

# かきつばた

2016年12月

第49号

あいち診療所野並  
名古屋市天白区福池  
2-330-2  
TEL052-895-6637  
平成28年12月1日発行

## ベトナム出張雑感

10月の連休を利用してベトナムを訪問しました。

一つの目的は今後導入が予定されている介護の技能実習生の受け入れの準備ですが、同時に在宅ケアを支える診療所市民全国ネットワークが行っているアジア諸国との交流事業の一環でもありました。今回はその目的とは別に感じたことの幾つかをお話します。

### 無秩序の中の秩序

ベトナムは発展途上国ですが、その勢いにはすさまじいものを感じます。まず驚いたのはおびただしい数のバイク。信号がほとんどない広い道路をバイクが人と車に交じって走ります。信号があっても信号無視は平気。しかしその無秩序さの中にお互い事故を起こさない約束事があります。歩いて道路を渡るときには走らないでゆっくり車を見ながら渡れと教えられました。車と

バイクに動きを予想させてよけてもらうためのようです。車もバイクも

ハイウェイは別として徐行運転です。割り込んで当たり前でそれが原因でけんかになる様子はありません。

### スモッグの中の食事

バイクが多いこともあってすごいスモッグでした。街に近づくともやってくるのでスモッグですかとガイドさんに聞いたら川が多いので霧がよく出るんですとの答え、はじめはそうかなと思っていました。間違いなくスモッグでした。そんな中で、道端には露天がたくさんありみんな食事をしていきます。とても空気が悪くて食事の気分ではありませんでしたが。



### まだまだ悲惨な医療と福祉

訪問した施設には日本からのODAで整備したという日本製のリハビリ器具が置かれていました。2014年に受けたといいますが、2014年以前に受けたといいますが、その古い話ではありませんが、その器械は、今は日本では使われていない類のものばかりであり、ODAを食い物にしてもうけている日本人に対して怒りを覚えました。

老人施設では、利用者のプライバシーを守るといった発想はほとんどなく、利用者がいても、どの部屋にも案内してもらえし、写真撮影もOKでした。大部屋には仕切りはなく、蚊よけの蚊帳のようなネットがベッドの上にあります。人口の8割を占める農村の人々は保険に入っておらず、病気で医療機関にかかれない人がほとんどだと聞いて、わが国の在宅医療が何処まで手厚くして良いのか、少し複雑な思いがしました。

※ODA II (政府開発援助) 発展途上国の経済発展や福祉の向上のために先進工業国の政府及び政府機関が発展途上国に対して行う援助や出資のこと。

### 日本語学校の頑張り

日本に新聞配達員として送り出すための日本語学校を訪ねましたが、その教育は素晴らしいものでした。日本で働くという目的が明確であり、余計な費用をかけないように全寮制の寮は一人ベッドの広さだけ、一つ一つのベッドは見事に片付いており塵一つありませんでした。新聞配達員のカブクリの目的もかねて毎朝30分のマラソンを行い、1日講義があるということでした。あいさつに立つと全員で起立、礼に始まりあいさつの後にはまた「ありがとうございました。」と唱和されました。日本に行けば外国人として厳しい目で見られるから礼儀作法をしっかり教える必要があるとの強い信念を感じました。



今後来日する彼らが日本で良い思い出だけを持って帰ってくればと願わずにはいられません。(畑)



シリーズ

プロが教える

## おうちで健康

### 食事習慣で高血圧予防

栄養士 谷口 英司

#### あなたの生活習慣をチェック

次のうち、何個当てはまりますか？

- 濃い味付けのものが好きだ
- 麺類の汁が好きでよく飲む
- 外食が多い（週4回以上）
- お腹いっぱいになるまで食べる
- 野菜はあまり食べない
- 血糖値あるいはコレステロール値が高めだ
- 肥満気味だ
- タバコをよく吸う（1日10本以上）
- 運動をあまりしない
- ストレスを感じやすい

4項目以上該当する方は、高血圧になる可能性が高く要注意です。

#### あなたの血圧は？

健康な血圧の目標値は140/90 mmHg未満、後期高齢者は150/90 mmHg未満です。目標値より上回っている状態が高血圧です。血圧が高くとも自覚症状は現れません。高血圧の方は「心筋梗塞」、「脳卒中」、「腎不全」の合併症のリスクが高くなります。

#### 血圧が正常値以内でも高めの人こそ

#### 気をつけましょう

高血圧症で要治療と診断された人は服薬などで血圧コントロールを心がけているのに比べ、治療がなく血圧がやや高めの人は対策を怠りがちです。脳卒中の発症率は血圧がやや高めの方も高血圧症の方も同程度であることが知られています。

「許容範囲だから大丈夫」と安心せず、血圧がやや高めの時こそ生活習慣を見直しましょう。合併症が起こるその前に、軽症の段階で進行させないことが大切です。

#### 塩分を減らして

#### 血圧を下げる野菜や海藻類などを

#### 食卓にプラス

塩分を摂りすぎると、血中のナトリウム濃度が上がり、それを薄めるために水分が血管に移動し、血液量が増えて血圧が上昇します。日本人の塩分摂取量は1日平均11gですが、生活習慣病予防の観点から厚生労働省は1日の食塩摂取目標量を男性8.0g未満、女性7.0g未満としています。前の項目に当てはまる人は、少しずつ塩分を減らすように心がけましょう。

また、カリウムを多く含む野菜や果物、海藻を摂ることで細胞内の余分なナトリウム（塩分）を尿中に排泄して、血圧を下げてくれるので積極的に摂りましょう。

（※カリウム制限のある方は摂り過ぎにご注意下さい。）



#### 食生活で高血圧予防 減塩ポイント

##### 1 味つき主食は週1回に

丼物、カレーライス、チャーハンなどの味付き主食は塩分が高めです。

##### 2 加工食品の回数を減らす

塩鮭（辛口）は約5g、ハムは2枚で約0.8g。生の素材に自分で味をつけるほうが塩分量は調整し易いです。

##### 3 調味料は控えめに

醤油やソースは取り皿にとり、つけ過ぎに注意しましょう。また減塩醤油に切り替えると、1/2の塩分量に減塩できます。

##### 4 汁物は1日1杯

味噌汁一杯は、出汁160mlに対し味噌16gで塩分を19gも含んでいきます。具沢山にすると素材の旨みも活かせると同時に汁の量も減らせます。

その他、昆布、鰹節、きのこ、干しえびなどの旨みの濃い食材や、香辛料やハーブ、香味野菜、酢を活用して味付けすることで減塩することができます。

食生活で血圧は改善されます。食事で高血圧を予防していつまでも健康な生活を送りましょう。

# イベント紹介

## 憩いの学校

まだ紅葉には早かったものの、穏やかな秋晴れの日にお散歩に出かけることができました。久しぶりのお散歩。順番に出かけたので、自分の番がくるのをニコニコ、ソワソワしながら待っていていました。金木犀の香りにきよろきよろしていました。



今年のハロウィンは紙コップでかぼちゃのランタンのランタン飾りを作りました。紙コップに色を塗り、顔の貼り付け。それぞれにかわいいかぼちゃが出来ました。



## 憩いの庄



秋の避難訓練を行いました。とっさのときにすぐに見えるよう、実際に消火器も体験しました。



ボランティアの方がマジックショーを披露してくださいました。「おー」と驚きの声とニコニコ笑顔が溢れました。

## 野並通所りん

地震後、厨房から出火！！を想定して避難する訓練をしました。非常階段を使って避難しながら体もしっかり動かしました。

季節のおやつ作りを行っています。作りながら懐かしい話に花が咲きます。



## おせち料理



おせち料理は年神様へのお供え料理であり、家族の幸せを願う料理です。しかし、近年は核家族化と共におせち料理を用意するご家庭が減少しています。重箱いっぱい詰めようと難しく考えず、市販のもので良いので紅白蒲鉾や黒豆、田作り、昆布巻きなど縁起が良い料理を並べれば、立派なおせち料理になります。一つひとつに込められているあたたかい願いを思いながら、お正月を味わいましょう。良い元旦をお迎えください。

### あいち診療所野並

	月	火	水	木	金	土
午前	畑	野村/ 畑	野村/ 岡崎	野村 (もの忘れ)/ 畑	野村	岡崎
午後	野村/ 畑(第1週)	野村	畑	畑 <small>夜9時まで</small>	野村	

診療時間 午前 9:00 ~ 12:00  
午後 4:00 ~ 7:00 木曜日は夜 9 時まで

### あいち診療所滝の水

	月	火	水	木	金	土
午前	岡崎	岡崎	畑	岡崎	岡崎	

診療時間 月水木 午前 9:00 ~ 12:00  
火金 午前 9:00 ~ 10:30

**予約制** もの忘れ相談外来  
毎週木曜日 午前 9 時 ~ 12 時

年末年始 12月30日(金) ~ 1月3日(火)までお休みさせていただきます  
野並 12月29日(木) 19 時までの診療となります  
滝の水 12月29日(木) まで通常通り

### 医療法人 あいち診療会

あいち診療所 野並  
052-895-6637

あいち診療所 滝の水  
052-878-1212

のなみ居宅介護支援事業所  
0120-890-709

のなみ訪問看護ステーション  
052-895-5806

滝の水 憩いの庄  
052-878-1751

滝の水 憩いの学校  
052-838-8878

### おさらい (前号までに掲載した大事なお知らせ)

#### 時間外診療

電話での相談に 24 時間対応します。  
通院中の方(処方日数内)で、体調に  
変化があり相談したい場合  
**895-6637** までお電話下さい。

#### 発熱・下痢の時は。。

来院前にお電話下さい。待ち時間が  
少なく診察できるように致します。  
**895-6637**

連絡が無い場合、待合室を利用いただけ  
ない場合がございます。

#### わいわい倶楽部

月会費 500 円で送迎致します。  
利用の無い月はお金は頂きません。  
(一人で車の乗り降り可能な方に限  
ります)



#### 予防接種

予約制で短い待ち時間で行います。  
(相談が無い方に限ります)  
予約した時刻前までにご準備下さい。  
前の方の診察が終わり次第、診察致  
します。

### 【お問い合わせ先】

〒468-0049 医療法人 あいち診療会  
(052) 895-6637  
担当 荒木

朝のジョギング、すぐ隣の中学校の登下校、車を停めて休むサラリーマン…、これまで見守ってきた人達に挨拶しているのでしょうか。  
今の世の中、生物は大なり小なり人間の影響を受け、人間に影響を与えて生きています。暮らしのすぐ傍にある街路樹ともなれば、生を終えるのも自由ではないんだなと少し気の毒に感じつつ、挨拶を済ませて愛されながら見送られるこの木が羨ましくもありました。どうか安らかに。



この樹木は、枯朽しており回復の見込みがありません。倒木の危険があるため 11 月中に伐採いたします。長い間、この樹木を愛していただき、ありがとうございました。

昼休み、天白川のほとりを散歩して  
てこんな看板を見付けました。

こんな小春日和の穏やかな日は

荒木大輔