

あき乃だより

第112号

2023年 2月 発行



寒い日が続いておりますがみなさんいかがお過ごしでしょうか。コロナの感染予防もあり、風邪を引くことも減っているとは思いますが、油断せず、体調管理、感染予防をしていきましょう。さて、前回の1月発行号では、冬の血压についてご紹介しましたが、今回の2月発行号では、同じく血压の『食事』に視点をおいてご紹介いたします。是非ご活用ください。

病気やコロナ感染のことなど、不安や心配事があればお電話ください。病気を相談できるかかりつけの病院をもちましょ。また、ストレスなどで気持ちが落ち込む時はひとりで悩まず誰かに話をすることも大切です。都や各市に相談窓口、電話番号がございます。東京いのちの電話 03-3264-4343 (8時~曜日により異なる) 東京多摩いのちの電話 042-327-4343 (10~21時)

<診療時間と担当医のご案内> 休診日：祝日（日曜診療も行っております。）

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~ 13:00	奥山	奥山 黒澤	奥山 七海	黒澤	奥山 七海	奥山 岸本	加納
14:00~ 18:00	奥山	奥山	奥山 七海	休診	奥山	休診	休診

【ご予約】当院は完全予約制です。まずはお電話でご予約をお取りください。
(042-580-1255)

【お詫び】診察内容、状況により、お呼びする順番が前後する場合や、お待ちになる時間が長くなる場合がございます。ご迷惑をお掛け致しますがご理解のほどお願い申し上げます。

【お知らせ】奥山：2/22(火)休診（代診は黒澤となります）

国立駅前あき乃クリニック（診療科目 内科・糖尿病内科）
TEL：042-580-1255 ホームページ <http://www.kunitachi-dm.com>

発熱、風邪症状があるかかりつけの患者様へ

必ず事前に、できるだけ早い時間（午前中）に当院にお電話をください。発熱、風邪症状がある場合、連絡なく来院なされると予約が事前に入っている場合でも一旦お帰りいただく場合がございます。必ず事前にお電話でお知らせください。コロナウイルス感染拡大予防にご協力よろしくお願い申し上げます。

発熱、風邪外来については、現在リスクの高い慢性疾患を持つかかりつけの患者様のご予約を優先とさせていただいているため、一般の患者様の予約が取りにくくなっております。ご不便をお掛け致しますがご理解の程宜しくお願い申し上げます。

市の健康診断おこなっております

国立市・国分寺市・立川市 の市の健康診断を行っております。

予約制となりますのでお早めにご予約お願いいたします。2月末までに健診・結果のお話しをさせていただきたいので、2/21(月)までのご予約で締切とさせていただきます。

肺炎球菌のワクチンを行っております

本年度10月より、市の助成が受けられる65・70・75・80歳などの節目のご年齢の方のワクチン接種の助成金額が増え、以前よりお安く接種できるようになりました。当院では接種を推奨しておりますので、ご希望の方はお早めにご予約お願いします。

国分寺市：自己負担1500円：接種券と予診票をご持参ください。
国立市：自己負担2500円：接種券をご持参ください。
府中市：自己負担2500円：接種券をご持参ください。

3回目のコロナウイルスワクチンについて

当院ではコロナウイルスワクチンの接種は行っておりません。接種会場等はお住まいの市の市役所にお問い合わせください。



意外と知らない まめ知識

1年で最も寒いこの時期、血圧が高い方の食生活のポイントについて復習しておきましょう。

1. 食塩は極力控えましょう（1日6グラム未満に）

まず、こんなことから実行してみてもいいでしょうか。

- ① 汁物は 1日1杯までに（具たくさんで汁を少なく）
- ② 漬物、つくだ煮類を控える
- ③ めん類のつゆは全部飲まないで残す
- ④ ハム、魚の干物、かまぼこ、ちくわなど食塩を含む肉や魚の加工品は控える
- ⑤ しょうゆやソースはかけるよりも、小皿に入れて付けて食べる
- ⑥ 薄味のもの足りなさを補う工夫をする
 - a. しょうが、にんにく、わさび、みょうがなどの香味野菜を利用する
 - b. こしょう、からしなどの香辛料で味に変化を付ける
 - c. 酢やレモンなど酸味で補う
 - d. 塩分の多い出し汁の素は控え、かつお節、こんぶ、干しいたけなどのだしとうま味を活用する



2. 肥満にならないように注意しましょう

食べ過ぎと運動不足に気を付け肥満を予防し標準体重を目標にしましょう。

3. お酒などのアルコール飲料、タバコを控えましょう

ビールなら中瓶 1本、日本酒なら 1合、25度の焼酎では、0.5合までとします。タバコは禁煙を心がけましょう。

4. カリウム・カルシウム・マグネシウムなどのミネラルや食物繊維を多く摂りましょう

野菜、海藻、いも、果物などに多く含まれています。これらの食品は不足しないよう十分に摂りましょう。腎臓に障害のある方は医師の指示に従いましょう。

5. コンビニ・外食での工夫

インスタント食品や外食には、食塩が多く含まれがちです。次のイラストを参考に摂取量をコントロールしましょう。



左のイラストのように、普段なにげなく食べている食事や調味料の食べ方で、一日の塩分量に大きな差が出てきます。食事は毎日のことですから、継続するのは大変かもしれません。しかし、これらの事柄は高血圧の治療に役立つだけでなく、糖尿病、心臓疾患、脳卒中などの生活習慣病を予防するうえで、だれもが気を付けたい事柄です。自分の体を守るのは自分であるということを忘れずに、日々の自己管理に努めましょう。



※今回の記事の内容は下記のネット上の公開情報を元にしてます。

・公益社団法人 千葉県栄養士会「血圧が高い人の食事」

<https://www.eivou-chiba.or.jp/commons/shokujii-kou/preventive/ketsuatsu/>

・奈良県健康推進課「減塩紙芝居」

<https://www.pref.nara.jp/item/142355.htm>