

保健だより



■生名保健センター	TEL 74-0911
■弓削保健センター	TEL 77-3700
■岩城保健センター	TEL 74-0755
■魚島保健福祉センター	TEL 74-1120

高血圧の人の生活

夏の注意点

■夏にも多い心筋梗塞

血圧は夏より冬に高くなり、脳卒中や心筋梗塞などの心臓血管系の病気も冬場に起こりやすいことは、多くの方がご存知でしょう。高血圧の方は、冬場、日常生活の中で寒さ対策に気をつけておられると思います。

それでは夏場は安心かというと、実は脳卒中や心筋梗塞などの病気は、夏でも発生しています。冬でも暖かいオーストラリアのシドニーでは、冬よりも夏に心筋梗塞で亡くなる人が多いそうです。また、日本でも、酷暑だった夏に高齢者がひんぱんに脳血栓や心筋梗塞に襲われたことがあります。高血圧の方が夏場に気をつけなければならぬ点について挙げてみましょう。

■脱水に注意

暑い季節に心筋梗塞などが起こるのは、暑さのため脱水傾向になった結果、血液が濃くなり、固まりやすくなって血栓ができるためです。汗をかいた分だけ水分補給をすれば問題はありませんが、特に高齢者は、喉の渇きを感じにくくなっている

ので、暑さで脱水症状を起こしやすくなります。また、腎機能も低下し、汗をかいても尿が多く出てしまうため、水分補給には気を配りましょう。

■カリウム不足に注意

汗の中にはナトリウムの他、カリウムも含まれています。カリウムは、筋肉の細胞内にあり、筋肉の収縮に関与していますが、真夏に大量の汗とともにカリウムも流れて、心臓の筋肉内にあるカリウムが減ってしまうと、心筋梗塞が起こります。カリウムはいつもナトリウムと一緒に体外に出て行く性質があるため、利尿降圧剤を長期に服用している方は、カリウムを多く含む野菜や果物・芋類などを努めてとりましょう。

■温度差に注意

もう一つ気をつけたいのは、エアコンです。外の熱気から急にエアコンの冷気にあたると、これが強い皮膚刺激になり、血圧が急上昇してしまうのです。特に夏場は、皮膚の毛穴が広がり、汗を出して熱を放散させやすい状態になっています。その体を自然の摂理に逆らって無理に冷やすことは、健康な方にとってもよくありません。まして高血圧の方ほど冷気に弱いので、いっそう注意が必要です。また動脈硬化が進んでいる高齢者の場合には、血管が弱っているのではなおのことです。

エアコンは、外気との温度差が5℃未満に設定しましょう。室内に入った時に、震え上がるほどの寒さを感じたら、冷えすぎです。暑い外気に触れて家に帰り、いきなりエアコンの前で涼むなどということのないよう気をつけて下さい。



ヒト白血ウイルス―1型検査を受けましょう！

ヒト白血ウイルス―1型（HTLV-1）は、成人T細胞白血病の原因となるウイルスです。母親がこのウイルスを持っていると、母乳を介して赤ちゃんに感染する可能性があります。ウイルスを持つているか調べるには、血液検査をする必要があります。妊娠時に検査すること、母子感染を防ぐことができます。検査を希望する場合は、妊娠健診時に病院にご相談ください。



●愛媛県よりお知らせ●

「えひめ食の安全安心メール」配信中!!

愛媛県では、食の安全安心に関する様々な情報をお届けするメールマガジンを配信中です。

- ★ 食品の回収情報や食中毒の発生情報などの緊急食品情報
- ★ 食の安全安心に関するイベント、講座等のご案内
- ★ 食の安全安心に関する豆知識などの内容をタイムリーにお届けします。ご活用ください!

「えひめ食の安全・安心情報ホームページ」からご登録ください。

県公式ホームページ

(<http://www.pref.ehime.jp/>)

内「食の安全安心」で検索できます。
※携帯電話のアドレスは登録できません。

地域包括支援センターだより

★上島町地域包括支援センター

TEL 77-3698

★生名サブセンター

TEL 74-0921

★岩城サブセンター

TEL 74-0755

★魚島窓口

TEL 74-1120

健康寿命を延ばそう

健康寿命とは、病気や認知症、衰弱などで要介護状態になった期間を平均寿命から差し引いた寿命のことです。日本では平均寿命が男性79・29歳、女性86・05歳、（2009年厚生労働省）健康寿命が男性72・3歳、女性77・7歳（2004年WHO）で、男女平均で要介護状態などになる期間が7年以上に及んでいます。

要介護の原因は？

日本の死亡原因の上位は悪性新生物、心疾患、脳血管疾患です。

要介護の原因（図1）は、このほかに高齢による衰弱、転倒・骨折、認知症があり、元気で年を重ねるには、これらの病気を予防することも重要です。

国においても平成18年度の介護保険制度の改正で、要介護状態にならないよう、要介護状態になる可能性の高い人を対象に介護予防に関する

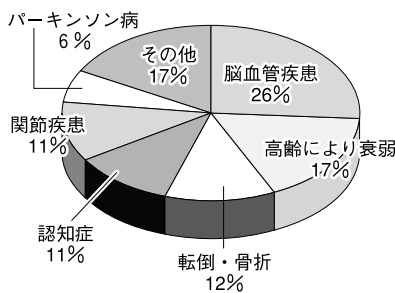


図1 65歳以上の要介護原因
～厚生労働省「国民生活基礎調査」
（平成13年）より～

表1 平成22年度基本チェックリスト回収状況

地区	配布数(人)	回収数(人)	回収率(%)	生活機能に低下がある人			
				計(人)	率(%)	男(人)	女(人)
弓削	1193	988	82.8	286	23.9	95	191
生名	613	480	78.3	166	27.0	65	101
岩城	658	461	70.0	173	26.9	67	106
魚島	83	74	89.1	22	26.5	8	14
全体	2547	2003	78.6	647	25.4	235	412

の方が生活機能に低下があると判定されました。生活機能に低下があると判定された方々には、生活機能評価（介護予防のための健診）を受診するようお勧めしています。また、生活機能評価を受けた方を対象として運動機能・口腔機能・栄養状態の改善を図るための介護予防教室にお誘いしますので、ぜひ参加ください。

健康寿命を伸ばすために 介護予防のポイント

☆転倒予防

高齢者が転倒をすると骨折し、これが原因となって寝たきり状態になる例が少なくありません。

転倒は日常生活等で活動的に過ごすことが少なく、下半身の筋肉が衰えることによって起こる場合が多くなっています。日頃から、「歩く」「体操をする」といったことを心がけることが介護予防につながります。

☆栄養

高齢になると、あまり空腹感を覚え、食が細くなります。食べる量が少なくなるだけでなく、食事がちになることで栄養不足をまねきます。加えて、消化器官が老化により衰え、栄養の吸収が若いころのようにはいかなくなるのも要因です。活動的な生活を送るには体に栄養がいきたる必要があります。まずは「三食必ず食べる」「食欲がないときはおかずを先に食べる」「肉や魚、卵のどれかを毎食一品は食べる」といったことから心がけましょう。

☆口の健康

口の中の状態と介護予防はあまり関係がないように思われる方もいると思いますが、実は口の状態は介護を予防することと密接に関わっています。しっかりかみしめられる歯や義歯がないと食事がおいしく食べられず栄養不足になったり、運動をするときにも力を発揮しづらくなります。また、口の中が不衛生だと、誤嚥性肺炎にもなりやすくなります。「毎食後に歯磨きをする」「しっかりとくんで食べる」ことを習慣にし、定期的に歯科検診を受けることでお口の機能を高めることができます。ぜひ参加してください。

介護予防を図り健康寿命を延ばすためにできることから始めてみてください。

上島町では、高齢になられてもいつまでも安心して過ごせるような地域づくりを目指しています。住民の皆さんも隣近所で関心を持ち、助け合うようにしましょう。

食育をい

今月は上島町の特産品の開発や農漁業の再生、後継者不足や農地の荒廃の解消を目指し活動している岩城地区のグループを紹介します。

■NPO法人

豊かな食の島 岩城農村塾

会員は13名で、県農業試験場OBの脇さんをリーダーに、農家となる人材の発掘と指導・産業の発展を目指し、平成20年7月に発足しました。国や町の事業などを活用し意欲的な活動をしています。

農水省と連携しての柑橘新品種「たまみ」のブランド化促進事業、島の観光と食・農漁業体験を組み合わせた体験活動、グリーンツーリズムの受け入れ、産地づくり講習会開催、荒廃農地に花やレモンを植えるなどの美しい農村環境作り、農産品の加工開発や、島の食料宣伝や販売促進など幅広い活動を展開しています。また、今年度は荒廃地60aを開墾し、新たな農地を作る予定です。

夏野菜がたくさん採れる季節になりました。太陽の光をいっぱい浴びて育った野菜の栄養価は抜群！誰にでも簡単にできる、きゅうりの漬物をご紹介します。

(健康推進課

管理栄養士)



★きゅうりのからし漬け★

《材料》

きゅうり	2kg
砂糖	300g
塩	90g
鬼からし(粉)	20g

- ① きゅうりはよく洗い、ピーラーで2～3ヶ所皮をむき、両端を少し切る。
 - ② 材料を全部ナイロン袋に入れて、よくもむ。
 - ③ 冷蔵庫に入れ、2日くらいたったら、再度混ぜ合わせる。
3～4日くらいから食べられる。
- ※食べるときは洗わずにそのまま切って食卓に出す。

7月の健康相談・リハビリ・教室・検診ガイド

【生名保健センター関係】TEL 74-0911

- 健康相談 10:00～11:00 13日(火) 3分団集会所
- 地域リハビリ「お達者くらぶ」10:00～12:30 14日(水) 生名公民館 15日(木) 西浦集会所
- 健診結果説明会・特定保健指導 21日(水) 9:00～12:00 3分団集会所 13:00～17:00 保健センター
- まめっこ広場(開放日)10:00～12:00 26日(月) 保健センター
- ザ・健康講座 13:30～14:30 12日(月) 保健センター
- いきいき体操 10:00～11:30 22日(木) 保健センター

【弓削保健センター関係】TEL 77-3700

- 健康相談 9:30～10:30 13日(火) せとうち交流館 20日(火) 佐島栗手中央集会所 28日(水) 保健センター
- 地域リハビリ(おたっしゅクラブ)10:00～11:30 (23日のみ10:30～12:00)
- 14日(水) 佐島栗手中央集会所 15日(木) 久司浦集会所 22日(木) 下弓削中央集会所 23日(金) 保健センター
- 健診結果説明会・特定保健指導 6日(火) 9:00～11:30 佐島開発センター 13:30～16:00 保健センター
- 7日(水) 9:00～16:00 せとうち交流館
- 精神デイ・ケア 14:00～15:00 23日(金) 保健センター
- プレママ相談 14:00～15:00 30日(金) 保健センター
- 離乳食教室 10:00～12:00 30日(金) 保健センター

【岩城保健センター関係】TEL 74-0755

- 健康相談 10:00～11:30 20日(火) 北集会所 27日(火) 生活文化センター
- 健診結果説明会・特定保健指導 9:00～16:00 16日(金) 保健センター
- にこにこ広場 14:00～16:00 8日(木) 北集会所 28日(水) 保健センター
- 保健センター開放日(乳幼児限定)9:00～12:00 28日(水) 保健センター

【魚島保健福祉センター関係】TEL 74-1120

