

保健だより



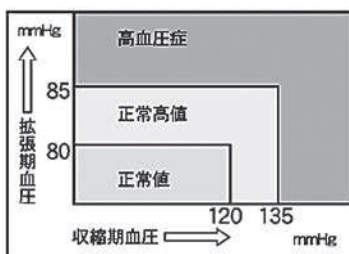
高血圧と減塩

血圧が高い人にとって寒い冬は少し注意が必要な季節です。寒くなると体温を逃がさないように血管が収縮するため血圧が上がりやすくなります。高血圧は自覚症状がありませんため放置されることも多く、心筋梗塞や脳卒中を引き起こすことのある怖い病気です。今回はそんな高血圧と予防（減塩）について考えます。

★冬の血圧の注意

血圧とは、血液が血管の中を通るときに血管にかかる圧力のことです。心臓はポンプのように収縮と拡張を繰り返すことによって、体中に血液を送り出しています。この圧力が基準値以上の状態が続くことを高血圧といえます。

国際血圧学会 JSHの高血圧の定義



寒さを感じたり、冷たい水にさわったりした時など、血管は収縮し血圧は上がります。正常血圧の人とはそれほど影響ありませんが、高血圧の人では血圧が大変高くなります。暖かい部屋から寒い屋外に出た時や、トイレなどに移動した時、熱い風呂に入った時、夜間トイレに起きた時や、朝早く起きた時、寒いためずっと室内にいて、運動不足の時など急激な温度変化には特に注意が必要です。

★高血圧になりやすい人とは

遺伝、肥満、耐糖能異常（糖尿病予備群）、ストレス、喫煙、塩分の多い食事、飲酒の習慣などが、人を高血圧になりやすくする危険因子といえ、これらを多く持っている人ほど、高血圧になりやすいといえます。

遺伝があっても、その他の環境的な危険因子をな

くせば、高血圧にならないですみ、逆に、親が高血圧でなくても、子が高血圧になることもあります。親にも高血圧の体質はあったものの、環境因子が整って現れずにいた場合には、子どもが不摂生な生活をすれば、高血圧になることは難しいことではないというわけです。

※高血圧になりやすいかチェック

次の項目チェックの数が多いほど、注意が必要です。自分の生活をふりかえってみましょう。

- ・濃い味つけのものが好き
- ・野菜や果物はあまり食べない
- ・運動をあまりしない
- ・家族に高血圧の人がいる
- ・ストレスがたまりやすい
- ・お酒をたくさん飲む・たばこを吸う
- ・あぶらっぽい食べものが好き
- ・血糖値が高いといわれたことがある

★高血圧予防 減塩のために

◎高血圧と塩の関係

高血圧予防のためには、まず食事、中でも「食塩」が大きく関係してきます。食塩をとり過ぎると血圧を上げることが、多くの研究や統計などから指摘されています。日本人は塩で血圧が高くなる食塩感受性という体質の人がとても多いといわれますが、今のところ、日常的にかんたんに食塩感受性を測る方法はないので、だれでも食塩を減らしたほうがいいとされています。

今、「日本人の食事摂取基準（2005年版）」において日本人の成人に勧められている1日の塩分摂取の目標値は、男性10g未満、女性8g未満です。

高血圧患者ではもっと厳しくて、日本高血圧学会の定めた目標では1日6g未満（高血圧治療ガイドライン2009年版）となっています。

分摂取量は、平均で1日11～12gくらいなので、高血圧の人は半分近く減らさなければなりません。

これがどうしても無理なら、せめて1日の塩分摂取の目標値は守りましょう。

◎ナトリウムと食塩

塩分10gというと、図のように小さじ山盛り1の



量になります。

「自分はこんなにとっていない」と思う人が多いでしょう。実際に調味に塩を使うときは、ほんのつまみ入れるだけです。食パンやおすしに含まれている塩分、加工食品や外食などには、意外と塩分が含まれています。

食品栄養表示基準が変わり、食品100gあたりに含まれるナトリウム量が120mg以下の場合「塩分控えめ」などの表示がされるようになりました。

しかし、これを食塩量に換算すると、ナトリウム（g）×2.5＝食塩量（g）なので食塩量0.3g以下ということになります。つまり0.3g以下が「塩分控えめ」ということになります。

たとえばナトリウム量（g）が239mgのスナック菓子の場合

239（mg）÷1,000＝0.239（g）

食塩相当量（g）は

0.239（g）×2.5＝0.6（g）

この袋のお菓子を全部食べると0.6gの食塩摂取量になります。

またカップ麺のように食塩含有量が特に多いものなどは、1個食べると、日本人の平均食塩摂取量になるものもあり、これを食べると1日の食塩摂取量は非常に大きな値になるといえます。

★減塩生活を長く続けるために

・好きなものを一品

食塩以外でも、酸味、辛み、スパイス、コク、香ばしさ、食感など、おいしくいただく方法はいろいろあります。でも、ストレスを感じたら、好きな味のものを一品、いつもより少なめの量で食卓に添えてひと休み。気持ちを楽にして、無理なく続けましょう。

・1日の食塩量を分けておく

1日に使っている食塩量をあらかじめ別の容器に入れ分けておき、そこから使うようにすると、厳密な計算ではないけれど減塩の目安になります。

★自分の血圧を知りましょう

自己管理のためには、自分の血圧を知ることが大切です。家庭での自己測定も方法のひとつです。町でも健康相談等で血圧測定を含め健康管理について相談を受けています。お気軽にご利用ください。



笑っていますか？ ～笑いは健康の源～



平成25年の初笑いはすみしましたか？毎日過ごしているなかで笑っていますか。微笑んでいますか？昨今「笑」の研究報告が多く出されています。またテレビ番組だけでなく、お笑い専門の方が講演をしたり、高齢者入居施設等を訪問しています。私たちは「笑う」ことにより楽しい気分になり、その行動が身体や心に変化をもたらします。

地域包括支援センターだより

地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢の皆さんを介護、福祉、健康、医療などさまざまな面から総合的に支えるための総合窓口です。皆さんがいつまでも健やかに住みなれた地域で生活していけるよう地域包括支援センターを積極的にご利用下さい。

★上島町地域包括支援センター（生名・弓削）

TEL 76-2261

★弓削サブセンター

TEL 77-3700

★岩城サブセンター

TEL 74-0755

★魚島窓口

TEL 74-1120

行動「笑う」「微笑む」⇒ **脳が刺激**「神経への伝達」⇒ **体内変化** ⇒「免疫ホルモンの分泌」「ナチュラルキラー細胞の活性化」「エンドルフィンのホルモンの大量分泌」が起こり、下記のような効果があると言われています。

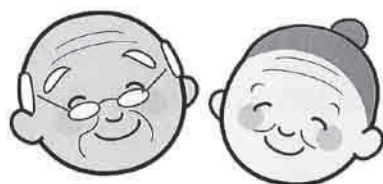
※ナチュラルキラー細胞とは「がん細胞を殺すと言われている免疫細胞」

※エンドルフィンとは「鎮静作用と高揚作用があるホルモン」

効果と期待できるもの

脳の血流の増加
脳の活性化

免疫力のアップ
自己治癒力の向上



腹筋の使用（便秘解消など）
内臓の活性化

ストレス解消
自律神経の安定

笑いの種類は「大笑い」「笑う」「微笑む」「作り笑い」「思い出し笑い」などありますが、「大笑い」と「普通に笑う」には腹筋など身体を使うことに差はありますが、脳への影響へは、さほど差はないようです。また作り笑いも本当に笑ったのと同じ効果があります。人は唯一笑うことができる哺乳類と言われていますが、年を重ねるごとに笑うことが少なくなるようなので、意識して笑うことを心掛けてみましょう。「笑う」には一人にいるよりお友達や趣味の仲間などの集団にいと自然と笑いの回数が増えます。また、昔の楽しいことを思い出してみるのもいいと思います。喜びは達成や到達だけでなく、その過程も楽しむことが大切です。楽しむことで自然と笑顔になります。

「笑い」のことわざの一例・・・先人の言葉が今も通じています。

1. 笑いは百薬の長・・・笑うことによってさまざまな病気を予防すること。
2. 笑う門には福来たる・・・笑いの絶えない家族は幸せになる。いいことがある。
3. 一笑一若・・・一度笑うとひとつ若返る。

自分を大切に～自分の周りの方も大切にしていきましょう～

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に関心を持ち、助け合うようにしましょう。

～切干大根のチンジャオロース～



★切干大根はカルシウム・鉄・ビタミンが豊富です。食物繊維も多く、嚼むことで満腹感を得られます。肉の量も減ってカロリーダウンです。

【材料 4 人分】	
切干大根	40 g
豚もも肉	100 g
ピーマン	2 個
パプリカ	1 / 4 個
生姜	1 / 2 片
オイスターソース	大さじ 1
醤油	小さじ 1
酒	大さじ 1
みりん	小さじ 1
A 顆粒だし	小さじ 2
片栗粉	大さじ 1
水	1 / 2 カップ
ごま油	大さじ 1

作り方

- ①ピーマン、パプリカ、生姜はせん切りにする。
- ②Aを混ぜ合わせておく。
- ③フライパンにごま油を熱し、生姜、豚肉を加えて炒める。肉の色が変わってきたらピーマン、パプリカを加え、さらに炒める。
- ④最後に水で戻した切干大根を加えて炒め、②の調味料を回し入れ、全体にとろみがついたら出来上がり。

健康的なダイエットを行うためには、ご自身の理想摂取カロリーの中心でバランスよく食事をとることが一番の近道です。

食事とったエネルギー（摂取カロリー）が、日常活動や運動などで使うエネルギー（消費カロリー）を上回ることが続くと、脂肪として蓄えられます。1日の食事を量を見直しつつ、3食きちんと食べることがダイエットの基本。食事を抜くと、体脂肪がつきやすくなるので要注意です。朝昼の食事に重点を置き、夕食は軽めに。適度な運動を行うと筋肉量が増え、体脂肪を燃やしやすくなります。

今年こそ
ダイエット！

食育なより

カロリーオーバーの原因となる脂肪分の多い食材や揚げ物は控え、野菜やきのこ・海藻類を積極的に摂るようにしたいもの。そして、バランスを整えるためには、主食（ごはん・パン・麺など）1品・主菜（肉・魚など）1品・副菜（野菜・海藻類など）2品を揃えるように心がけよう。

朝食を食べないなどの欠食もNG。摂取エネルギーが少なすぎると、体はエネルギーを使わないように節約するように働き、ダイエットには逆効果です。とくに朝から昼にかけては代謝が最も盛んな時なので、朝食抜きは代謝が低下し、やせにくくなるというところに繋がります。

1月の健康相談・リハビリ・教室・検診ガイド

上島はつらつ教室自主活動		健康相談	
TEL 7410911 生名保健センター	7日(月) 13:30～14:30 保健センター	TEL 7410755 岩城保健センター	9日(水) 10:00～11:00 北集会所
	21日(月) 13:30～14:30 保健センター		30日(水) 10:00～11:00 岩城総合支所
	28日(月) 13:30～14:30 保健センター		精神デイケア
	地域リハビリ「おたっしゃくらぶ」		16日(水) 10:00～12:00 保健センター
	9日(水) 10:00～12:30 生名公民館		乳幼児相談
	10日(木) 10:00～12:30 保健センター		17日(木) 10:00～12:00 保健センター
	健康相談		司法書士無料相談会（予約制）
	15日(火) 10:00～11:00 生名公民館		18日(金) 10:30～15:30 保健センター
	リフレッシュ教室		保健センター開放日（乳幼児対象）
	21日(月) 13:30～14:30 3分団集会所		21日(月) 9:00～12:00 保健センター
TEL 7713700 弓削保健センター	特定保健指導	TEL 7411120 魚島保健福祉センター	にここ広場
	25日(金) 13:00～17:00 保健センター		22日(火) 14:00～16:00 保健センター
	いきいき体操		健康講座
	28日(月) 10:00～11:30 保健センター		31日(木) 14:00～15:00 保健センター
	健康相談		健康相談
	8日(火) 10:00～11:00 せとうち交流館		16日(水) 10:00～14:30 高井神公民館
	地域リハビリ「おたっしゃくらぶ」		17日(木) 13:00～16:30 魚島保健福祉センター
	16日(水) 10:00～11:30 佐島栗手中央集会所		
	17日(木) 10:00～11:30 久司浦集会所		
	24日(木) 10:00～11:30 下弓削中央集会所		
	25日(金) 10:00～11:30 保健センター		
	ちびっくらぶ（育児教室）		
	7日(月) 10:00～11:30 保健センター		
	離乳食教室		
	18日(金) 9:30～（8・9か月児）保健センター 10:30～（3・4か月児）保健センター		

