



東陽病院
内科医師
鈴木健士

健康ウォッチング

(18)

横芝町の皆さんこんにちは。新年度になり忙しい日々を過ごしていらっしゃる事と思います。私のこのページでも今頃からひとつひとつの病気にについて少しお話をしてみたいと思います。今回は最も多い病気のひとつでもある高血圧についてお話ししたいと思います。

高血圧に関しては、昨年の春に宇野先生がこのページでお話しになっていたのですが、またかと思ってしまうから今回は高血圧が体のいろいろな臓器に与える影響についてを中心にお話ししたいと思います。

高血圧の体を与える影響

高血圧とは、正常より血管の中の圧力が上がった状態です。心臓の拍動で圧力が出来るわけですが、ギョツと収縮した時の圧が最高血圧(高い方)で140以下、心臓がスーッと弛がった時の圧が最低血圧(低い方)で、90以下が正常です。圧が高いなら心臓の力が強いのだからいいんじゃない

か、と言う人もいるかもしれませんが、この血圧は心臓の力だけで決まるわけではありませんのでご注意ください。つまり血管が細くなったりすれば通り道が通りにくくなり、血圧も上がるわけです。たとえば動脈硬化で血管が細く硬くなればそれでも血圧は上がってしまうのです。また血圧が上がればさらに動脈硬化も進むといった悪循環にもなります。つまり血圧が高いと細い血管での障害が出てくるのです。

腎臓も血圧で影響を受ける臓器のひとつです。腎臓の血管がやられて尿にタンパクが出たりして、腎臓の機能が悪くなるとむくみが出たり、息苦しさが出たりします。心臓も高い血圧をつくって血液を送り続けなければならぬのですから大変です。血圧があまり高いと心臓もまいってしまつて収縮する力が弱まってしまう、心不全になってしまうこともあります。

また寒い季節に多い脳卒中も高血圧と深い関わりがあるものばかりです。血管が詰まってしまう脳梗塞は動脈硬化などで起きるものが多く高血圧患者が多数を占めます。脳出血や若い人にも時としてみられるクモ膜下出血もそのほとんどが高血圧の患者さんです。脳卒中は突然に起きて、時としてあつという間に命を落してしまうこともある怖い病気です。このことから高血圧のコントロールがいかに重要かご理解頂けることと思います。

このように書くで大勢いる高血圧の患者さんは背筋が寒くなつてとても不安だと思ひます。でも高血圧はちゃんと血圧をコントロール出来ればなんの症状もなく息災にいられる病気です。病気を怖がるよりもうまくコントロール出来るよういつも注意して、「一病息災」を目指して頂きたいと思ひます。



古くなったノリの使い道

佃煮をつくってみよう

ノリの大敵は湿気です。一度しけてしまったら、味も香りも抜けてしまつて、元には戻りません。

湿気を避けてノリを保存するには、缶に入れて密封し、冷蔵庫に保管します。こうすれば、一年くらいはしけさせないで保存ができます。使うときは、冷蔵庫から出し、しばらく室内に置いて、容器が室温と同じになつてから缶を開けます。缶が冷たいままノリを取り出すと、空気中の湿気がノリにつきます。これでは、せっかく冷蔵庫に入れて保存しても、意味がなくなってしまうのです。

味も香りも抜けたうえにしけてしまつても、ノリを捨てるのはもったいないものです。そこで、ノリの佃煮を作ることをお勧めします。半帖のノリを大きくちぎり、目の細かいザルに入れます。水の入ったボールにザルごとつけ、ノリがふやけるまで待ちます。ふやけたら、軽く水気を切ってください。



鍋にしょう油大さじ五杯、酒とみりんを各大さじ二杯、砂糖小さじ一杯を入れ、ノリを入れて弱めの中火にかけます。煮たらハシでかきまぜ、汁気が多くなるまで煮ましよう。煮るときは赤唐辛子を一本入れると、風味が出ます。よく冷ましてから広口の瓶に詰めてふたをし、冷蔵庫で保存をしてください。痛みやすいので、四、五日に一度は、煮返しが必要です。