

# 北の台新聞

平成23年5月号

文責 坂本のり子

NO3

暖かくなってまいりましたが、皆様いかがおすごしでしょうか？  
日本で一番遅く到着する桜前線も道内に広がり私たちの目を楽しませてくれています。さて、この時期アレルギー性鼻炎など様々な外因によって発症する病気が増えてきます。また、陽気が良くなると冬に比べて活動しやすくなってきます。そのため、ご自分では知らないうちに身体に負担をかけていることがありますので十分ご注意ください。



## ○循環器科・消火器科診療受付時間

午前(月～土) 8:45～11:30  
午後(月火木金) 13:30～16:30 運動療法受付 16:00まで  
夜間(火・木) 16:30～19:00 運動療法受付 18:30まで

## ○泌尿器科受付時間

午前(月～土) 8:45～11:30  
午後(月・金) 13:30～16:30  
夜間(火・木) 13:30～19:00 ※第2・第4土曜日 休診

電話をかけて順番受付！  
シマフクロウ・コールミニ  
080-3291-3483

詳しいことは受付窓口へ  
循環器・消化器のみです！



# ごぞんじですか？

## 高血圧が続くとどうなるの？

(その3)

血管に高い圧がかかり、心臓、全身の血管、腎臓に負担



### 動脈硬化

## 脳卒中

脳の血管が破れる 脳出血  
脳の血管がつまる 脳梗塞

### 回復後

麻痺が残ることが多い  
寝たきりになることもある

## 心筋梗塞

心臓の血管がつまり血液が届かず  
心臓の筋肉が死んでしまう

## 慢性腎臓病

尿の異常や腎機能の低下が慢性化

### 最初は無症状

悪化すると人工透析や腎移植

## 血圧を下げる3つのポイント

※減塩(一日6g未満) ※運動(有酸素運動をおこなう)

※医師による治療(薬を使って目標血圧まで下げる)

「塩を減らそうプロジェクト」から

医療法人社団 北碩会  
北の台クリニック

〒061-1113 北広島市共栄町1丁目13-2

電話 011-372-8811

ホームページ <http://park22.wakwak.com/~kittanodai>



栄養科からお知らせ！

カルシウムで骨を強くしよう

一日に必要なカルシウム量 600mg

|                            | カルシウム量 | ポイント                       |
|----------------------------|--------|----------------------------|
| 緑色の葉野菜(70g)<br>(小松菜・青梗菜など) | 76mg   | おひたしや炒めもの                  |
| 海藻類                        |        |                            |
| 干しひじき(5g)                  | 70mg   | 食物繊維も豊富                    |
| 干しわかめ(5g)                  | 39mg   |                            |
| とうふ・厚揚げ(85g)               | 72mg   | 鉄分・食物繊維が豊富                 |
| 納豆(45g)                    | 41mg   |                            |
| 骨ごと食べる魚(60g)               | 255mg  | シシャモ・しらす干しは<br>塩分の取りすぎに注意！ |
| しじみ(50g)                   | 65mg   | 亜鉛・鉄分も豊富                   |
| 牛乳(200g)                   | 220mg  | 動物性脂肪が多いので<br>取りすぎると動脈硬化に！ |

※骨粗しょう症の予防

- 食事からカルシウムをとりましょう！
- 適度な運動・日光にあたる！

魚や干しいたけに含まれる**ビタミンD**  
野菜・果物・豆類に含まれる**カリウム**

ビタミンD・カリウム  
カルシウムの吸収  
を助けます

運動療法室からお知らせ！



現在運動療法室へ通っていらっしゃる患者さんへ

ミニヨガ はじめました！

開催日：5月13日 20日 27日  
2時30分から3時30分の間においで下さい

ミニヨガとは・・・  
ストレッチ  
バランス感覚を養う



運動不足解消  
ストレス解消  
体調維持に・・・



ひじきサラダ

材料：干しひじき 5g  
 にんじん 5g  
 きゅうり 1/3本  
 大豆水煮缶 10g

(調味料) 酢 大さじ1  
 しょうゆ 大さじ1  
 ごま油 小さじ1/2杯

エネルギー47kcal  
カルシウム89mg 塩分1g

作り方

1. ひじきは水に戻し、にんじんときゅうりは千切りにする
2. ひじきとにんじんはサッと下茹でする
3. ひじき・にんじん・きゅうり大豆水煮缶・調味料であえる