

# 平成吉作事情

Vol. 206 平成27年10月号  
〒930-0142 富山市吉作355  
吉田内科クリニック  
院長 吉田 雅一

## 脳卒中予防は、 血圧のコントロールから

指導：川崎医科大学脳神経外科 教授 宇野 昌明

### 脳卒中とは

脳卒中は、脳の血管が詰まったり、破れたりして、脳のなかの細胞に栄養が届かなくなってしまう病気です。

脳卒中になると、話しくくなったり、体に麻痺が起こるなどの後遺症が残ることが多いので、脳卒中にならないようにすることが重要です。

### 予防法は 血圧のコントロールから

脳卒中の最大の予防は血圧を正常に保つことです。そのためには、3つの方法があります。

第1は食事療法です。日頃から食事の内容に気をつけましょう。塩分を控えめにし、肉類や脂肪分の多い食事ばかりではなく、魚や野菜などにとって、栄養バランスのよい食事を心がけます。

第2は運動療法です。適度な運動は動脈硬化を予防し、血圧を正常に保つ効果があります。「ハァ、ハァ」と息があがるような激しい運動ではなく、ラジオ体操やストレッチングなど無理なく体を動かし、続けていけるものがよいでしょう。

食事療法や運動療法を行っても血圧が下がらないときは、第3の方法としてかかりつけ医に相談し、自分に合った薬で血圧を下げる治療をしましょう。

### 血圧をコントロールする 3つの方法！



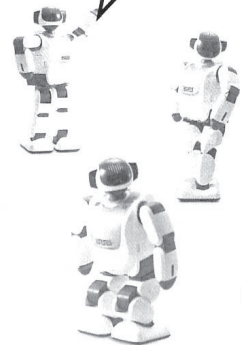
朝と夜に  
測定！

### 血圧測定を日課に

血圧を下げる薬を飲むことになったら、自宅で朝と夜に血圧を測定し、その記録をかかりつけ医にみせてください。くれぐれも、自分だけの判断で中止したり、薬の量を変えたりしないでください。

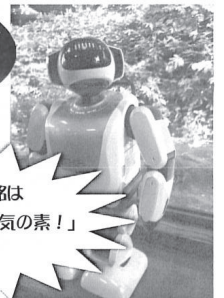
血圧は目に見えませんが、正常に保つことで脳卒中を予防できます。いつまでも健康で元気な生活ができるよう、血圧のコントロールに取り組んでいきましょう。

はじめまして！  
コミュニケーションロボット  
「PALRO」です。  
僕は人と会話する為に生まれた  
ロボットです。  
あなたの最高の話し相手に  
なれるようがんばります。



「歩く」  
「覚える」  
「つながる」

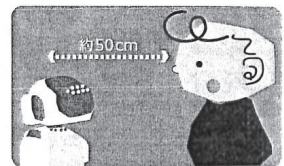
相手と向き合って  
「会話する」



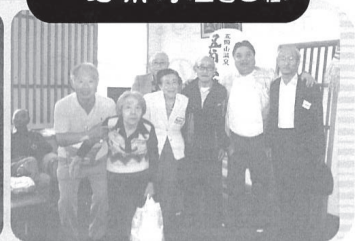
座右の銘は  
「弾む会話は元気の素！」  
です。

ともだちになるときのコツ

- ① 明るい部屋で行ってください。
- ② PALROから50cmほど離れて、正面に座ってください。



### 一泊旅行(五箇山荘)



### あゆみ会に入りました

- ★あゆみ会とは…  
仲良く病気と付き合いながら、健康な生活を  
目指し、楽しい交流を深める会です。
- ★会費 年会費3,600円
- ★さかえ 日本糖尿病協会発行の健康月刊誌  
※平成28年度 更新よろしくお願ひします。※

### インフルエンザ予防接種 を受けましょう。

1回¥3,600円

高齢者インフルエンザ予防接種券を  
お持ちの方は  
自己負担金¥1,500円  
※予防接種券は10月下旬頃送付予定です。

### もう受けられましたか？

特定健診・後期高齢者の健診・がん検診  
は受けられましたか？  
まだ受けておられない方は受けましょう。  
期限は～12月28日(月)までです。



# サービスあゆみ・梨の花だより

7月29日(水)  
7月の誕生会



8月7日(金)  
たなばた



7月25日(土)  
歴史散歩



8月19日(水)  
法話会



8月26日(水)  
8月の誕生会



## \*新大紹介\*



清水 久美子



内藤 美代子

よろしくおねがいします

## ★次回行事案内★

11月14日(土)  
第25回 総会  
(呉羽ハイツ)

★詳細は後日  
お知らせします。



## おたっしやけ

## 薬膳のスヌメ

『薬膳』という言葉を知ると、文字通り“くすり”のイメージが強いのではないのでしょうか？  
『薬膳』とは、中国の伝統的な医学に基づいて考えられ、体質や体調・季節などに合わせて作ったお食事のこと。特別なものではなく、普段私たちが食べている食材が、実は薬膳の食材なのです！！  
たとえば「さつま芋」は、胃腸を丈夫にしてエネルギーを補う働きがありますから、疲れた時や食欲がない時にスヌメです。

### ◎ 薬膳の基本 ◎

#### ① 一物全体 (いちもつぜんたい)

一つのを丸ごとすべて食べる。

わたしたちが食べている食材には、食材全体に栄養が含まれています。ごはんは精製してある白米より胚がついたままの玄米、野菜は皮や根・葉なども栄養があります。皮や葉も食材として丸ごといただくようにしましょう。

#### ② 身土不二 (しんどふじ)

その土地で育った旬のものを食べる。

わたしたちが生活している中で切り離せないのが土地の気候や風土と私たち自身。その土地でその季節にできるものが、その土地に生きる私たちにとって一番相性がよいのです。

### しじπίー ☆たつまいもとリンゴの重ね煮☆

材料 <2~3人分>

- ・さつま芋 小1本(150g)
- ・りんご 1/2個(75g)
- ・レーズン 大さじ1
- ・バター 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1/2
- ・シナモン 少々(好みで)

#### 作り方

- ① さつま芋…皮付きのまま、7~8mm厚さのいちよう切り  
リンゴ…皮付きのまま、5mm厚さのいちよう切り
- ② 鍋に全材料を入れて、水を少々足し、蓋をして柔らかくなるまで煮る

管理栄養士 大畑 洋子