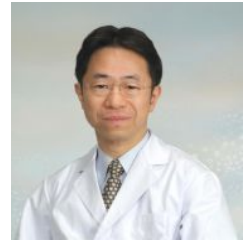


済生会 新泉南病院だより



みなみはま



センター長 馬場 章
病院 院長

済生会新泉南病院は、関西空港を眼下に望む風光明媚な泉南市りんくう南浜に平成14年4月に設立されました。全国済生会病院の中で最も小規模の病院ではありますが、快適な療養生活がおくれるように病室は居住性に配慮しており、また、マルチスライスト、MRI、電子内視鏡、エコー、レントゲン画像の電子保存システムなど最新設備を有しています。

「地域に安心の笑顔作り」を合言葉に、安心、納得していただける医療の提供に努めております。

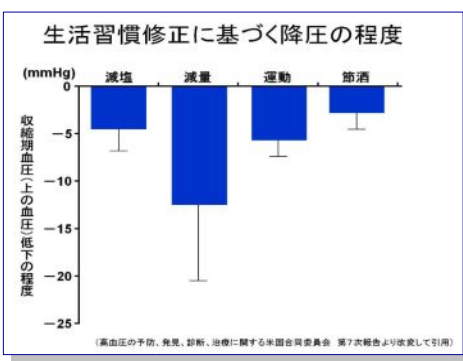
一般に病院の活動状況を知っていただく機会というのは少ないのが現状かと思えます。そこで、私どもが現在、積極的に取り組んでいることを知っていただくこと、病気に関する正しい情報を提供することを目的

に広報誌「みなみはま」を発刊することに致しました。病院スタッフによる手作りの情報誌ですので、見づらくところもあるかもしれませんが、年4回のペースで発行する予定にしております。記事の内容は勿論のこと、病院としての活動状況についても、ご批評いただければ幸いです。



第一回 高血圧症のお話 「薬を飲まずに血圧を下げる」

今では、血圧を下げる薬（降圧薬）はたくさんありますが、薬がなかった時代には瀉血（血を抜くこと）をするというような治療しかなかった時代があります。同じ理論で蛭（ヒル）に血を吸わせるという蛭療法というのも高血圧の歴史の本には書かれています。降圧薬はずっと飲み続けなければならぬので、飲みたくないと思う方も少なくないでしょうが、ヒルに血を吸わせるのはもっとイヤでしょう。



高血圧治療の基本

は塩分の摂り過ぎに注意することです。高血圧の患者さんには、食塩を1日6グラム以下にするように指導することが原則ですが、これは日本人には厳しい基準です。うどん1杯で食塩4グラム、味噌汁1杯で2グラムです。つけ麺にして食べても食塩摂取量は減らないことが知られています。なるべく汁を飲まない、麺類を食べる回数を減らすなどの工夫が必要です。運動することも血圧を下げるのに有効です。少し早足でのウォーキング、一緒に歩く人と会話ができる程度のペースで毎日30分以上がお勧めです。お酒を飲んだあと血圧を測ると下がっているのが普通ですが、大酒飲みは高血圧になりやすいと言われています。適正飲酒量（1日1合まで）を守ることも大切です。太りすぎは大きな問題で、減量すると血圧はかなり下がります。およそ降圧薬1錠を飲む程度の血圧低下が得られます。減量するためには運動と食事療法が不可欠です。薄味にしても沢山食べれば減塩にはなりません。体重を適正に保つ努力により、運動・減塩と太りすぎによる血圧を上げるメカニズムに歯止めがかかります。努力すれば、薬をひとつ減らす位の成果はあがります。

生活習慣を見直しても降圧薬が必要な人も少なくありません。高血圧治療の最終目標は脳卒中、心筋梗塞、腎不全などを予防することです。高血圧治療の原則は、まず生活習慣の改善、それで不十分なら薬です。かかりつけ医と十分にご相談を。

(医師 馬場)



お薬の玉手箱

第一回 高血圧症

高血圧症は自覚症状に乏しく、一見健康そうに見える患者様が多いのが特徴です。しかし、慢性的に経過すると、脳出血、心不全、腎不全等の合併症を招きます。これを避けるため、血圧を下げます。まず、ライフスタイルの改善、禁煙、運動を試みますが、改善が見られない場合、お薬を使います。

現在では、多くの種類の薬剤が開発され、生活の質



(Quality of life)を損なわない降圧剤の選択がなされています。すなわち、各薬剤の長所短所を考慮し、個人の病態に好ましくない薬剤の使用を避け、最善の降圧剤を選択するようにしているのです。

さらに、最近の研究では、原則としての降圧目標よりさらに低い血圧を目標とした方が、合併症に移行する事が少ないと報告されています。高血圧の治療の普及により、以前多かった脳出血や左心不全などはかなり減ってきているようです。



しかし、心筋梗塞などは今でも多く、動脈硬化の進展をどう

抑えていくかなど課題もあります。

さて、今回は記念すべき第1回目です。今までこの記事にお付き合い下さったあなたは素晴らしいロケットスタートを切りました。最後に大切な事。お薬は服用する事自体が目的ではなく、服用した上であなたの心を楽しくするのが目的だということです。薬は元気で暮らせる時間を増やし、その間あなたは色々な楽しい事ができます。またそれだけの価値のあるものです。薬に関して不安な事があれば、我々薬剤師にご相談下さい。もっとも困る人とは、相談をせず、ご自身で理由のない判断をする人なのです。薬剤師は高度な教育を受けた勤勉な専門家で、あなたの質問にも真摯にそして親身になって答えてくれるでしょう。どうか少し気分が楽になったはずです。お付き合い頂き有難うございました。おおいに人生を楽しみましょう。

(薬剤部 坂部)



レシピの時間

酢を利用して塩分をカット れんこんの酢醤油いため

1人分 96kcal 塩分0.7g

材料(2人分)

- れんこん 160g
- 赤とうがらし 1/2本
- サラダ油 小さじ2
- しょうゆ 小さじ1杯半
- 酢 小さじ2



作り方

1. れんこんは縦半分に切って薄い半月切りにし、水にさらして水気をよくきる。赤とうがらしは種を除いて小口切りにする。

2. フライパンに油を熱し、れんこんをさっといため、水大さじ1をまわしかけて、ふたをして2~3分、やわらかくなるまで蒸し焼きにする。赤とうがらし、酢、しょうゆを加え、さっと炒めあわせる。

- ### おのじ塩分を減らす方法
- らくらく塩分コントロールをはじめましょう。(1日あたりの塩分量は健康な方で10g未満)
- #### その1 自分で選ぶポイント
- 薄味が生きる調理法を選びましょう
- ① 「酸味」を上手に利用
レモン、すだち、ゆず、ポン酢など
 - ② 「だし」を上手に利用
だししょうゆなど
 - ③ 「香辛料」を上手に利用
こしょう、唐辛子、カレー粉など
- #### その2 外食での3つのポイント
- ① 「麺類の汁」は全部のまない



高血圧予防の お食事講座

味噌汁も具たくさん

- ② 「練り製品・佃煮・漬物」に注意
かまぼこ、ハム・ベーコンなどの加工品も意外と高塩分
- ③ 「醤油・ソース」はかけすぎない
少ない量にすることで、素材を味わえます

● 外食の塩分量 ●
麺類 5~7g 丼物 3~6g
カレー 3~4g 即席めん 3~5g
その他にも、気付かないうちに塩分を多く摂取している場合があります。

●塩分の多い食品●	
梅干し1個 (13g) ...	塩分2.1g
たくあん3切 (18g) ...	塩分1.3g
かまぼこ2切 (25g) ...	塩分0.6g
天ぷらそば1杯 ...	塩分7.7g
ラーメン1杯 ...	塩分8.0g



(栄養部梅田)

特に塩分の多い食品をあげました。食べすぎには注意しましょう

みなみはま放送局

趣味の部屋 収集癖

今回このお話を頂いたときに、タイトルは「趣味でもなんでもいいよ。なんでもいいから何か書いてね」と言われました。さて、いざ34年間生きてきて、改めて趣味と聞かれると…このお話をきっかけに無趣味であることが判明しました。みなみはま新聞、ありがとう！なので、今回は自分の回りの多趣味な人を紹介したいと思います。その人は、収集癖があります。仮にTさんとしましょう。Tさんの収集癖グッズ。その1、CD。その数、300枚を超えます。そして、今、CDに飽き足らずDVD収集へと移行しつつあります。しかし僕には理解できません。なぜ同じ映画を何度も見るのか？なぜ結末の分かるストーリーを何

度も観て楽しめるのか？基本的に僕は1度見た映画は何度も観ません。何度も観れません。しかしTさんはいささか不可解な行動をとるのです。まず、DVDを購入するに当たり、まだ観ていないものは買いません。一度、レンタルしたもので気に入ったものを購入するのです。僕にとっては謎だらけです。購入するならレンタルしなければいいではないのか？レンタルしたなら購入する必要はないのでは？しかし、Tさんは言います。買ってはすれなかったらどうする？間違っていないと思います。しかしながら、金銭的に考えると少々無駄なのでは？それにTさんはレンタル店に行って借りるのではなく、今流行のネットでレンタル・ポストに返却を利

用しているのです。それって月会費…。ますます出費を考えると、無駄の積み重ね。でも、僕は知っています。Tさんはほんとに何度も同じ映画を観て、同じシーンで笑い、同じシーンで感動しているのです。無趣味の僕には何がなんだかわけが分かりません。Tさんの口癖はこうです。僕がパチンコで負けた金額をわざわざ聞き出し、「それってCDなら何枚、DVDなら何枚相当よね。でも輸入盤なら…」おかげで僕のお小遣いは減る一方です…。

(放射線 今口)

健康管理センターのご案内

最近話題のアンチエイジングドックなど豊富なコースを設置

泉南市の住民の方は1,000円の負担で充実したドックコースが受けられます。



血液さらさら検査

外食やファーストフードを良く食べ煙草やアルコールが多くストレスを感じやすい方は要注意です。生活習慣病の予備軍。いわゆるメタボリックシンドロームかもしれません。

さて、40歳を過ぎると高血圧、心臓病、糖尿病、など生活習慣病が起こりやすくなります。これらは、日頃健康に自信をお持ちの方でも罹患、進行していることがあり定期的な健康診断で早期発見や予防が可能です。

当院健康管理センターでは生活習慣病いわゆるメタボリックシンドロームに特化したドックコースをはじめ、アンチエイジングドックや肺がんドッ

クなど各種ドックコースを揃えております。また、政府管掌保険から、国民健康保険、組合健康保険にいたる各種健診、さらにじん肺等の特殊健診も取り扱っておりますので、お気軽にご相談ください。

(なお、当施設で好評を頂いておりますメタボを中心としたドックコース(通常料金26,000円)につきましては、泉南市ご在住の方には、助成がありますのでご負担金1,000円にて同コースが受診できます。)

ご相談は

済生会 新泉南病院 健康管理センター

(072) 480-5622まで

相談受付は月曜～土曜日の午前8時～午後4時です

第8回市民公開健康講座のご案内

今年度より特定健診・特定保健指導が開始され、生活習慣病予防が注目されています。生活習慣病とは、毎日のよくない生活習慣の積み重ねでひきおこされる病気で、代表的な物に心臓病、糖尿病、脳卒中、高血圧、高脂血症などがあげられます。また日本人の2/3が生活習慣病で亡くなっているといわれています。そこで今回の市民公開健康講座では「今日から始める生活習慣病予防」をテーマに開催させていただきます。

日時 平成20年10月30日（木） 午後2時～午後4時

会場 イオンモールりんくう泉南 2階イオンホール

講演 テーマ「今日から始める生活習慣病予防」

講演1 「心筋梗塞にならないために」

済生会新泉南病院 院長 馬場 章

講演2 「日常生活での糖尿病予防のコツ」

じょうにん
上仁上田クリニック 副院長 上田 量也

会費 無料

申し込み方法

参加人数把握のため下記の連絡先に住所・氏名・電話番号をお知らせください。

連絡先 済生会新泉南病院 市民公開健康講座

メール：kouza@sai-sei-kai-seinan.jp FAX：072-485-0270 TEL：072-480-5611

主催 済生会新泉南病院 後援 泉南市 協賛 イオンモールりんくう泉南

リレーエッセイ 「秋の気配」

残暑厳しい夏の終わり、朝から部屋の掃除をしていると、小さな黒い物体がピヨンと飛び跳ねる。いきなり飛び跳ねるので、毎日のことでも、びっくりする。姿は見えずとも、その声だけが聞こえることももある。そういう時は、秋の訪れを告げられているようで、少し癒される。部屋のどこからともなく聞こえる、「リーリーリー」という鳴き声。古くは、新古今集にきりぎりすと詠まれ登場していたというこの虫。今ではコオロギと呼ばれ、夏から秋にかけて、その鳴き声を聞く事が出来る。

年月が経つにつれ、言葉は変化し、常に新しい言葉が生まれる。今年改訂された広辞苑には新たに1万語が収録されたという。その1万語の言葉は約10万語の候補の中から選ばれたというのでさらに驚きである。「メタボリック症候群」も堂々の当選。

腹囲100cmを超える祖父がダイエットを始め、同じく腹囲85cmを超える父が毎日1万歩を目指して歩いている。次は、絶対に体重を教えたくない母と一緒に私が母娘ウォーキングを始める番かなと思う。今

からメタボ予防を始める良い機会かもしれない。
秋の夜長、みなさんはどのようにして過ごしますか？
(リハビリ 中澄)

編集後記

新泉南病院単独での初の広報誌となった今回は、高血圧の話題を中心に各専門職に記事を書いてもらいました。

今後も皆さんにわかりやすく病氣のこと、薬のこと、食事のことなどお伝えしていきたいと思えます。

広報HP委員一同



発行所
済生会 新泉南病院

〒590-0535
泉南市りんくう南浜3番7

TEL：072-480-5618

FAX：072-485-0217

E-mail：sennan.saiseikai@sirius.ocn.ne.jp

ホームページ：http://www.saiseikaisennan.jp



当院周辺の地図