

# NEWS LETTER

Vol.2

令和5年7月号

## 心不全との上手な付き合い方

～仁厚会病院 笠原先生の医療講演から

患者数120万人。これは日本での心不全の患者数です。10年前と比べると20万人も増えました。そして2030年には130万人になると予測されています。

なぜ、こんなに増えているかということと心不全という病気は良くなったり悪くなったりを繰り返すけれど、治ることがない病気だからなのです。

心不全とは高血圧、心筋梗塞、不整脈などの心臓の病気によって心臓の機能が悪化し「むくみ」や「息切れ」が起こる病気で、悪化すると安静でも息が苦しくなり入退院を繰り返すようになります。なので、心不全になってしまったら悪化しないように上手に付き合うことが大事なのです。

心不全と上手に付き合うためには薬を飲み忘れないこと、塩分を控えること、適度な運動をすること、禁煙・節酒、感染予防、そして何より早めに医師・看護師に相談することです。

症状はなくても体重が急に増加したときにはぜひ、受診してください。心不全が原因で体に水がたまり、体重が増加することがあります。それに加え、動いた時の息切れや足のむくみの悪化がある場合は要注意です。安静にしても息が苦しい、寝ると息苦しい、血圧が高かったり低かったりしてフラフラするときはすぐに病院に連絡し、受診してください。医師、看護師、そして地域みんなであなただけを支えます。



## 減塩でも美味しい「アジの南蛮漬け」



「アジ」は、オメガ脂肪酸であるDHAとEPAを多く含みます。DHAは、脳細胞の活性化や脳の発達に、EPAは、血圧の低下や血液をサラサラにしてくれます。ただ「塩分」を控えた料理は満足感が得られず、減塩は長続きが難しい食事療法です。「お酢」は中性脂肪値を下げる効果も期待できます。人の舌は、「塩味」と「酸味」を感じる所が同じと言われますので多少薄味でも「酸味」が効いていると満足感が得られます。

### 【材料】

アジ 2尾(4枚)  
玉ねぎ 中1個(150g)  
ピーマン 小2個(70g)  
赤黄パプリカ 各半個(70g)

### 【調味料】

片栗粉 大さじ4  
油 適量  
①酒 大さじ1  
おろし生姜 小さじ1  
(チューブ2cm)  
②酒・酢 各大さじ4  
みりん・醤油 各大さじ1  
砂糖 大さじ1.5



### 【作り方】

- 1.アジは一口大に切って①で下味をつける(5分程度)
- 2.パプリカ、ピーマンは2mm程度の千切り。玉ねぎは薄切りにして水にさらし水気を絞っておく。
- 3.②を混ぜてラップをせずに電子レンジ(600W)で1分加熱する、漬け汁の完成。
- 4.漬け汁に2.を入れて軽く混ぜておく。
- 5.アジの汁気をキッチンペーパーで拭き取り、片栗粉をまぶしフライパンに油を入れて中火でこんがり焼き上げる。
- 6.アジを4.に熱いうちに漬ける。冷蔵庫で3日程度保存可能です。

管理栄養士 戸邊 監修

## 編集後記

心不全と上手に付き合うためには食事とそして運動も大切です。笠原先生は運動はその本人にちょうど良い適度な運動をしなければならないと言います。やりすぎはダメ、また、膝や腰を痛めたり、転倒など「二次災害」が起こらないように十分に注意する必要があるということです。

クリニックでは医師、看護師が一人ひとりの患者さんの状況を把握し、いろいろな相談に乗ります。心不全と付き合うには心不全になる前から「かかりつけクリニック」を持っておくことも大切です。



笠原みづほ先生

発行：おひさまグループ広報部

発行責任者：おひさまグループ代表 前田清貴

