

高血圧はどんな病気？

血圧が高い状態が続いてしまう病気です。

診察室血圧で 140/90mmHg 以上、家庭血圧では 135/85mmHg 以上です。頭痛やめまいなどの症状が出ることもあります。ほとんどの人では自覚症状がありません。高血圧は長い時間をかけて血管や心臓に強いストレスをかけ、脳卒中や心筋梗塞などの重大な疾患を起こす危険性を高めてしまいます。

高血圧治療 第1のポイントは塩分制限です。

高血圧患者さんの1日の塩分摂取目標は6g未満とされていますが、この目標を達成するのは意外と難しく、例えば次のような1食分のメニューでも・・・

アジの塩焼き (3.1g) + おひたし (1.0g) + みそ汁 (1.4g) + 漬物 (0.5g) = 6.0g
() 内はそれぞれの料理に含まれる塩分



ごく普通の食事 1 食でも塩分は 5g を超えてしまいます。これを 3 食食べると、1 日で目標の倍以上の塩分を摂ることになります。ですから、次のようなちょっとした工夫が必要です。

1 新鮮素材

野菜も肉も魚も新鮮ならば素材の味が生きるの、薄味でも食べやすい。

2 香ばしさ

炒めたり、揚げたり、ほどよく焦げ目をつけたりして、香ばしさを出しましょう。

3 酸味と辛さ

レモン、すだちなどのかんきつ類や生姜、唐辛子などの香辛料を活用しましょう。

4 しっかり

天然のカツオ節や昆布で味に深みを。インスタントのダシの素は塩分が多いので注意。

5 味つけは最後に

味つけは、仕上げにさっと。食材の表面だけに味をつけましょう。

塩分の他に ●カロリーや脂肪分に気をつける。

●ウォーキングやスイミングなど軽めの運動を1時間程度、週2～3回続けると効果的です。

1 回 30 分程度であれば毎日できると理想的です。いずれも少し汗ばむくらいが適度な運動量です。



※腹筋、腕立て伏せ、短距離走、トレーニングマシンを使った運動はかえって血圧が上昇してしまうので避けましょう。

休診のお知らせ

9月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

10月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

看護師秋元のほっところらむ

9 月より新しく看護師として勤務することになりました。秋元です。

スタッフの皆様のご指導頂きながら早く仕事に慣れて患者様が安心して医療・看護が受けられるように一生懸命頑張りたいと思います。どうぞ宜しくお願い致します。



あとかき

朝晩だいぶ冷え込む季節になりました。

日中はまだ気温が高い日もあり、寒暖差がある時期ですので体調管理をしっかりと風邪などひかないよう気を付けましょう。山のあたりは紅葉が始まる頃ですね。今年も美しい紅葉が楽しみです。