



# 公立芽室病院 だより 第99号

ホームページアドレス  
http://memuro.com  
または芽室町ホームページのトップページからアクセスできます。

健康診断は受けることが目的ではなく、その結果をどういかに活かすかが大切です。健康診断で精密検査や再検査が必要とされた方は、どうすればよいのか、医師や保健師からのアドバイスをお知らせします。

**血圧が高め(高血圧)といわれたら...**  
内科診療部長 唐澤 直子

血液は全身の細胞に酸素と栄養を供給しています。血液は心臓のポンプ作用によって全身に送り出されますが、このときの血管の壁にかかる圧力が血圧です。高血圧とは、送り出される血液の圧力が高くなって血管に強い負担がかかっている状態です。血管が傷つき動脈の弾力性がなくなったり、内壁が狭くなることを動脈硬化といいます。高血圧は初期のうちには自覚症状がほとんどありませんが、高血圧の状態が続くと、動脈硬化がじわじわと進行していき、やがて脳卒中や心臓病などの深刻な病気を引き起こします。

健診で血圧が高めといわれたら、まず生活習慣の改善が必要です。遺伝的要因に加えて、塩分のとりすぎ、運動不足、喫煙習慣といった環境的因子も深く関係しています。医師、保健師に相談して、血圧値改善のための、生活改善アクションプランをたてて、実行しましょう。

**保健師のプラスひと言**  
保健指導に使う血圧の判定値は、「収縮期(最大)血圧130mmHg以上」「拡張期(最小)血圧85mmHg以上」です。血圧は測定する時間・環境・体調などにより変化しています。“ちょっと高め”と言われたら、時々ご自宅や公共施設の血圧計を利用して普段の血圧の変化をご自身でも確認するようにしましょう。



**めむろ☆育児サークル「はぐ Hug」のご案内**

- ・妊娠中の方、子育て中の方、そのご家族などなたでも参加OK
- ・助産師・保育士も毎回参加しています。妊娠中から出産後の疑問、不安なこと気軽に何でもきくことができます。

**場 所**：公立芽室病院 3階研修室  
**日 時**：毎月第1・第3水曜日(10:30~11:30)  
**参加費**：100円  
**予定しているテーマ**

- 1月8日 マタニティカフェ「魔法の質問」  
あなたはどんなお産を望みますか？質問を通して私らしいお産のカタチを考えてみましょう
- 1月15日 「おっばいの話」おっばいの悩み、トラブルなど助産師がお答えします
- 2月5日 マタニティカフェ「子育て座談会」
- 2月19日 「親子遊び」外で遊べない時期、おうちの中で楽しく親子でふれあい遊びをしませんか

## 栄養士が考える 低カロリー献立

～バランスよく、満足できてカロリーダウン～

- エネルギー：513Kcal 食塩相当量：3.2g  
ごはん(100g)  
(エネルギー：168Kcal 食塩相当量：0g)  
すまし汁  
えのきだけ・カットわかめ・だし汁、塩、しょうゆ  
(エネルギー：8Kcal 食塩相当量：1.1g)  
さけのみそ煮  
(エネルギー：173Kcal 食塩相当量：2g)  
ごぼうチップサラダ  
(エネルギー：87Kcal 食塩相当量：0g)  
かぼちゃとしめじのオイル蒸し  
かぼちゃ・しめじ・オリーブ油、塩、こしょう  
(エネルギー：77Kcal 食塩相当量：0.1g)

季節の材料を使った1食500Kcalの低カロリー献立の紹介です。今回も炭水化物(ごはんやいも類)たんぱく質(魚)脂肪(油類)のバランスが良く、塩分は3.2gに抑えた1食です。付け合せの野菜も残さず食べましょう。



### ごぼうチップサラダ

- 材料(2人分)

ごぼう	60g	ながいも	50g
小麦粉	小さじ1強	みずな	50g
揚げ油	6g	酢	小さじ1
		ごま油	小さじ1/2

- 作り方

  - ①ごぼうはささがきにし、水につけアクを抜いて水気を拭き、小麦粉をまぶす。揚げ油を180℃に熱し、ごぼうを入れてじっくりパリッと揚げ、油を切っておく。
  - ②みずなは根元を切り3cmの長さにして水に放し、水気を切る。ながいもは、せん切りにしてみずなと合わせておく。
  - ③器にみずなとながいもを盛り、揚げたごぼうのをせ酢とごま油を合わせて上からかける。

### さけのみそ煮

- 材料(2人分)

生さけ	120g(2切)	みそ	30g
ながねぎ	40g	砂糖	20g
しょうが	6g	酒	6g
だいこん	100g	みりん	6g

- 作り方

  - ①鍋にみそ、砂糖、酒、みりんと水を入れ煮立たせて生さけとす切りしたしょうがを入れ、中火で10分程煮る。
  - ②ねぎを3cmの長さに切り鍋に加え、好みの濃さになるまで煮つめる。
  - ③器にさけとねぎを盛り付け、だいこんおろしを添える。



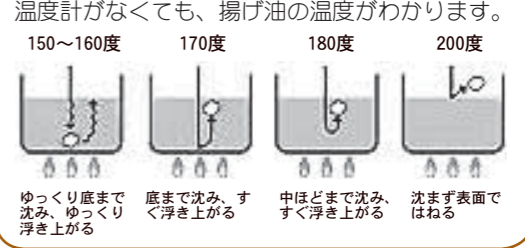
揚げ物は衣が多いほど、また長い時間揚げるほど、材料が油を吸ってカロリーは高くなります。吸油率の違いを知って、とり過ぎを防ぎましょう。



### 吸油率：調理によって吸収した油量の割合

調理法	吸油率	調理法	吸油率
素揚げ よく水気をふきとり、衣をつけないで揚げる	3~8%	天ぷら 小麦粉・卵を水で溶いた衣をつけて揚げる	15~25%
唐揚げ 片栗粉または小麦粉を薄くまぶして揚げる	6~8%	フライ 小麦粉・卵・パン粉の順に衣をつけて揚げる	10~20%

### ～衣を落として温度を見分ける方法～



※詳しいレシピをご希望の方は当院健診センターにて配布しています。健診受診の際には、ぜひご利用ください。(健診担当管理栄養士 佐々木智美 橋本美恵子)

### 夜間・救急外来の診察料について

当院で夜間・休日に診察を受ける場合は預かり金を申し受けております。預かり金はその直後の通常の診察日に精算をして金額の過不足を調整させていただきます。どうぞご協力をお願いいたします。

健康保険証の提示があった場合・・・5,000円  
健康保険証の提示がなかった場合・・・10,000円