

おなご先生“の独り言in診察室”

”おなご先生“の独り言in診察室

(10)

今週は皆さまが一番興味がおありになりなさい。じゃないかなーと思っちゃいます。血圧”のお話をさせてもらいますじー。

医学は”十年一昔”とはよー言ったもんでして私が、美貌?にあふれちゃいました約20年くらい前は、血圧正常値は上が145、下が95くらいまでは正常でしたじー。

ただ今少々上の血圧が160、170くらいになりなすって”このくらいでいいですじー”と言われちゃいなはったかもしれんどすじー。

さー患者さまの場合は、血圧が血糖値のコントロールよりも大切というデーターがイギリス、アメリカ、日本、世界中で言われちゃましたじー。だ

血圧は上がりますじー。血圧を下げるには適切な有酸素運動、例えば、歩行運動なんかを毎日しなさいと、いわねー。お腹のウエスト周りも小



期精製塩しか売られちゃらん時代があーまして、こーは、ナトリウムが主成分で血圧を上げる張本人ですけんねー。昔からの濡れてしつとりした感じの”自然塩”を使いなすったがいーわねー。ナトリウム以外にマグネシウム、カリウム、カルシウムなどミネラルがいっぱい含まれちよつて血圧が上がりにくいわ

Q2・おさらいの問題ですじー。1日に何歩、歩きなさいと理想的かいねー?
①5千歩②1万歩③3万歩
まー2日たつと運動の効果は薄れーですけんねー。最低2日に1回歩きなさいといわねー。そーも1人じゃなと、つれあいさんとやーなはーと夫婦の愛も深まつていーわねー。

血圧の話「運動・減塩・お酢で正常値に」

胃に入っちゃー食べ物消化すーために血液が胃に集まーますけん血圧が下がーりますじー。そぎやん時、血圧を測ーなすって、喜んじよなすってないけんわー。

だも基礎疾患も考慮しなはらんといけませんわねー。私が専門の糖尿

病なんかが基礎にありな

さんなつて見た目いいわねー。あの東忌部町のえーによば(美人)は誰ー(わ・た・し?)だらかー?ちゅう話にな

ねー。だも注意されんといけんのは、市販の場合、味噌、醤油、ソースにも精製塩が含まれちよー場合があーりますけんねー。自分では自然塩を取つちよーなはーつもりでも、

水なんかで薄めて簡単に飲めーわねー。酢を飲みなさいと身体は、アルカリ性に傾きますじー。空腹に飲みなさいと胃酸が

Q3・おまけの問題。日本の中で一番長生きの県はどこかいねー?
①沖縄県②島根県③山形県
まー、やっぱり薄味で、身体から塩分を取り除くやーに、カリウムをいっぱい含んじよー。くーいばいりちー”とか言つて昆布、海藻類をよーけ取りなさい所だわねー。もう、わかーましたかいねー?
答え Q1①15cc Q2②1万歩 Q3①沖縄県(杉谷内科小児科医院院長・杉谷美代子)②松江市東忌部町)