

ほほ

えみ

通信

第6号

2004.12.01

発行/医療法人社団 美田内科循環器科クリニック
編集/ほほえみ通信局 挿し絵/三神恵爾



冬のあそび
m. peiji

高血圧～最近の話題～
糖尿病教室を開催して
お手軽クッキング
話題の健康食品～お酢の話～
HDL, LDL コレステロールとは??
職員だより
編集後記

高血圧～最近の話題～

日本高血圧学会総会トピックス

去る10月7日～9日に栃木県宇都宮市で行われた第27回日本高血圧学会にて、高血圧治療ガイドライン2004（JSH2004）の概要が発表されました。今回のガイドラインは血圧分類をはじめ内容の多くは日本の最初のガイドラインであるJSH2000を踏襲しつつ、その後の臨床試験や欧米のガイドラインの改定を考慮したものとなっていますが、その中より興味のあるところを幾つかご紹介致します。

JSH2004では外来血圧のみならず、家庭血圧や24時間自由行動下血圧の有用性が強調されています。家庭血圧の測定は、朝晩少なくとも1回、長期間にわたり測定することが勧められています。家庭血圧の基準値は、世界の基準値に合わせ125mmHg/80mmHg未満を正常血圧、135/85 mmHg以上を高血圧としています。また、早朝高血圧や逆白衣高血圧（仮面高血圧）の定義が明記され、リスクの重大性が強調されました。すなわち早朝高血圧とは「早朝の家庭血圧は高血圧で、他の時間帯の血圧より高いもの」と定義され、また逆白衣高血圧（仮面高血圧）とは「外来血圧は正常でも、家庭血圧は高血圧であるもの」と定義されています。早朝高血圧、逆白衣高血圧とも心血管病のリスクとなることから、臓器障害の有無をよくチェックするなどの対策が叫ばれています。

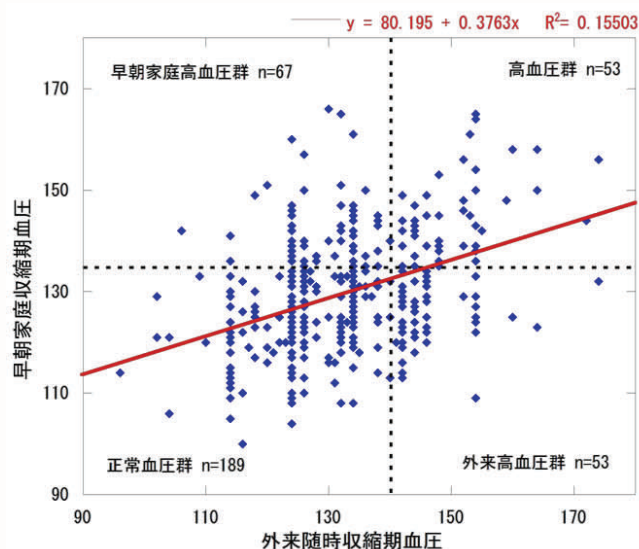
また生活習慣の修正として、1日の食塩制限は、日本人の平均食塩摂取量が2000年にくらべ約1g減少していることと他のガイドラインの推奨値を参考に、JSH2000の7gから6g以下に変更、さらに野菜と果物の積極的摂取、体重に関してもBMI<25とすることが明記されました。さらに、食品の成分表示はナトリウム量から食塩量に変更することが提起されました。運動は高血圧のみならず、インスリン抵抗性なども改善する可能性があることとされ、さらにこれらの生活習慣の複合的な修正は高い効果をもつことが強調されました。

当院における早朝家庭血圧の検討

この度の新しいガイドラインでも触られています。早朝高血圧、逆白衣高血圧が脚光を浴びています。当院では本年の7～8月にかけて通院中の高血圧の患者さまにご協力いただき早朝の家庭血圧について調査をいたしました。その結果をまとめましたので概略をご報告いたします。（この成績は9月に行われた札幌市

医師会の学術講演会にて発表致しました）

この期間に受診された高血圧の方は650名おられましたが、その中で日常的に家庭血圧を測定されていた方は362名（55.7%）でありました。この方々を対象に外来血圧・早朝家庭血圧・性別・年齢・身長・体重・合併症・服用中の降圧剤について検討致しました。性別は男性:153名（42.3%）、女性:209名（57.7%）、年齢は平均 63.9才 ± 10.9才（男性:63.6才、女性:64.2才）、BMIは平均 24.6 ± 3.4（男性:24.5、女性:24.6）でした。対象者の外来血圧と家庭血圧の分布を下図に示します。



早朝血圧の正常値を<135mmHg、外来血圧の正常値を<140mmHgとすると外来血圧、早朝血圧ともに正常な方は全体の52%

（正常血圧）、外来血圧のみ高い方は15%（白衣高血圧）、早朝血圧のみ高い方は19%（早朝高血圧）、両方高い方は15%（高血圧）でありました。外来血圧は正常な値でも、早朝血圧が高い方が19%もおられたと言うことは、逆に言えば家庭血圧を測定していなければ早朝高血圧あるいは逆白衣高血圧を見逃すことにもつながります。家庭血圧を測定する意義が重要であることを再認識致しました。

また今回の調査で加齢とともに早朝血圧も上昇し、多剤併用例や臓器合併症を有する例ほど早朝血圧が高い傾向にあることが窺われました。以上より外来血圧を正常に保つ事はもちろんですが、家庭血圧もきちんと測定し早朝血圧を十分にコントロールすることが高血圧治療に求められることを痛感致しました。

（院長 美田 晃章）

『酢は疲労回復作用があるの?』

酢には強い酸味がありますが、この酸味の元が「酢酸」という成分です。この酢酸には、殺菌作用があり、すしなどの保存食品に使われてきました。酢には味料、殺菌作用以外にも、様々な健康に役立つ作用があります。

①疲労回復作用

筋肉に「乳酸」がたまると、私たちは疲労を感じます。酢は体の中で、クエン酸に変わり、これが「乳酸」という疲労物質を燃やすので、疲れがとれます。「クエン酸」も同じ意味で、疲労回復目的などで摂るといいでしょう。酢やクエン酸は、ビタミンB群とともに作用するので、一緒に摂ると効果が良くなります。また、糖分も疲れを取るのに役立つので、疲労回復には水で薄めた酢に蜂蜜を入れたドリンクなどがお勧めです。クエン酸はレモンやグレープフルーツ等の柑橘類に多く含まれます。スポーツ選手が、レモンを摂っているのは、うなずけますね。

②食材のカルシウムを溶かし出す。

酢には、食材に含まれているカルシウムを溶かし出す働きがあります。たとえば、手羽元の煮物は、酢を入れて作ると、カルシウム量が約1・8倍に増え、骨粗鬆症の予防に役立ちます。また、酢と結びついたカルシウムは腸から吸収されやすくなります。

③血圧を少し下げる

酢を調味料として使うことにより、おいしく減塩するのに役立ち、その事が血圧を下げることにつながります。最近では酢そのものに血圧を下げる働きがあるのではとされています。

以上のように、酢には様々な働きがあります。

では1日にどれくらい摂ればいいのか? しょうか?

大きじ1〜2杯くらいを目安にしてください。酢はどんな物でもかまいませんが、直接そのまま飲むと胃を痛めるので、水で十倍程度に薄めて飲むか、料理に使うと良いでしょう。酢は熱を加えても変わりません。ただし酢を摂るのをやめると効果はなくなりますので、毎日、酢の物、酢ご飯、調味料等、食事の一部として摂るのがいいと思います。もし、カロリーが気になるようでしたら、砂糖の代わりに人工甘味料を使ってみてはいかがでしょうか。黒酢など様々な食品がでていますが、液体や錠剤などの形、量、料金、カロリーなどを比べ、自分の摂りやすいものかと思えます。

最後に、改めて日本食のすばらしさと知恵を実感致しました。毎日の食生活に上手に取り入れ健康に役立てて下さい。

(薬剤師・サプリメントアドバイザー)

美田 昌子)



糖尿病教室を

開催して

九月十七日(金) 一〇時三〇分〜一二時三〇分 多目的ホールにて《糖尿病とうまく付き合っていくために》と題して、当院初めての体験型教室を開催し、一五名の参加者と共に当院で準備したお弁当を試食しながらカロリーについて話あってみました。

当日は各五名ずつの三つのグループに分かれ、まず初対面の方たちばかりのため各テーブルにて自己紹介をしました。初めスタッフ側の思いとしては『初対面の方たちばかりで話しがはずむだろう』と心配していたのですが名前だけでなく、いつもの食内容や好きな食べ物、又他に医師に糖尿病と言われた時の心情や運動について等の話はずみ時間が足りないくらいでした。

次に管理栄養士の滝澤より、標準体重BMI、一日に必要なエネルギー量についての説明のあと、実際に各個人でそれらを計算しました。その後出されたお弁当を見て『お弁当は主食やカロリーが多い』『野菜が少ない』『バランス良く食べることが大事』等の感想があがっていました。次に試食をしながらそれぞれ各テーブルにて、『外食ではカロリーや主食が多くなるためメニューやカロリーの調節をしている』『炭水化物を多く食べる』と血糖値があがる』等の話題や『つい

つい仏壇のお供えを食べてしまう』等と話が盛り上がっていました。

最後に一言ずつ参加者全員より感想を述べてもらいました。『今まで食事の量ばかり考えていたので今後は内容も考えたい』『他の人の話が聞けて参考になったし、勉強になり刺激になった。またこういうグループ形式の教室を開催してほしい』『参加者の方と友達になり楽しかった』とたくさん感想があがっていました。また、『インスリン使用者の話が聞きたい』『運動療法も』等の要望も聞かれ今後の参考にもなりました。

参加したスタッフからは『今回参加した方々は治療に積極的で、食事にも関心のある人たちであった。今後は他の人たちにとっても魅力的な教室を作って行きたい』、『診察室や待合室で話す時とは違い生き生きと本音で話され、真剣に人の話に耳を傾ける様子を見て、糖尿病教室を開き良かったと思った』、『今回得た参加者の皆さまの声を今後も生かせるような教室を今後も設けることができたい』等感想があがっていました。

最後にこのような体験型教室を企画・開催してみたい、参加者の皆さまが日頃より糖尿病について一生懸命に勉強なされそして前向きに療養されている姿を拝見して、私も今後一層勉強していかなければと思いました。

(看護師 高久 博子)

お手軽クッキング

ポトフ (カロリー116kcal 塩分1.0g コレステロール36.2mg)



食物繊維にはコレステロールを吸収して、排泄する働きがあります。ゆでたり、煮たり、炒めたりといったように、火を通した野菜は、かさも少なくなりますし、味にもバリエーションができ、毎日でもたっぷり食べられます。1食に食べたい量は100g前後、生野菜ならば両手に1杯、加温した野菜ならば片手に1杯が目安です。ポトフはあたたかい料理として冬の定番です。是非、お試しください。

材料(2人分)

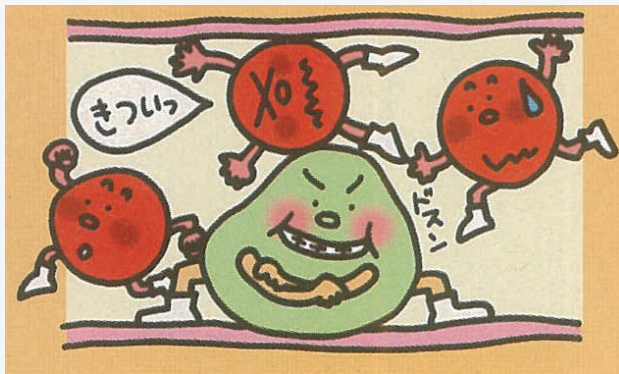
鶏骨つきもも肉・・・160g ブロッコリー・・・1/3個弱 ジャがいも・・・1個
にんじん・・・1本 玉ねぎ・・・1個 かぶ・・・2個 水・・・4カップ
固形スープの素・・・1個 ローリエ・・・1枚 塩・・・小さじ1/5 こしょう・・・少々

- ①ブロッコリーは小房に分け、かたゆでしておく。
- ②鶏肉は熱湯に入れ、脂とくさを抜く。
- ③野菜類は大きめに切る。
- ④鍋に水とスープ、ローリエ、②、③を入れアクをすくいながら、やわらかくなるまで煮る。
- ⑤できあがりにブロッコリーを加え、塩、こしょうで味をととのえる。

(管理栄養士 滝澤 千枝子)

HDL , LDLコレステロールとは??

コレステロールは血液中で蛋白質にくるまれた『リポ蛋白』という粒子で存在します。このリポ蛋白には体の各部にコレステロールを供給するものと、体の各部からコレステロールを回収する働きをもつものがあります。供給するものが多いほど動脈硬化は進行しやすく、逆に回収するものが多いほど動脈硬化の進行は抑えられます。供給するタイプのリポ蛋白に含まれるコレステロールをLDLコレステロール（悪玉コレステロール）といい、回収するものをHDLコレステロール（善玉コレステロール）といいます。



コレステロールが高い状態が続くと、体の中のいろいろな動脈に動脈硬化が起こり、次第に内側が狭くなって血栓などでつまりやすくなります。しかし、これだけ聞くとコレステロールは健康に対して悪影響を及ぼす“悪役”のイメージですが、一方で人体の細胞やホルモンの材料となったり、食物の消化、吸収に必要な胆汁酸の原料になるなど、生命を維持するために欠かせません。しっかりコントロールしていきましょう。

（臨床検査技師 田村 咲子）

職員だより

非常勤で、昨年の春から勤めている片桐です。当クリニックに勤める前は専業主婦で、医療現場からはすっかり遠ざかっていました。十数年ぶりの看護師復帰で、気持ちちは新人？ですが、なにぶん〇十歳代ですので、日々勉強しなければならぬことばかりです。その一つに『生活習慣病』があります。食事や運動などちょっとしたことを気をつけることが大切ですが、『気をつけ続ける』のは大変です。私事になりますが、血液検査ではいつも中性脂肪が正常値より高い血の持ち主？で、しかも三日坊主で、お菓子大好きです。「こんな看護師じゃいけませんよね！」自分自身も健康目指し、頑張りたいと思います。よろしくお願い致します。

（看護師 片桐 和恵）



12月～2月の予定

休診 ■ 糖尿病学会のため休診

■ 花楽会

■ 健康教室

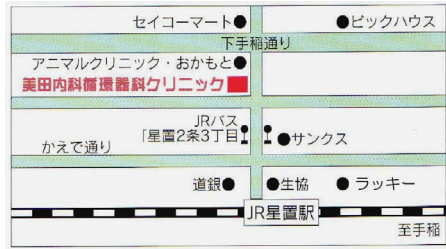
2004年 12月							2005年 1月							2005年 2月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4							1			1	2	3	4	5
5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12
12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19
19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26
26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28	29	27	28					
							30	31												

平成17年	健康教室年間予定
1月	食事療法の理論：減量で健康を（院長）
2月	健康体操（スワロビクス）
3月	療養指導など・・・（看護師）
4月	生活習慣病の中での最近のトピックス（院長）
5月	快適な睡眠をめざして（精神科医）
6月	健康食品の最新情報（薬剤師）
7月	医療制度・介護保険など（医療事務）
8月	お休み
9月	星置ウォーキング
10月	健康食の実践（献立の実践；栄養士）
11月	糖尿病合併症の話（網膜症；眼科医）
12月	お休み

当クリニックで行っている『生活習慣病教室』は来年度より、より多くの方々に気軽に参加して頂ける様、『健康教室』と名前が変更になります。又、17年度は他の専門家の医師を招き、講演して頂くなど新たな企画も予定しております。健康教室を通し、皆さまと一緒に健康について学び、考え、少しでも毎日の生活にお役にたてて頂けたらとスタッフ一同考えております。

美田内科循環器科 クリニック

◆受付時間◆



時間	曜日	月	火	水	木	金	土	日祝
AM9:00~ PM12:30		●	●	●	●	●	●	休
PM2:00~ PM6:00		●	●		●	●		診

*火曜日午後は2:30~

〒006-0852
札幌市手稲区星置2条4丁目7-43
TEL(011)685-3300 FAX(011)685-3000

ほぼえみ通信を手にとってください
 ありがとうございます。今回は今までの様子をガラリと変えてお届けいたします。当院の診療の事、診療時間外での活動の事、また院長、看護師、検査技師、栄養士、薬局、事務と各部署からそれぞれ専門の立場で情報をお伝えしていければと思っております。何かご意見ご要望がありましたら気軽に声をかけて下さい。次回は3月1日発行を予定しております。
 (藤田 文江)