

●新たまねぎのあんかけ●

目指せ血液サラサラ(〇)

◆作り方◆

①玉ねぎは皮をむき、根元を残して4-6等分に切り込みを入れ、玉ねぎがかぶる程度のだし汁で柔らかくなるまで煮る。

②しょうがはみじん切りにし、別の鍋に水、Aを入れひと煮立ちしたら、豚ひき肉・しょうがを入れ、ほぐすように炒め、煮る。

③さらに水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。

④お皿に①の玉ねぎを盛り、③をかけ、パセリ、糸唐辛子のをせて完成★

◆材料(2人分)◆

○新玉ねぎ・・・2個 ○豚ひき肉・・・75g ○しょうが・・・1片 ○だし汁・・・適量

○水・・・75cc ○水溶き片栗粉・・・小さじ2 ○糸唐辛子とパセリ・・・適量

A→○砂糖・・・大さじ1/2 ○酒・・・大さじ1/2 ○みりん・・・大さじ1 ○醤油・・・大さじ1

○味噌・・・大さじ1/2



院長のひとこと

昨年末に新型コロナ感染に罹患後、2週間の強い倦怠感、もともとの上咽頭炎の悪化による咳き込み(診察中も)、その後聴診器・マウスを持つことさえ辛い右背中～肩～上肢神経痛に悩まされ、気分的にも落ち込みがちな日々が続きました(体重も3kg減)が、何とか最近体調が戻ってきました。



アウトドアでリフレッシュしようと先日溪流を覗いてきました。水温は10℃程度で、まだまだですが、元気のよいヤマメが顔出してくれて和みました。

今シーズンは性懲りもなく錦川のサツキマス狙いの準備も始めています(*^^)v

スタッフのひとこと

日中の気温がだんだん上がってきて、長時間外出すると紫外線を感じるようになりました。皆様朝晩の気温差には十分注意して下さい(˘˘);

先日、母と錦帯橋の桜を見に行ってきました！ちょうど満開で、とても綺麗でした。コロッケやお団子を食べ、ブルーベリーラテを飲み、お腹も大満足でした(#^.^#)こういう季節を感じるイベントは大切にしていきたいと思っています。

ゴールデンウィークにかけてもっと気温が上がってくるので脱水には気をつけましょう！

編集(Y.K)

はーと♡通信 3

くだまつ美里
ハートクリニック

第47号 2023年4月15日

<今月のトピックス>

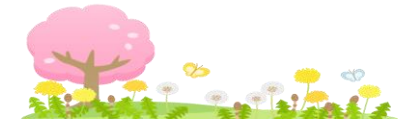
・誰にでもなり得る足底腱膜炎

・本当の血圧はどの値??

・Happy People! Live Longer! ごきげんに長生きしよう

・●新たまねぎのあんかけ●

・院長のひとこと/スタッフのひとこと



誰にでもなり得る足底腱膜炎



歩いたり、運動したりするときに最も負担がかかるのが足の裏です。負担や疲労が蓄積することで、足底の筋膜を覆う「足底腱膜」が炎症を起こし足底腱膜炎が発症します。誰にでもなり得るので、症状と予防法を知っておきましょう(ー_ー)!!

<症状チェックポイント>

- 足指を反らせて足の裏を伸ばしたときに、強い張りや、痛みを感じる
- かかとや土踏まずを指で押したときにピンポイントで痛みを感じる場所がある
- 土踏まずのあたりに小さな腫れを感じる

<予防法>

- ①歩行時や運動時に足底腱膜にかかる負担を軽減する
→クッション性の高い靴を履いたり、肥満傾向の方は減量する
- ②足首や足、ふくらはぎの筋肉を柔軟に保つ
→アキレス腱のストレッチや、マッサージをする



5月の休診日 日曜日、3日、4日、5日(ゴールデンウィーク)

本当の血圧はどの値??

血圧の自己測定をされている方が当院でも多いと思いますが、今回は改めて、血圧測定のポイントと、意外と知られていない血圧上昇の原因をみていきましょう。

◆血圧の基準値◆

●正常血圧値：120/80（家庭血圧115/75）未満のみ

降圧目標値 130/80（家庭血圧125/75）未満

- ・75歳未満
- ・脳血管障害（頸動脈狭窄や、脳主幹動脈の閉塞なし）
- ・慢性腎臓病 ・糖尿病 ・抗血栓薬を服用中

降圧目標値 140/90（家庭血圧135/85）未満

- ・75歳以上
- ・脳血管障害（頸動脈狭窄や脳主幹動脈の閉塞がある）
- ・慢性腎臓病

◆血圧測定のポイント◆

- 朝（起床後トイレを済ませて、2-3分呼吸）と就寝前（家事などを済ませリラックスした状態）の2回測定する
- できれば手首タイプではなく、腕に巻きつける血圧計がおすすめ
- 椅子などに座り、圧迫帯を心臓が同じ高さになるようにする

血圧は、体重・飲酒・睡眠時間・ストレス・塩分摂取量・気温など様々な要因で変動します。また、1-2分でも時間があれば値は違いますし、身体のどこかに痛みがあっても血圧が上がったりします。

◆意外と知られていない血圧上昇の原因◆

●気温

- 冬場は気温が低く、血管が収縮し血圧が上がりやすく、夏場は気温が上がると血管が拡張し、血管は下がりやすくなる
- 入浴後は身体が温まり血管が拡張しているので血圧は低めになる

●喫煙

- 血管を収縮する働きがある
- 喫煙後30分、血圧は約10-20あがると言われている
- もし15本/日とすると1日で7時間半血圧が上昇している！！

●塩分

- 塩分が体内に入ると、身体に多くの水分が集まり、血液の循環量も増加し血圧上昇に繋がる



以上のことを参考にしながら家庭血圧を測定してみてくださいね(=^・^=)

Happy People! Live Longer! ごきげんに長生きしよう

●あなたの健康の秘訣教えてください●

Q: 毎日のルーティンはありますか？

A: ジョギングは欠かさず行うようにしています！

Q: 食事について注意していることはありますか？

A: 朝食はパンですが、夕食は白米摂取している
(好きな食べ物はカレーライス(^o^))

Q: コロナ渦ですが楽しみにしていることはありますか？

A: 少し遠くまでドライブしに行くことです！
(※県内の足湯にも行かれているそうです)



いつも元気で明るく過ごすことが元気の秘訣！！

T.Kさん
79歳