか」、「利き手の握力が男性26kg未満・女性18kg未満」、「10m歩く速度が10秒以上かかってしまう場合」があります。今後フレイル状態にならないための予防法として、バランスの良い食事を心掛けること、筋力や体力の低下を防ぐために運動習慣を身に付けることが大切です。

## 安心して手術を受けられるように努めています 手術室のお仕事



手術室では、全身麻酔や局所麻酔で手術を受けられる患者さんが、安心して手術を受けていただけるよう手術前に病室へ訪問して、手術室の様子をお伝えしています。患者さんが安心して手術を受けられるよう取り組んでいきます。

## 札幌白石記念病院 スタッフボイス ひとこと



栄養技術室 さとうくみこ 佐藤久美子

栄養技術室では管理栄養士2名と委託会社のスタッフで連携を取り、患者さんに喜ばれるお食事の提供を心掛けております。また、個別に栄養相談を行い食事に対する不安を解消し病状の改善に繋がれるよう努めております。

## 栄養士さんの旬レシピ

### 豆腐と豚肉の フライパン蒸し梅肉だれ

165cal 塩分1.3g (1人分)

豆腐料理は副菜として捉えがちですが豚肉を豆腐の上のせて蒸すことで旨みに移り豪華な主菜に変身します!!



- 【材料】2人分**
- もめん豆腐(4枚に切る) ..... 200g
  - 豚ロースしゃぶしゃぶ用肉 ..... 40g
  - チンゲン菜 ..... 150g
  - もやし ..... 100g
  - 酒 ..... 大さじ1
  - 水 ..... 1/4カップ
  - 梅肉 ..... 小さじ1
  - ポン酢醤油 ..... 大さじ1
  - サラダ油 ..... 小さじ1
  - こしょう ..... 少々

- 【作り方】**
- チンゲン菜は葉と軸とに切り分け、軸は縦に細く切る。
  - フライパンに豆腐を並べ、上に豚肉を1枚ずつのせ、まわりにチンゲン菜ともやしを置く。肉の上に酒をふり、水を注ぎ入れる。ふたをして中火にかけ煮立ったら3分ほど、肉の色が完全に変わるまで蒸す。
  - 汁気をしっかり切って器に盛り混ぜ合わせたAをかける。

川下ばく内科  
院長 高橋 麦 先生への Q & A

Q 診療の特徴を教えてください

A 生活習慣病や消化器疾患をはじめとした一般内科診療に加え、禁煙治療や骨粗鬆症治療、胃・大腸内視鏡検査に力を入れています。また各種予防接種や健康診断などの予防医療にも積極的に取り組んでいます。

Q 診療において心がけておられることを教えてください

A ①患者さんのお話をよく聞くこと  
②分かりやすく説明し、納得いただいた上で検査や治療をすること  
③他の医療機関と連携し、患者さんにとって必要かつ十分な医療を提供すること

Q 患者さんや、地域の皆さんへメッセージをお願いします

A まだ開院2年目の小さな診療所ですが、地域の皆さんに信頼される診療所を目指してスタッフ一同頑張っていますので、どうぞよろしくお願ひいたします。

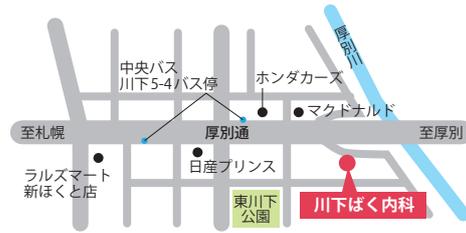
川下ばく内科

〒003-0864 札幌市白石区川下4条5丁目4-14

☎ 011-374-4389

[診療時間]

●月～金：午前／8:40～12:00 ●月・水・木：午後／13:30～17:00  
●火・金：16:00～19:00 ●休診／日・祝日



第10回寺子屋白石開催報告

2017年11月18日(土) 第10回寺子屋白石を北海道新聞社DO-BOXにて開催致しました。総勢106名にご参加いただき、素晴らしいセミナーになりました。ご来場いただいた皆様、ありがとうございます。



🕒 外来医予定表 [平成30年1月から]

\* 出張医師

診療科		月	火	水	木	金	土
脳神経外科	午前	大坊	本田 (2・3・4・5週)	高橋	本田	大坊	当番医
		岡*	野中 (1・2・3・4週)	米増	橋本	橋本	
		野村 (1・5週)		佐々木*			
	午後	野中	大坊	野村	高橋	野中	
		岡*	恩田	米増	佐々木*	本田	
		齋藤*(1・3週)   恩田*(2・4週)	中川(1・3週)				
循環器内科	午前	宮田	藤井   宮本(不整脈外来)	大村   藤井	宮本(不整脈外来)	宮田	当番医
	午後	宮田	宮本	大村	藤井	大村	
リハビリテーション科	午前			戸島		戸島	
	午後	戸島			戸島		

診療・受付時間 平日：午前／9時～12時(受付：8時40分～11時30分) 午後／13時～17時(受付：11時30～16時30分)  
土曜日：午前／9時～12時(受付：8時40分～11時30分)

都合により、担当医師は変更になる場合がございます。ご理解・ご協力をお願いいたします。



〒003-0026 札幌市白石区本通8丁目南1-10

診療科目／脳神経外科・循環器内科・リハビリテーション科・麻酔科・放射線科

ご予約の受付はお電話でも可能です。

☎ 011-863-5151 (代表) FAX: 011-863-5161

