

こ・ろ・ん

田城明子医師が外来担当医として着任しました！

5月7日より、田城明子医師が当院の外来担当医として着任しました。田城医師は、昭和47年に北海道大学医学部を卒業後、内科・消化器内科医として診療を行い、前勤務地である「浜益国民健康保険診療所」では、平成14年から平成24年まで診療を行ってまいりました。当院では、下表の日程で内科・消化器内科(内視鏡検査)の外来を担当します。

外来担当医は田城医師を含めた4名体制で診療にあたり、内視鏡検査も積極的に行っております。田城医師の着任と共に地域の皆さまにますます貢献できるよう、努力してまいりますので、今後ともどうぞ宜しくお願いいたします。



田城 明子

(たしろ あきこ)

《田城医師 外来診療日程表》

	月	火	水	木	金
午前	内視鏡検査	診察	内視鏡検査	診察	—
午後	診察	—	診察	診察	—

《目次》

1. 有馬理事長の『生活習慣病』プチ講座その③
2. 部署紹介『外来』
3. 栄養一口メモ『野菜たっぷりキーマカレー』
4. 気をつけて！！夏の食中毒と熱中症

医療法人菊郷会 石橋胃腸病院

〒003-0863 札幌市白石区川下3条4丁目2-1

TEL 011-872-5811 FAX 011-872-5814

<http://www.ishibashi.or.jp/>

有馬理事長の



「生活習慣病」

フキ講座 その③

4人に1人が高血圧！？



前回、前々回と「メタボリックシンドローム」に関するお話をしてきました。メタボリックシンドロームは、内臓に蓄積された脂肪による肥満に「高血圧」、「脂質異常症」、「糖代謝異常」のうちど

れか2つが合併している状態をいい、これら3つの疾患に共通していることは、自覚症状がないこと、とお伝えしました。今回は、この3つの疾患のうち発症頻度が高く、みなさんが耳にしたことのある「高血圧」についてお話してきましょう。

どのくらい血圧が高いと高血圧なの？

世界保健機構（WHO）が発表した2012年版の世界保健統計によりますと、世界の25歳以上の男性で29%、女性では24%が高血圧でした。実に世界の人口の4人に1人が高血圧ということになります。ちなみに日本人では男性26%、女性17%でしたが、中年以上に限ると高血圧の人の割合は、ずっと高くなります。では血圧が高いとなぜいけないのでしょうか？血圧が高くても普通、症状はありません。「いや、そんなことはない、私は血圧が上がるとめまいや、頭痛でわかる」という方もよくいらっしゃいます。こうした症状のある場合はたいてい血圧が160～170mmHg以上と、とても高い時です。

では、いくら以上なら高血圧なのでしょう？最初に示したWHOの統計によると、収縮期血圧140mmHg以上、拡張期血圧90mmHg以上が高血圧となります。ですから142/88程度では全く症状がないとしても、もう立派な高血圧です。140mmHgを越えたらすぐに薬で治療をする必要があるのでしょく？いいえ、すぐに薬を飲む必要はあ

りません。まずは、生活習慣を整えることが治療の始まりです。

どんな治療をするの？

高血圧の治療の目的は、「高血圧の持続によってもたらされる、血管の障害による心筋梗塞や脳梗塞、脳出血などの病気を抑えること」です。血圧の高い期間が少しくらい続いても問題はありませぬ。まずは肥満を解消したり、運動を少しずつ始めたり、塩分を制限するなど生活習慣を見直し、改善することが肝心です。

そのように、いろいろ生活習慣を改善してみても140mmHg以上の血圧が続く時には降圧剤の出番です。ただし、血圧が160mmHg以上ととても高い方や、心血管疾患になり易い方（これを高リスク群といいます。肥満、脂質異常症、腎機能低下、糖尿病、喫煙者など）では早い時期から薬を開始しますし、血圧を下げる目標も厳しくなります。

「血圧の薬は一生飲まなくてははいけないのでしょうか？」と良く聞かれます。そんなことはありません塩分制限や、ダイエット、運動を行うことで薬を必要としなくなった人もたくさんいらっしゃいます。

上手に血圧測れていますか？



よく「自宅で血圧を測ると毎回違うので、どれが本当の血圧なのかわからなくなる」と言われます。まず、血圧は10分以上安静にしてから、できたら上腕で測定する血圧計を用い、カフを心臓と同じ高さに巻いて、2回は測ってください。大体は2回目が低くなるはずで、その低い方をあなたの血圧として記録してください。できれば朝、起きがけの測定をお勧めします。

今の時代、安全で、しかも良く効く降圧剤が何種類もあります。血圧で悩まれている方は自分にあった薬を早く見つけて、健康で長生きされますようお助けいたします。



部署紹介

初めまして「外来」です

当院の外来では、主に内科・消化器内科の診察を行っており、胃や大腸などの消化器疾患の他に、糖尿病、高血圧、脂質異常、肝疾患、風邪などの患者さまの診察、治療を行っております。また、症状に合わせた栄養指導やリハビリテーションも行っております。

消化器疾患に対しては、内視鏡による検査・治療を行っております。

胃カメラ検査を希望の方は、予約をしていただくか平日であれば食事を召し上がらずに午前中に来院いただければ、予約なしでも当日検査可能です。火・金曜日は専門医が行います。

大腸カメラは予約制で毎週火・木曜日に行っていますが、その他の曜日でも対応できる場合がありますので、ご相談下さい。検査時の下剤の服用による排便がご心配の方は、前日より入院し検査を受けることも可能です。また、錠剤タイプの下剤も年齢等により選択可能です。

その他、札幌市の検診や特定健康診査、一般健診、企業健診等も行っております。ご予約・ご不明な点などは、受付までお問い合わせください。

スタッフ一同、患者さま・ご家族が安心して来院し治療を受けられますよう努力してまいります。



<外来・受付スタッフ>



<内視鏡室>

● 電話対応時間 ●

平日 9:00~17:00

土曜 9:00~12:30

Tel 872-5811

栄養一口メモ

簡単♪スタミナ♪ ~野菜たっぷりキーマカレー~



分量（4人分）

豚ひき肉	200g	水	300ml
なす	2本	カレールウ	1/2箱
ピーマン	2個	ご飯	適量
玉ねぎ	1個		
人参	1/2本		
エリンギ	1本		
ズッキーニ	1本		
サラダ油	適量		

作り方

1. 野菜をすべてみじん切りにする
2. 鍋に油を熱し、豚ひき肉と野菜を入れよく炒める
3. 分量の水を入れて煮込み、火を止めてカレールウを入れ、再び弱火で煮込み適当なとろみがつけば出来上がり♪

管理栄養士 佐藤より

夏は暑さにより食欲が減退し、エネルギーや栄養素が不足しがちになります。夏を元気に過ごすために、食欲を増進する工夫とエネルギーを生み出すのに必要なビタミンB群、体力の消耗を防ぐたんぱく質を積極的に摂取しましょう！キーマカレーは、香辛料により食欲が増加し、たくさんの野菜を使用することで色々な栄養素を摂取することができます♪





気をつけて!! 夏の食中毒と熱中症



～日差しが強く、春から夏の陽気が変わってきました。今回は、夏に起こりやすい「食中毒」と「熱中症」についてご紹介します。改めて基本的な事から気をつけるようにしましょう！！～

★少しの手間で食中毒を防ぎましょう★

夏場は、魚介類など特に生で食べる刺身や寿司など食品からの感染や、おにぎりやサンドイッチなど人の手指を介しての感染などが、食中毒の主な原因です。食中毒は日常生活を送っている中で、少し気を付けていれば十分避けることができます。「細菌を付けない」「細菌の量を増やさない」「細菌を殺菌する」この3大原則を守って次の4点を習慣づけましょう！！

1. 手をよく洗う～トイレ後、調理前、食事前にきちんと手を洗う。洗ったあとはペーパータオルでよく拭いて、乾燥させる。
2. 食品をよく洗う～野菜や魚介類等は流水で丁寧に洗ってから、調理をする。
3. 調理器具をよく洗う～まな板、包丁、スポンジなど、よく洗い、十分に乾燥させる。
4. 十分に加熱する～肉類などは特にしっかり加熱し、殺菌する。



下痢・腹痛・嘔吐等の症状がみられる時は早めに受診をしてください。



★ほんとは怖い・・・高齢者の熱中症★

真夏に熱中症で倒れるというニュースをよく耳にします。熱中症では、熱を体内から発散できず体温を一定に保つ事ができなくなる状態になります。身体の中の水分は身体の各部分の栄養素を運び、老廃物を集めて尿となり、身体から水分を発散させることで身体を冷やし、体温を一定に保ちます。高齢者や乳幼児は、体温を調整するための発汗機能が低いいため熱中症になりやすいのです。

★こまめな水分補給で脱水予防★

成人の身体の水分は体重の60～70%ですが、老年期には50%程度に減少し、ちょっとしたことで脱水症状になります。脱水の原因として、発熱や下痢、嘔吐による急激な場合、食欲低下や嚥下障害で徐々に脱水が起こる慢性的な場合、利尿剤や下剤使用など薬による場合があります。また、夜間のトイレ回数や尿失禁を気にして水分制限することも脱水の原因となります。脱水症状には、倦怠感や発熱、意識障害などがあり、糖尿病、脳梗塞がある方は命に関わる状態になることもあるので要注意です。

予防としては日頃から水やお茶などの水分をこまめにとることが一番です。2～3時間に1度コップ1杯(200ml)ずつを、数回に分けて水分を補給してください。起床時、入浴前後、就寝前などに飲むことをお勧めします。特に高齢者の方は水分をあまりとらない傾向にあるため、意識的に水分を取るように心がけましょう。

乾燥して皮膚に弾力がない、元気がなくぐったりするなどの症状がみられたら、生命に危険を及ぼす場合もありますので早めに病院を受診し、点滴による水分補給などの処置を受けるようにして下さい。

関連病院

医療法人菊郷会 札幌センチュリー病院
 診療科目 内科・外科・消化器科・整形外科
 循環器科・泌尿器科(人工透析)
 〒003-0825
 札幌市白石区菊水元町5条3丁目5番10号
 TEL011-871-1121 FAX 011-871-0047
<http://www.s-century.jp/>

