

高齢者になるほど、血管の弾力性が低下し、血圧が上がりやすくなります。また、動脈硬化による合併症も起りやすくなります。高血圧は、心臓や脳、腎臓などに負担をかけ、心臓病や脳卒中、腎臓病の原因となります。高血圧を予防するためには、生活習慣の改善が重要です。適度な運動、塩分・脂肪の摂取を控える、ストレスを減らすなどが効果的です。



歳をとれば血圧を高くても  
しかたない？

## 生活習慣病



# 伝 医 心

第2号

ひらざわ内科ハートクリニック

毎月第4水曜日に発行予定。

## お知らせ

### 【生活習慣病教室開催】

要予約 (TEL:0776-35-8822)

- 8月3日 (土) 検査データの見方について (看護師)
- 8月10日 (土) 運動習慣と生活習慣病について (看護師)
- 8月24日 (土) 喫煙と生活習慣病について (看護師)
- 8月31日 (土) 食事と生活習慣病 (管理栄養士)

### 【お盆休診日】

8月	11	12	13	14	15	16	17
曜日	日	月	火	水	木	金	土
午前	×	×	○	○	×	×	○
午後	×	×	○	○	×	×	×

(9:00~12:30)

### 14時から約30分間

8月3日は検査データをご持参ください。

## 栄養バランス (基本編)

『栄養の3・3運動』は、すこやかな毎日のために、基本的な食生活を簡単に示したものです。

厚生労働省e-ヘルスネットより

😊 朝・昼・夕 3食食べましょう。

😊 「赤色の主菜」・「黄色の主食」・「緑色の副菜」3色がそろって栄養バランスが整います。

赤色の食品

血や肉をつくる食品

肉類  
肉・ハム…

魚類  
魚・えび/いか・貝・かまぼこ…

卵類  
たまご

大豆・大豆製品  
納豆・豆腐…

牛乳・乳製品  
牛乳・チーズ

**主菜 (おかず)**

黄色の食品

働く力になる食品

ご飯類  
ごはん・餅…

パン類  
食パン…

麺類  
そば・うどん・スパゲッティ…

いも類  
じゃがいも・さつまいも…

油類  
油・バター・マヨネーズ…

砂糖類  
砂糖・ジャム・蜂蜜…

**主食 (ごはん)**

緑色の食品

身体の調子を整える食品

緑黄色野菜  
人参・ほうれん草・かぼちゃ…

その他の野菜  
大根・キュウリ・白菜・なす  
たまねぎ・キャベツ…

きのこ類  
しいたけ・しめじ…

海藻類  
のり・わかめ…

果物類  
りんご・みかん

**副菜 (野菜)**

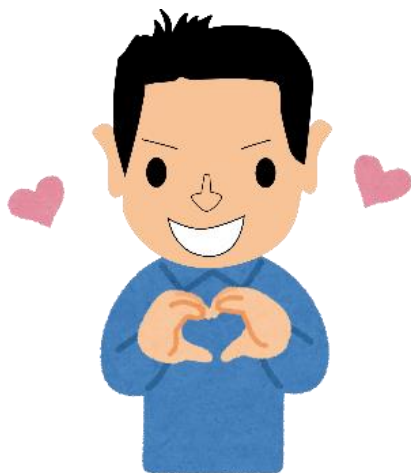
## 院長ブログ～一語一笑（いちごいちえ）～

食卓で趣味の刺繍を縫いながら、テレビで相撲を鑑賞する。今は亡き祖母を想う時まぶたに浮かぶ光景です。私は小さい頃泣き虫で、家でもよく癩癩を起こしましたが、その都度祖母には「男ならグッと我慢しなさい」と窘められました。

小さい頃からの癩癩持ちは、大人になってもそう簡単には治すことができず、仕事場においてもスタッフや同僚の医師に声を荒げることもあり、患者様から「優しい先生で、..」と言われる毎に、心苦しさを感じてきました。

今回クリニックを開業するにあたり、父から刺繍された一枚の絵をもらいました。祖母が手掛けたその刺繍は、しばらくの間倉庫に仕舞われて染みだらけでしたが、プロの方に染み抜きをしていただき、縫い上げたばかりのような色合に仕上がりました。大きな樹木を描いた絵の中央には卵から孵ったばかりの雛鳥たちが、巣の中で餌を待って大きな口を開けており、その甲高い鳴き声まで聞こえてきそうです。周囲の枝には様々な種類の鳥たちが自分達の雛鳥かのように、優しくその様子を見守る慈愛に満ちた作品です。穏やかに診療しなさい、と癩癩持ちの私を諭してくれているのでしょう。

現在その作品は、クリニック奥の待合室に飾ってありますので、御加減が許す方は、待ち時間に是非ご覧ください。



院長 平澤元朗先生

8月10日は

♥️ハートの日♥️

「心臓病・脳卒中=病気」の予防のというイメージから“健康ハート”を作るという明るいプラスのイメージで新しい国民運動を展開しようと始めました。



院長のおばあ様が制作した刺繍絵