毎日元気に過ごしたい

健康

health

健康マメ知識 正しいお薬との向き合い方

色んなギモンにお答えします！ 健康Q&A

Q.1 今朝に限って普段より血圧が高くて心配です。

A 血圧は日常生活の中でも変動しており、身体的・精神的ストレスの影響も受けます。無症状で一時的な血圧高値であれば様子を見ていて問題ありません。驚いて普段の血圧の薬を多めに飲まれる方もいらっしゃいますが、大部分の薬は服用してすぐに作用するものではなく、決められた以上の量を服用することで遅れて低血圧になってしまうこともありますので、普段通りに服薬してください。ただし、頭痛や吐き気、麻痺やしびれなどの症状がある場合には、重篤な疾患の場合もありますので、必ず病院受診してください。

Q.2 病院に来ると血圧が上がります。

A 来院に伴う労作や精神的な緊張の影響もあり、血圧が高めになることがあります。5分間の安静により半数の方は血圧が下がりますので、来院後の血圧が高い場合には少し休まれてから再度測定してみてください。一方で、1割程度の方は自宅よりも病院での血圧の方が低くなる、いわゆる隠れ高血圧になります。脳や心臓の病気を予防するためには、1日の血圧を管理することが重要ですので、自宅での血圧測定を強くお薦めしています。心配な場合には自宅で測定可能な24時間血圧測定検査もありますので、ご相談ください。

Q.3 たくさん薬を飲んでいますが何のためのものか分かりません。

A 薬の中には絶対に継続が必要な薬もありますが、対症療法として処方された薬剤が継続され続けていたり、加齢に伴って減量や変更が必要な薬剤がそのまま継続されていたりすることがあります。5剤以上の薬剤併用で、転倒リスクが3-4倍に増加すると言われており、そこに睡眠薬が含まれていると転倒リスクは5倍以上に上昇します。薬剤同士の相互作用により予期せぬ副作用をもたらすこともありますので、かかりつけの先生とも定期的に相談してください。

Q.4 健診で血圧や糖、コレステロールが高いと言われました。

A 重症の場合には、直ちに薬剤治療を開始することもありますが、多くの場合にはまずは生活習慣の改善を行います。生活習慣病に最も影響を与えるのは、何よりも食事、続いて運動習慣ですので、薬に頼るのは最小限にして、自分の力で健康を保てるようにお手伝いさせていただければと思います。

Doctor's コラム

串間市民病院　総合診療科
枝元（えだもと）　真人（まさと）先生

はじめまして。4月より串間市民病院・総合診療科に赴任して参りました、枝元真人と申します。出身は宮崎市で、工学系の大学卒業後、製鉄所で技術職として勤務した後に、思い立って医師の道を志しまして宮崎大学医学部で学びました。3月までは沖縄県立中部病院で初期研修医として勤務しており、ようやく本年度から総合診療医としての第一歩を踏み出したところになります。

市民病院に赴任する以前は串間市に足を運んだことはあまりありませんでしたが、実際に住んでみると、食べ物は大変おいしく、風景もきれいで、とても素晴らしいところだと感じています。8月には都井岬の火まつりの救護班として参加させていただきましたが、その迫力に圧倒されました。友人や家族にも串間の魅力を伝えていきたいと思っています。

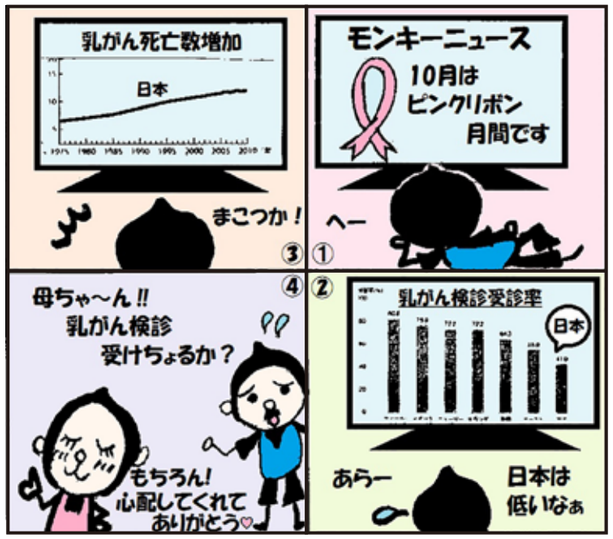
現在、市民病院では総合診療科は3人体制で診療を行っております。外来、急性期～亜急性期の入院、内視鏡検査、救急対応に加え在宅医療まで行っており、病気の予防から治療、そしてみとりまで幅広く携わっております。当院の検査・加療で完結可能な方も多いですが、一方で、専門的な精査・治療が必要な場合には高度医療機関へ搬送を行ったり、疾病治療が終了しても体力低下などで自宅退院が困難な場合には施設や療養型病院へご紹介したりと、医療機関や介護施設と密に連携をしながら、一人一人の患者さまが最も幸せになれる方法を模索しています。お困りのことやお悩みのことがありましたら、お気軽にご相談ください。

串間市は高齢化率40％を超え、医療介護需要も大きいものの、看護師をはじめとしたすべての職種のマンパワーが不足しているのが現状です。串間市の安全と安心を末永く守り続けていくためにも、行政や市民の皆さまと理解しあい協力していくことが大事だと考えています。外来診療の待ち時間が長くなりがちでご迷惑をおかけすることも多いですが、できることを精一杯行ってまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

じゃがじゃが 健康通信

問/医療介護課健康増進係
☎72-0333（内線519）

「ピンクリボン月間」



ピンクリボン月間（10月）

ピンクリボン運動をご存じですか？ 乳がんの正しい知識を広め、早期発見のため乳がん検診受診を推進する運動です。10月はピンクリボン月間として各地でキャンペーンが展開されています。

日本における乳がん検診受診率は40％台と他の先進国と比べ低い状況にあります。受診率の高い欧米などでは乳がんによる死亡率は年々減少していますが、日本における死亡数は年々増加傾向で、平成30年は1万4758人（人口動態統計月報年計［概況］）でした。

乳がんは、早期発見すれば完治する可能性の高いがんです。串間市では、40歳以上の女性を対象に2年に1回の乳がん検診受診を勧めています。今年度は2年に1回のバス検診も設けております。受診がまだの方は健康増進係、または委託医療機関までお申込みください。

食と栄養なんでもQ&A

栄養のことについての疑問を教えてください。
管理栄養士がお答えします♪
問/医療介護課健康増進係
☎72-0333（内線518）
zoushin@city.kushima.lg.jp

Q ハンバーグが好きなのですが、玉ねぎを炒めるのが面倒くさいです。何かいい方はありますか？

A 生の玉ねぎをそのまま使う方法、電子レンジで玉ねぎを加熱して混ぜる方法もありますよ。

解説

ハンバーグって若干面倒くさいイメージありませんか？ 玉ねぎをみじん切りして炒めて、肉とこねて手もべちゃべちゃになるし・・・。なんとなく気合いを入れて作る献立になっている方も多いのでは？

なぜ玉ねぎを炒めるかというと、炒めることで（約10分程度）甘味、うま味、コクがしっかり出るためです。少し手間ですが、炒めてあげるとおいしいのはこの効果といえます。

しかし、すでに実践されている方もいるかもしれませんが、生の玉ねぎをそのまま使う方法もあります。これはハンバーグのたねの中で蒸し煮という形になるのでシャキシャキとしてジューシーなハンバーグになります。

玉ねぎから出た水分はパン粉が吸ってくれます。ただ、少し辛みなどが残ることもあります。

加熱による甘味やうま味を出したいけど、焦げないように炒めるのは大変だし、面倒だという方はぜひ電子レンジを使ってみては？

600Wで3分加熱すると玉ねぎの甘味がやや出てきます。6分加熱すると辛みもだいぶ抑えられますよ。

また、つなぎの卵とパン粉、牛乳を先に混ぜて準備しておく方もいるかも知れませんが、先に混ぜておくとパン粉が卵とくっついて固まりやすくなります。 肉に混ぜる時にそれぞれ入れた方が、卵はつなぎ、パン粉は肉汁を吸ってくれる役割をしてくれますよ。

時短でおいしく、効率よく調理するためにいろいろ試してみるのも面白いかもしれませんね。よかったらぜひお試しを！