



国内で新型コロナウイルス感染が確認されてから4年が経ちました。  
また5類感染症に移行して初めての冬を終えようとしています。

当院でも午前診の時間帯を中心に感染症外来を完全予約制で行っており、多くの患者さんを診察させて頂きました。  
その反面、狭いスペース・限られたスタッフで対応している中で多くのお叱りを受けました。

『何で診てもらえないの』『その対応は失礼ではないか』etc

特に12月・1月は『電話が鳴りやまない』『発熱されている患者様が連絡なしに受付に来られる』etc 通常診察にも影響が出る状況になってしまいました。

患者様から御連絡を頂くと症状をお聞きし(場合によっては他院での診察・内服状況も) ①自宅で経過を見て頂く  
②通常の診察に来て頂く ③感染症外来の御案内をする ④他院への受診をお願いするetc 判断をしなければなりません。  
その様な状況下ではありましたが、言葉遣いや振舞いに対して不快な思いをされた方に対して  
院長としてお詫び申し上げます。

父の代から半世紀が経ちました。今後も皆様のお声を真摯に受け止め  
地域のかかりつけ患者さんを大切にするクリニックでありたいと考えております。



## お知らせ

### ☆超音波検査(エコー)

腹部・甲状腺  
心臓・頸動脈  
**予約制**

### ☆月初めの受診時

『保険証』『医療証』を  
必ずご持参ください。

### ☆お車でご来院の方へ

GSパークのサービス券があります。  
GSパーク近鉄八尾駅北第2駐車場  
第3駐車場

## スタッフだより

まだまだいろいろと感染症が流行っています。早く落ち着いてほしいものですがなかなかですね。

皆様が感染しませんように当院でも消毒等の環境整備、また予約制による発熱外来対応に努めています。

皆様も心緩めず、人ごみのマスク着用・手洗い・換気・加湿等を引き続きお願い致します。

また、体力・免疫力を落とさないように、**バランスの良い食事**をとり、**散歩やラジオ体操、ストレッチ等の運動、良い睡眠**をとるようになさってください。

運動は外が寒ければ、家の中でも十分に出来ます。

テレビを見ながらでも良いですよ。

**毎日続けることが大事です。**



看護師・中井



かりや内科クリニック

・TEL・FAX 072-993-2010  
・ホームページ <http://www.kariya-cl.com>

## 食事療法

## 高血圧の予防と改善

# 《高血圧②》

食生活の改善がより効果的な降圧をもたらし、薬物療法の降圧効果を増強します。

よって、**薬物療法**をしている方も食事療法は重要です。

### 塩分制限

塩分を制限するだけで、かなり血圧を下げる効果あり



### 肥満の改善

高血圧の原因として肥満は大きく関わっていますので、改善する必要があります。



### 動物性脂肪は控える

コレステロールが高い人は、動物性脂肪を多くとると動脈硬化になる。

### アルコールは控える

控えめに ビール小瓶1本程度が適当。

### コーヒーは控える

飲み過ぎに注意



### カリウムを摂る

細胞の中のミネラルバランスを維持する重要な働きをする。

高血圧の原因となるナトリウムを排出し、筋肉のエネルギーの代謝を助ける。

### カルシウムを摂る

カルシウム不足は血圧を上げる。

### 蛋白質を摂る

体の中で筋肉や臓器などを構成する成分となる。

タンパク質が不足すると高血圧を悪化させ、

血管ももろくなる。



出来そうなところから  
やってみましょう！



## ワンポイントアドバイス!!

- ・ 麺類のつけ湯は残す
- ・ 汁物は1日1杯
- ・ 新鮮な材料で料理
- ・ 外食は減らす
- ・ 漬物・汁物は残す
- ・ 腹八分目
- ・ 炊き込みご飯など味のついた主食は控えめに
- ・ だしを利かす カツオ・昆布
- ・ 化学調味料やだしの素は注意
- ・ 醤油やソースは控えめに
- ・ 薄味でも食べ過ぎない
- ・ 塩は天然の原料のほうが良い
- ・ 食物繊維の多いもの (野菜・海藻・キノコ類 毎食)
- ・ 食品種類 30品目/1日
- ・ 脂肪は控えめに
- ・ 朝・昼・夕 規則正しく
- ・ ゆっくりよく噛んで
- ・ 1食30分以上かけて

## 規則正しい生活

- ① 睡眠を十分にとる
- ② 寒冷刺激を避ける (寒い冬の外出など)
- ③ 便秘をしない
- ④ 熱いお風呂・長湯はやめる (37度~40度)
- ⑤ 禁煙

## ★まずはウォーキングから

1日30~45分の早歩き程度の運動

いきなり強い運動はやめましょう

運動をすることで体内への良い効果を生みます。

交感神経の緊張緩和

- ・ 血圧を下げる
- ・ ストレス解消
- ・ 血糖値を下げる
- ・ 内臓脂肪の改善
- ・ 自律神経の安定
- ・ 毛細血管を強くする
- ・ 善玉コレステロールの増加
- ・ 悪玉コレステロールの低下
- ・ 高尿酸値の改善
- ・ 体重減少 などなど

運動をするときは！



- ・ 無理をしない、あきらめない
- ・ 水分の補給 (夏はスポーツドリンク)
- ・ 運動前は、軽くストレッチを



下記の方は要注意 (主治医にご相談を)

- ・ 血圧 収縮期血圧 180mmHg以上
- ・ 拡張期血圧 110mmHg以上
- ・ 血圧を下げる薬を飲んでいる人
- ・ 狭心症・心不全・腎障害・眼底の病気

