

News Letter

高血圧と食塩

循環器科部長 矢部敏和



『高血圧』とは、外来血圧（病院等で測定）で140/90mmHg以上、家庭血圧（自宅で測定）で135/85mmHg以上が続く場合を指します。脳卒中や心筋梗塞につながる怖い病気ですが、自覚症状がないため『サイレントキラー（沈黙の殺し屋）』ともいわれます。高血圧は「運動不足」「肥満」とともに「塩分のとりすぎ」と関連しており、その治療には塩分制限がきわめて重要です。出来れば一日塩分10gまでに抑さえたいものですが、なかなか大変ですよ。

今回は、身近にできる塩分制限の方法を考えてみましょう。

調味料から摂取している

塩分を減らしましょう。

食品の中で食塩摂取割合が多いものは、調味料です。味噌、醤油、食卓塩の3つからの食塩で1日の食塩量の約50%に達するので、これらに注意するだけで、大幅に塩分を減らすことが出来ます。

調味料を直接かけるのは

やめましょう。

天ぷら、フライには、醤油やソースを直接かけることはせず、小皿に入れ少しずつ付けて食べるようにしましょう。刺身、お寿司も醤油の付けすぎには気をつけましょう。漬け物に醤油をかけるのはやめましょう。

汁物は1日一回

味噌汁はお椀一杯で約1.5gの塩分が含まれ、うどんやラーメンの汁は大体一杯6gの塩分が入ります。

和物のかけ醤油を割り醤油に

してみましょ。

だし汁を等量加えた割り醤油を利用することも減塩への第一歩です。昆布だしで割るお醤油は結構美味しいですよ。

酸味を生かしましょう

ゆず、すだち、かぼす、レモンなどの酸味や酢を使いましょう。酸味が効いたトマトなども利用すると良いでしょう。

カリウムを多く含む食品を

摂りましょ。

カリウムは塩分を排泄させる作用や血管拡張作用があり、血圧の低下を助けます。果物、生野菜、大豆、芋類、海藻に多く含まれています。ただし、腎臓の悪い方は注意が必要です。

減塩のため避けたい食品

化学調味料、インスタント食品、加工食品（塩辛、たらこ、しらす干し、練り製品、かまぼこ、ハム、ソーセージ、梅干）など、塩干物、佃煮、漬物と日本人の食卓には無くてはならないものばかりが並んでいます。

昔ながらの日本食は、塩分のかたまりのようですね。くれぐれも塩分は適度に…



a p r o f e s s i o n
S 専門職 S

『a p r o f e s s i o n』では当院で働く『専門職』スタッフを取り上げ、その人の担当業務や仕事に対する思いを紹介しています。
今回は、新しく赴任して来られた先生を紹介します。

医局 泌尿器科

島本 力 先生



Q1 あなたの担当業務を教えてください。

A1 泌尿器科医師

(特に体腔鏡下術と泌尿器腫瘍画像診断)

Q2 現在の職業(職種)を選じた理由を教えてください。

A2 人を見る職業に就きたかった。

Q3 業務を通じて、今までで最も心に残っている出来事があれば教えてください。

A3 いい結果の時も悪い結果の時も、患者さんやその家族と心を通じて医療を行えた時。

Q4 あなたの好きな言葉、あなたの信念において指標としている言葉を教えてください。

A4 信念

Q5 広報誌の読者(院内スタッフ、患者さん、その他一般の方)へのメッセージをぜひ!

A5 皆様のお役に立てるようがんばります。



医局 小児科

丸金 拓哉 先生



Q1 あなたの担当業務を教えてください。

A1 小児科で赤ちゃんから(たまに)大人まで診ています。

Q2 現在の職業(職種)を選じた理由を教えてください。

A2 こどもがまあまあ好きだったから。

Q3 業務を通じて、今までで最も心に残っている出来事があれば教えてください。

A3 早産で心臓が止まりかけていた子が蘇生後元気に退院した時。

目の前で入院していた子が亡くなった時。

Q4 あなたの好きな言葉、あなたの信念において指標としている言葉を教えてください。

A4 巨人の肩の上に立つ

Q5 広報誌の読者(院内スタッフ、患者さん、その他一般の方)へのメッセージをぜひ!

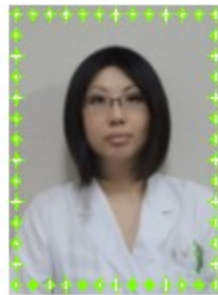
A5 初期研修の2年間けんみん病院でお世話になり、少しでもそのご恩を返せるように頑張ります。

よろしくお願い致します。



医局 皮膚科

寺石 美香 先生



Q1 あなたの担当業務を教えてください。

A1 皮膚科医師です。

Q2 現在の職業（職種）を選択した理由を教えてください。

A2 身一つで出来ることが多く、日常生活においても役に立ちそうな所がとても魅力的でした。



Q3 業務を通じて、今までで最も心に残っている出来事があれば教えてください。

A3 順番は付けられませんが、患者さん達との思い出が多々あります。

疾患だけでなく、色々と勉強させて頂きました。

Q4 あなたの好きな言葉、あなたの信念において指標としている言葉を教えてください。

A4 『色の白いは七難隠す』七難を隠すべく、日々遮光を心掛けておりますが、難のない方もシミ、しわだけでなく腫瘍の発生にも関わるので、是非是非遮光をお勧めします。

Q5 広報誌の読者（院内スタッフ、患者さん、その他一般の方）へのメッセージをぜひ！

A5 人見知りですが気安く声を掛けて頂けると喜びます。宜しくお願いします。

やさしい食生活

栄養科

きびなご

【きびなごの南蛮漬け】

- きびなご …… 30尾
- 塩こしょう …… 少々
- 小麦粉 …… 大さじ1
- たまねぎ …… 1/4個
- にんじん …… 1/6本
- ピーマン …… 1/2個
- (たれ)
- だし汁 80 ml
- みりん 80 ml
- 砂糖大さじ1と1/2
- 酢 40 ml
- 醤油大さじ2と1/2
- 揚げ油 …… 適量

- ① きびなごはきれいに水洗いし、水気をしっかりと拭き取る。全体に塩こしょうを振る。
- ② たまねぎは薄切りにし、水

るに入れてさっと水洗いする。にんじんは皮をむきせん切りにする。ピーマンは下手と種を取り除き、せん切りにする。

③ たれの材料を小鍋に入れてひと煮立ちさせ、バットなどに移して冷ます。

④ きびなごに薄く小麦粉をまぶし、170℃の油で揚げ、熱いうちにたれのバットに入れて漬ける。

⑤ ②の野菜を入れてからめる。

* 冷蔵で2日ほど保存できます。翌日の方が味がなじんで美味しいです。

* たれに唐辛子を活かしてピリツとした風味を加えたり、レモンなど柑橘類を足して香りを楽しむ工夫も良いですね。

* きびなごはフライ、煮付け、刺身などいろいろな料理が楽しめます。



病院の理念

1. 幡多けんみん病院は幡多地域における医療の中核となる病院として、地域の他の医療機関や保健・福祉・介護施設などとの連携のもとに、地域で完結できる、良質な医療の提供を目指します。
2. 地方公営企業として、地域医療をとおして地域の福祉の増進を目指しながら、企業としての経済性を発揮する運営をおこないます。

医療機関を受診される際は、**お薬の内容が分かるもの**（**薬剤情報提供書・お薬手帳など**）を持って行くようにしましょう！

私たちの目指す医療（基本方針）

1. 正確で間違いのない医療
2. 十分に説明をする医療
3. 透明性を大切にする医療
4. 患者さんの希望を大切にする医療

第33回 幡多ふれあい医療公開講座

日時：平成28年9月11日（日）

13時開場 13時半開演

場所：大方あかつき館

内容：

①津波とタバコ

医療法人博信会中ノ橋病院
内科医師 村田 尚亮

②知ってほしい大腸がんの話

幡多けんみん病院
副院長（外科）上岡 教人



参加費：無料
どなたでも参加できます。

後援：

四万十市・宿毛市・土佐清水市
黒潮町・大月町・三原村・幡多
福祉保健所・幡多医師会・高知
新聞社・RKC高知放送

みなさま、お誘いあわせのうえ
奮ってご参加ください。

【問い合わせ先】

幡多けんみん病院
（経営事業課）
（0880）66・2222

*各市町村担当部署



幡多けんみん病院における患者さんの権利

1. 良質な医療を、平等に受ける権利
2. 医療を受けるにあたり、十分な説明を受ける権利
3. プライバシーが保護される権利
4. 自分の希望を伝え、自らの意思で選択し、決定する権利
5. 人間としての尊厳が守られる権利
6. 他の医療機関の医師の意見「セカンドオピニオン」を求める権利

統計	5月
外来患者数	10192人
新外来患者数	1652人
新入院患者数	466人
退院患者数	469人
平均在院日数	12.55日
救急車・時間外患者数	1204人
手術件数	144件

