



# いたわりPlus

2024年3月



広報誌へのご感想・ご意見をお待ちしています!

Vol.13

## ドクター 長谷部 のシリーズ **高血圧** **減塩**と**血圧**のお話

心臓や血管に大きなダメージを与える高血圧。元気で長生きするためにも血圧を管理することが大切です。今回は、日頃から血圧を落ち着けておくために取り組んでほしい生活習慣の見直しとして「減塩」のお話をします。

塩分の取り過ぎ、何が悪いの？

**私** たちの体には、塩分と水分を一定濃度に保つ仕組みが備わっています。そのため塩分を取り過ぎると、濃度を一定にしようと体内の水分が増え、結果として**血液量が増え、血管への圧力が増し、血圧が高くなる**のです。

ちなみに、日本人は欧米人比べて食塩感受性が高いと言われています。これは、同じ量の塩分を摂取したとき、**日本人は欧米人より血圧が上がりやすい**ということ。日本人は欧米人よりもっと減塩を意識する必要があるといえます。

1日の塩分量は？  
何グラムまで？

**日** 本人が1日に取る塩分量の平均は10.1gとされています(令和元年国民健康・栄養調査より)。厚生労働省の「健康日本21」が掲げる新たな目標は7g未満ですが、実はこれでもまだまだ多く、WHO(世界保健機関)は5g未満を推奨しています。

なお、日本高血圧学会では高血圧症の方に**6g未満を推奨**していますが、**私は全ての方にこの6g未満を目指すことをお勧めしています。**

6gは小さじ1杯分程度。ぜひ、この量を意識して一緒に減塩生活を始めませんか？

食品を買う時は塩分量をチェックしなくちゃ!

栄養成分表示(個包装1個当たり)	
エネルギー	91kcal
たんぱく質	12g
脂質	48g
炭水化物	10.7g
食塩相当量	0.2g

目標とする1日の塩分量は小さじ1杯分も!

薄味は健康長寿の合言葉

## 減塩しているつもり…になっていませんか？

薄味でもたくさん食べては意味がありませんよ!

間違っただ例

焼きたての魚にはしょうゆが一番! 減塩しょうゆだからたくさんかけよう! みそ汁はお湯を足して薄味にしているから全部飲んでも大丈夫

減塩しょうゆ

みそ汁

甘塩の塩鮭

みそ汁を薄めて全部飲む方がいますが、飲む量も増えれば塩分量が変わらず、減塩になりません!

減塩しょうゆもたくさん使えば減塩になりません! 味を確認しないうちにしょうゆをかける習慣も見直しが必要です

★裏表紙では「減塩のコツ」を紹介しています!

江別市立病院 病院事業管理者  
はせべ なおゆき  
長谷部 直幸

血圧で大切なのは、いつでも低い値に落ち着いていることです。気になる高い値が続くようなら病院を受診しましょう。

前回(2023年10月号)の「シリーズ高血圧」の記事はホームページでもご覧いただけます!





“市民に愛される病院づくり”に協力して25年!

# 病院ボランティア コスモス



1998年に病院の新築移転に合わせ、「いたわりのある優しい医療環境を提供すること」を目的に発足した江別市立病院ボランティア・コスモスが、昨年12月に25周年を迎えました。長きにわたって病院を応援していただいたその取り組み、そして携わる人々の想いをご紹介します。



総合案内にはコスモス手書きのポスターを掲示しています



**壁飾り**  
外来・病棟にはコスモス手作りの作品が季節ごとに飾り付けされます

院内に花を生けたり、中庭の花壇の手入れなどを行っています。「空いた時間をちょっと人のために」という気持ちでやっていますが、皆さんに喜んでいただくと、自分のテンションもすぐ上がります!



活動歴25年  
内山さん

在宅で仕事をしているため、外に出て何かできることはないかと思って参加しました。ここで活動していると「自分にもやれることがある」という実感を得られ、週に1回エントランスに立つのがとても楽しみです。



ボランティアコーディネーター  
村山 真澄



活動歴2年  
黒崎さん

家族に後押しされ、体力維持のために参加してから25年、無理なく続けてきました。活動を通してお金よりいっぱい価値のあるものをいただいていると感じていて、それが“体内貯金”としてたまっていきますよ!

活動歴25年  
加納さん

コーディネーターの村山さんに誘われて始めました。ここでの活動は自分のペースでできるのでいいです。そして、仲間のみんながいいのです! 居心地が良くて、だから10年も続いたと思います。



活動歴10年  
石川さん



**クリスマスカード**  
毎年、入院患者さま、日帰り治療室の患者さま、訪問看護の患者さまにプレゼントするクリスマスカード。2023年には320枚が製作されました

子どもが小さいころよく通院しましたが、お薬をもらうにもトイレに行くにも一人では大変で…。だから25年前、コスモスの募集を知ったとき「お手伝いしたい!」と思いました。このエプロンを見たらぜひ頼ってくださいね!



活動歴25年  
松本さん



活動歴18年  
丸山さん

週1回、2時間半ほどエントランスに立ち、お手伝いをしていますが、「ありがとう」と言われると、こちらまで癒やされます。患者さまから元気をいただくことがとても多いです。

もともと手仕事が好きで、バザーに出品するものなど作ることで、少しでも貢献できればうれしいなと参加しています。ここではコスモスの皆さんから元気をいただけるし、新しい発見もあって楽しいです。

活動歴19年  
山田さん



**コスモスバザー**

コスモスの一大イベント。会員の手作り作品をはじめ市内外から寄せられたものを販売し、その利益で活動運営をまかなってきました。毎年大勢の方でにぎわいましたが、コロナ禍以降、現在は休止中



**花壇の手入れ**  
院内の憩いの場である中庭は、いつでも皆さんに楽しんでいただけるようコスモスメンバーが花壇の手入れをしています

針仕事が好きで、写真のような緩和ケアの帽子やハルンバッグ(排泄した尿をためるバッグ)を入れる袋の製作なども行っています。今ではここでの活動が私の生きがいです。



活動歴20年  
淵戸さん



**コスモス文庫**

「本を読みたい」という入院患者さまの要望に応え、コスモスが始めたコーナー。今では市民の方から寄贈された本も並びます



## 特別表彰

創設から25年を迎えた昨年、長年にわたる活動に当院から感謝を込めて、2,000時間到達の9名と3,000時間到達の6名、5,000時間到達の3名の方に感謝状と記念品を贈呈しました。



看護部長  
黒木 純子

コスモスの皆さんには、外来の案内や車いす移送介助、四季折々の折り紙や縫製の展示品作成、病院図書の整理整頓など多岐にわたって活動いただいています。中でも中庭の花壇のお花や季節の生け花は、患者さまの目を楽しませ、癒やし、元気づけてくれています。コスモスの規約には「活動を通して個々の人間性を磨き、共にいきる」と掲げられており、生き活きと活動する姿にはいつも感銘を受けております。病院を支え、病院の顔として、患者さまのために快適な環境を作っていただいで25年。これからもよろしくお願いいたします!



食事を作るとき、食べる時、ちょっとした気配りで塩分の摂取はずいぶん減らすことができます。今日からあなたも「減塩」を始めてみませんか？

**ソースを使わない食べ方があります！**

例えば皆さんはトンカツを食べるとき、ソースをたっぷりかけますか？ ソースはしょうゆに比べると塩分が少なく感じるかもしれませんが、でも実は、ソース大さじ1杯分で約1gの塩分量が増えてしまいます。

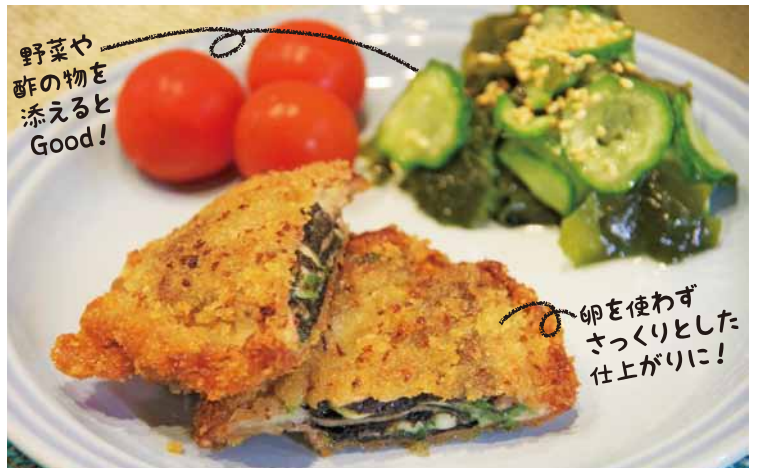
そこで工夫したいのが、おうちごはんでは塩味だけでなく、よりさまざまな風味を楽しむこと。

右のレシピは「ソースがなくても食べられる減塩カツ！」として、大葉や焼きのりを加えることで、塩分量を減らしています。もしも物足りないと感じたらレモン汁をかけてもおいしく食べられます。

食材の風味のほか酸味や辛味、香りなども積極的に取り入れながら、毎日の食事をより豊かな味わいで、ヘルシーに楽しみましょう！！

**フライパンで簡単に作れます！**

**豚肉の海苔しそチーズカツ**



【材料(2人分)】 1人分342kcal/塩分1.0g

- |                 |        |               |      |
|-----------------|--------|---------------|------|
| 豚ロース薄切り肉        | 6枚     | [A]小麦粉        | 大さじ3 |
| 塩               | 小さじ1/4 | 水             | 大さじ5 |
| こしょう            | 少々     | ※[A]は混ぜ合わせておく |      |
| 大葉              | 4枚     | パン粉           | 適量   |
| スライスチーズ(溶けるタイプ) | 2枚     | 油             | 適量   |
| 焼きのり            | 1枚     |               |      |

**【作り方】**

- ① 豚肉の片面に塩・こしょうを振る
- ② 軸を切り落とした大葉とスライスチーズは半分に切る。焼きのりは肉の大きさに合わせて8枚に切る
- ③ 肉の上に②で切っておいた焼きのり1枚・大葉2枚・チーズ1枚・焼きのり1枚を順に重ねる
- ④ ③の上に、③と同じ手順で肉から順に具材を重ね、最後に3枚目の肉を乗せる
- ⑤ ④の両面に[A]をつけた後、パン粉をつける
- ⑥ フライパンに油を2~3cmほど入れ、170℃※の油で両面約4分ずつ揚げ焼きにする



※170℃の目安は、菜箸を入れた際に全体から細かい泡が出る状態

**減塩 献立例** ※()はおおよその塩分

- ・あじの干物(1.5g)
- ・野菜の煮物(1.5g)
- ・たくあん3切れ(1.5g)
- ・ごはん

合計 4.5g



- ・さけのマヨネーズ焼き(0.6g)
- ・酢の物(1.0g)
- ・白菜の浅漬(0.5g)
- ・ごはん

2.4g減

合計 2.1g

**減塩 6つのポイント**



- 1 麺類の汁は残す
- 2 汁物は具たくさんで1日1杯以下に
- 3 加工食品は少なめに
- 4 酸味・辛味・香りを積極的に取り入れる
- 5 調味料は「かける」から「つける」に
- 6 漬物は少なめに



お好みでチーズやのりの代わりに練り梅やみそを薄く塗るのもおすすめです。

