

夏の手仕事に...

# 自家製きゅうりのQちゃん漬け



### 材料 (作りやすい量)

- きゅうり ..... 1.5kg (12~15本)
- しょうゆ ..... 300mL (1と1/2カップ)
- 本みりん ..... 200mL (1カップ)
- A 米酢 ..... 100mL (1/2カップ)
- 生姜(千切り) ..... 30g (2かけ)
- 輪切り唐辛子 ..... 2~3本分

### レシピ

- 鍋にたっぷりの湯を沸かして火を止め、さっと洗ったきゅうりを30秒浸けて取り出す。これを3回行い、きゅうりを冷ましておく。
- 鍋にAの調味料を合わせ、一煮立ちさせておく。
- ①のきゅうりを輪切りにし、さらしの布巾等を使ってしっかりと水気を絞る。
- ②の鍋に③のきゅうりを30分以上浸けた後、きゅうりのみザルにとって水気を切る。
- ④で残った漬け汁を一煮立ちさせ、④でザルにとったきゅうりを戻し、そのまま冷やして出来上がり。翌日から食べ頃。

### 調理のポイント

輪切り後のきゅうりは水切りをしっかりと行くと、歯ごたえ良く美味しく仕上がります。

保管は冷蔵庫で。しっかり漬け汁に浸かっている場合は、1ヶ月程度持ちます。塩分は1.5%程度です。写真の小皿で30gのため、食塩は0.5g含まれます。



管理栄養士 三澤雅子

### ひとこと

きゅうりは生産地を変えながら1年中栽培されますが、最も美味しい旬の時期は5月~8月です。成分の95%が水分である事もあり、味も食感も鮮度が命です。乾燥と低温が苦手ですので、ポリ袋に入れて冷蔵庫で保管し、数日で食べきりましょう。

注目の栄養成分はカリウムで、1本(約100g)で200mg含まれます。ビタミンCは14mgとやや豊富ですが、アスコルビナーゼという分解酵素を含みますので、生食は酢の物や酢の入った調味が良さそうです。

伊勢赤十字病院 広報誌 日赤ニュース

# nisseki news

2021.No.69

特集 【高血圧】原発性アルドステロン症  
~検査と診断について~



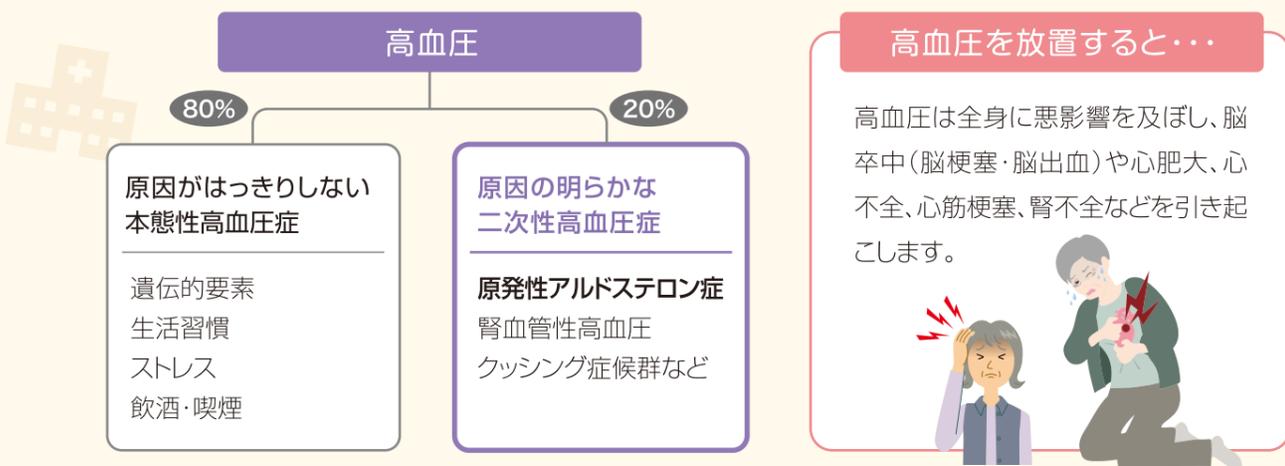
写真:ブルーベリー

# 高血圧 原発性アルドステロン症

～検査と診断について～



日本の高血圧患者は3500万人～4000万人いると言われており、私たちにとって高血圧は身近な病気ではないでしょうか？一般的な高血圧の原因以外に、脱力感やしびれ、薬を用いても血圧の下がりが悪いといった症状が続く場合は原発性アルドステロン症が疑われます。アルドステロン症の詳細と当院で行っている検査と診断についてご紹介します。



**原発性アルドステロン症とは**  
副腎(副腎皮質)に病変(腫瘍・過形成)ができるため、アルドステロンが出すぎてしまい、高血圧や低カリウム血症を引き起こす病気です。

**実は多い、原発性アルドステロン症患者さんの頻度は？**

特に、薬の効きにくい(治療抵抗性)高血圧患者の30～40%を占めると考えられており、推定患者数は200万～400万人と言われている。二次性高血圧の中で、最も頻度の高い疾患となっています。

**原発性アルドステロン症を疑う症状は？**

1. 最高血圧が160mmHg以上、または最低血圧が100mmHg以上
2. 脱力感、しびれ、水を多く飲む、尿が多い(カリウム欠乏の症状)
3. 低カリウム血症(血液中のカリウムが低い)
4. 利尿剤をふくむ3種類の降圧剤を用いても血圧の下がりが悪い
5. 副腎に腫瘍がある など

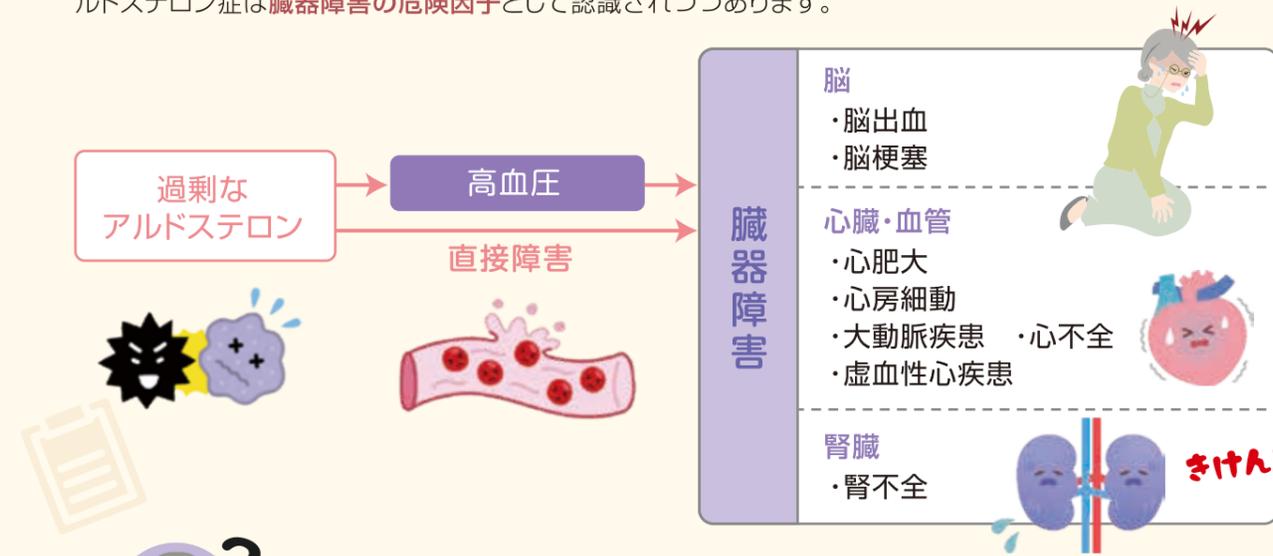
診断がなぜ必要なのかというと・・・  
原発性アルドステロン症は手術で治る高血圧です。きちんと診断することが大切です。



原発性アルドステロン症を放置するとどうなるの？

本態性高血圧患者に比べて、脳卒中や心房細動、左心室肥大など心血管系の合併症を高率に発症することが報告されています。

最近ではアルドステロンが直接心筋や血管などに作用して線維化を進めることが明らかになり、原発性アルドステロン症は**臓器障害の危険因子**として認識されつつあります。

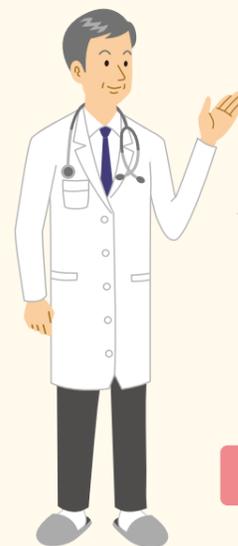


原発性アルドステロン症を診断するにはどんな検査を行うの？

スクリーニング検査を行います。まずは採血して、血液を調べます。安静度や体位の影響を受ける検査なのでベッドで30分安静にしておもらってから採血します。血液中のアルドステロン濃度(PAC)と活性型レニン濃度(ARC)を測定し、両者の比率(ARR)=アルドステロン濃度÷活性型レニン濃度で、**ARRが40以上で原発性アルドステロン症が疑われます**。スクリーニング検査で陽性の場合、機能確認検査(カプトプリル負荷試験や生理食塩水負荷試験)を行い、診断を行っていきます。



その後、確定診断で副腎静脈サンプリング(AVS)を行い、最終診断を行ったのち、手術治療や薬物治療を行うこともあります。



副腎に病変があってもなくても、  
血圧の管理は大切です。



生活習慣を改善して健康な生活を送りましょう!

# 患者アンケートを実施しました!

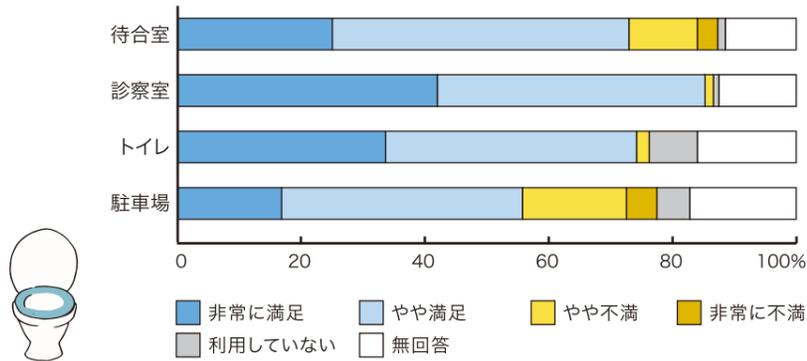
伊勢赤十字病院では、より良いサービスと環境づくりを目指して患者さんの声をお聞きするアンケートを毎年実施しています。2020年度は3月に行い、たくさんの患者さんにご協力いただきました。ありがとうございました。頂いたご意見を参考にして改善に努めてまいります。

**01 概要** 調査期間:2021年3月1日~3月5日  
回収数 :244



## 外来

**02 病院の施設・設備について**

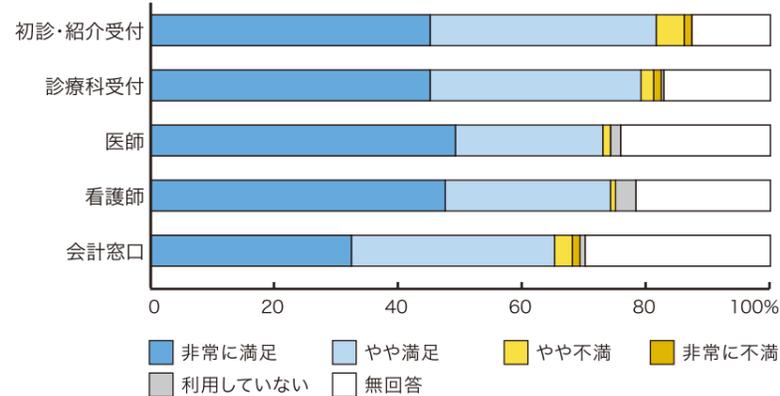


**ご意見**

- ・廊下、待合室も広いのできれい。
- ・駐車場がいっぱいで止めにくい。
- ・駐車場から玄関まで距離がある。
- ・トイレの流しまわりがひどく濡れていたのでもめに拭いてほしい。



**03 職員の接遇について**

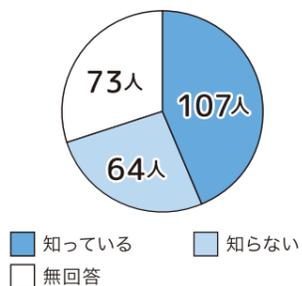


**ご意見**

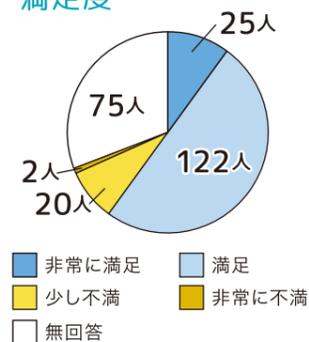
- ・優しく、親切である。
- ・わかりやすかった。
- ・言葉ははっきりしていてとても聞き取りやすいですが、ほぼ皆さん早口で内容を聞き直すことが多かった。



**04 当院の役割について**



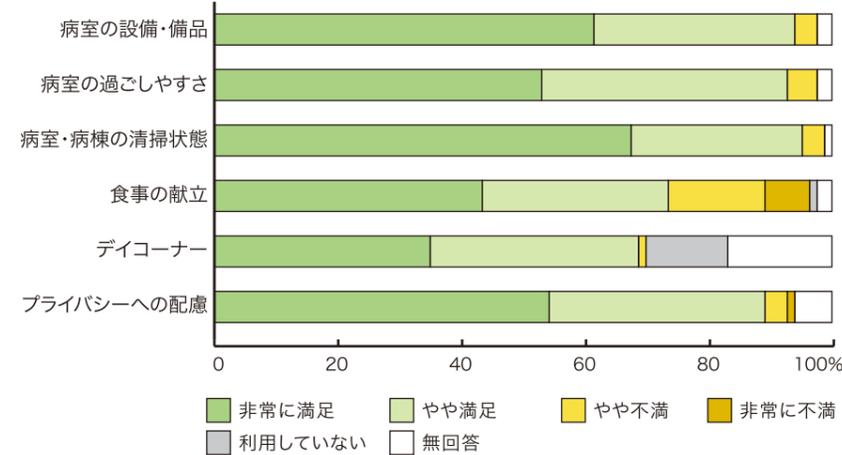
**05 満足度**



## 入院

**01 概要** 調査期間:2021年3月1日~3月5日  
回収数 :83

**02 入院生活について**

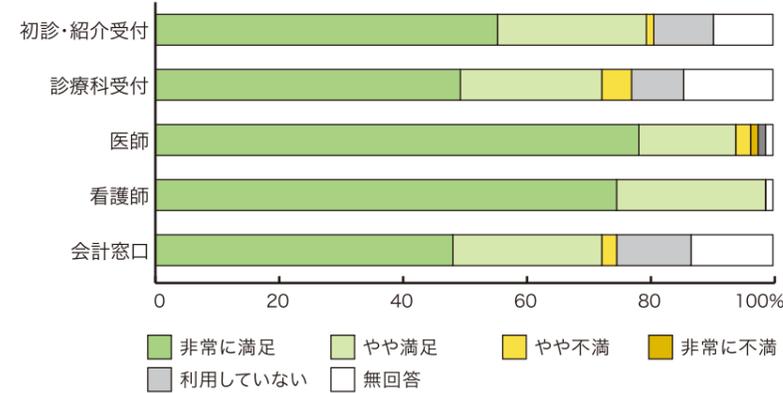


**ご意見**

- ・DVDプレイヤーがあれば良かった。
- ・空調の音を小さくしてほしい。
- ・おかずがワンパターンである。



**03 職員の接遇について**

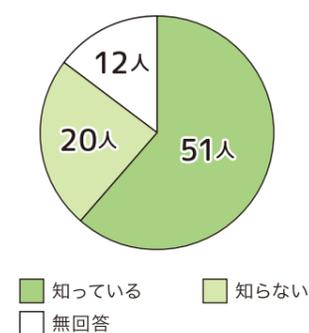


**ご意見**

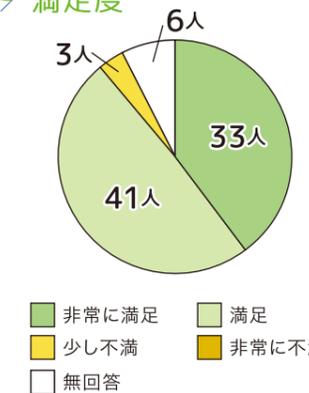
- ・分かりやすく丁寧に対応していただきました。
- ・職員さんの笑顔が素晴らしい。
- ・とても親切にケアしてもらえてとても満足しています。



**04 当院の役割について**



**05 満足度**



- ☆専門性が高く、信頼できる。他部門の支援が受けられ総合的な治療ができる。
- ☆病院のスタッフの方々すべてがとても親切である。病院内も様々な設備が整い、きれいで清潔なのでとても過ごしやすかった。
- ☆地域の医療機関を利用しているが急変などの初期対応を素早くしていただけることに感謝します。



## 第2回 テーマ ウォーキング

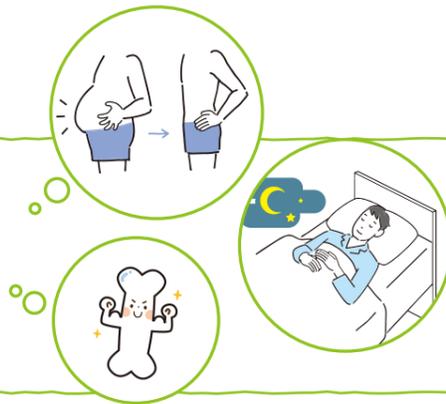
理学療法士 市野 佑果

健康寿命という言葉聞いたことはありますか？

健康寿命とは、健康で日常生活を支障なく送ることのできる期間のことで、平均寿命と健康寿命の差は男性で8.84年、女性で12.35年とされています。平均寿命と健康寿命の差は「日常生活に制限のある」期間であり、健康寿命は生活習慣病が大きく関わっています。生活習慣病予防には適度な運動が効果的と言われており、今回は「いつでも」「どこでも」「誰でも」行うことができるウォーキングについてお話しします。

### 効果

ウォーキングには高血圧の改善、心肺機能の強化、骨の強化、肥満の解消、糖尿病の改善、認知症予防、リラックスといった様々な効果があるとされています。



### 方法



- ・体調に合わせて10-30分、できれば1日2回程度歩きましょう。途中で休憩を入れても大丈夫です。
- ・少し息があがる程度、人と会話ができる程度、やや汗ばみ、爽快感を味わえる程度が最適です。
- ・慣れてきたら、少しずつ歩幅を広くしたり歩くスピードを速くしましょう。

### Point

- ・個人によって適切な運動量は異なります。歩数や時間が多ければ多いほど健康に良いというわけではありません。過度な運動は他の部位に支障をきたすことがあるため、まずは短い時間から始め徐々に時間を長くしていきましょう。
- ・運動時は十分な水分補給を怠らないようにしましょう。
- ・少しの運動でも継続することが大切です。

### 注意事項

夏場は日中の暑い時間帯を避け、朝・夕の涼しい時間帯を選び、無理しないよう気を付けてください。



## 日赤薬剤部 おくすりの スズメ

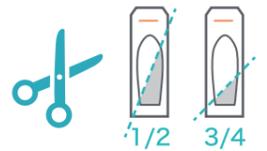
No.002

# 子どもの薬の使い方 (坐薬と目薬)

### 坐薬の使い方

- 1 手をきれいに洗い、子供を仰向けに寝転ばせてから、両足を持ち上げて、先の尖った方(坐薬の太い方)を肛門に直接入れてしっかり押し込みます。

子どもの場合、体重あたりで用量を決めているので、切断するときは(1回2/3本など使用する場合)、包装された状態で清潔なカッターやハサミで斜めに切ってください。



- 2 入れたら、しばらく肛門をティッシュなどで押さえて最後は手をきれいに洗いましょう



### 《坐薬がでてきてしまった場合・・・》

坐薬を入れて10分以内であり、そのままの形ででてきた場合は入れなおして下さい。10分以上経っていて、でてきたものの形がなければ薬が吸収されていると考えられますので、様子を見てください。



坐薬は冷蔵庫から取り出してすぐに使うと、冷たくて刺激が強いのて痛がってしまうことがあります。使う前に室温に戻すか、手で少し温めておくとよいでしょう。坐薬を入れるときは、先を水やサラダ油で湿らすと滑りやすくなり、入れやすくなります。

### 目薬の使い方

子どもは目薬を怖がって、目を開けてくれないことがあります。その場合、次のような方法で点眼できます。

### 《乳幼児の場合》

仰向けに寝かせ、親・保護者の股で頭を固定した後、目をつぶった状態で目頭もしくは目じり付近に点眼し、まばたきをさせてください。



### 《年長児の場合》

上下瞼を無理にあけようとせず、下瞼のみを引っ張りながら、上を見させて下瞼の上に点眼してください。



2種類の点眼薬を使用するときは間隔を5分あけて、より大切なほうを後に点眼してください。泣いているときはお薬が流れてしまうので点眼は避けたほうがよいです。