

# マキノ病院ニュース

第133号

— 令和6年8月1日発行 —

地域の役に立つ、  
選んでいただける病院を目指して

会長 笠松 美咲

盛夏の候、皆様におかれましては益々ご清栄のこととお慶び申し上げます。

昭和38年に産声を上げたマキノ病院も、今年で61年目を迎えることができました。これもひとえに患者様・利用者様およびそのご家族の方、その他様々な連携機関の方々のおかげと感謝いたしております。

地域の歴史は「いかにすれば地域医療、介護に於いてお役に立てるか」を模索する年月でした。御承知のように滋賀県湖西保健医療圏は全国屈指の超高齢化社会となっております。2025年問題、2040年問題に直面している今、当院では

接遇の見直しなどに注力致しました。

コロナ禍において安全面を重視せざるを得ない状況下で、患者様にはご面会や諸々の院内での移動制限など多大なご迷惑をお掛けしてしまいました。又、職員もその間慣れない環境下での緊張の連続から疲弊し、長年培ってきたマキノ病院の長所である「穏やかで温かみのある医療、介護」が、院内感染予防の壁もあり、鳴りを潜めてしまいました。皆様に選ばれる病院を目指し、「医療者、介護者」の都合目線では無く、「患者様、利用者様」中心の心が伴った医療、介護を提供すべく、接遇の基

態度に注力することにより、サービスの質を向上させ皆様からの信頼を得られますよう研修会やミーティングを重ねております。

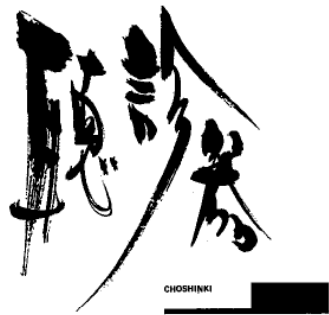
これからも、高島市の医療、介護をバックアップできるように、地域の皆様に寄り添い、安心して頂ける病院を目指してまいりますと考えておりますので、皆様どうぞ御指導ご鞭撻の程宜しくお願い申し上げます。



診療科のご案内  
内科・外科・小児科・整形外科・皮膚科・神経内科・総合診療科  
肛門外科・泌尿器科・リハビリテーション科・リウマチ科・放射線科  
【救急指定・労災指定】【人間ドック・各種健診】

— 診療受付時間 —  
平日 8:30 ~ 12:00 16:40 ~ 19:00 土曜日 8:30 ~ 12:00  
滋賀県高島市マキノ町新保 1097 TEL 0740-27-0099  
ホームページ <http://www.makino-hosp.or.jp>

## ドクターコーナー



高血圧は脳卒中（脑梗塞、脳出血など）、心臓病（心筋梗塞、狭心症など）、腎臓病（腎硬化症など）、大血管疾患（大動脈瘤など）などの最大の原因とされています。したがって、高血圧治療の目的は、血圧の管理によって高血圧による脳心腎の合併症の発症予防、もしくは進

### 血圧を下げる食事について

内科 山本 博文

展予防を図ることにあります。米国に高血圧による心血管系疾患を防ぐ目的で開発されたDASH食（「高血圧を防ぐ為の食事療法」というのがあります。当初は、減塩を中心に、脳卒中や心筋梗塞の原因とされていたコレステロールや脂肪も

減らして作成されたのですが、思ったほどの効果が得られなかった為、その後、カリウム、マグネシウム、カルシウムといったミネラル類、さらに食物繊維を増やしました。1週間の減塩（6g未満/日）によって収縮期血圧が、8mmHg低下しま

も増加してしまいました。Hg下げる効果がありました。最初は、脂肪を減らすために炭水化物を多めにしていました。炭水化物の増加により米国では肥満の人が急激に増えてしまいました。その結果、糖尿病にかかってしまう人の数

も増加してしまいました。そこで、いろいろ検討しなおして作られたのが2010年から使われている「新DASH食」です。内容は、脂肪37%、タンパク質18%、炭水化物45%だけとなっています。大事なのは、ここで摂取カロリーを減らすと逆に飢餓状態になり、筋肉が減って基礎代謝が落ち、少量の食事でも肥満しやすい体質になってしまう事です。このことからカロリー制限は間違いであり、糖質制限をしてもカロリーはきちんととることが正しいと言えます。ご飯やパンといった糖質を減らすと、結果として脂肪とタンパク質の摂取量が増えます。そうするとおかずをたくさん食べることになり、塩分も自然と減ることになります。意識的に取るべきは野菜と果物

類です。野菜でお勧めは、特に食物繊維やミネラルが多い葉物野菜、キャベツ、レタス、ほうれん草、小松菜といったところです。そして果物に多く含まれる果糖には、インスリンを使わずに中性脂肪になるという面白い性質があります。ただし、大量に取ると肥満の原因となるので注意が必要です。肥満に関しては、今の体重の5%減らせば多くの生活習慣病から解放されます。理想体重は必要ありません。薬を飲まないためにも、また薬を減らすためにも新DASH食を試してみてください。