

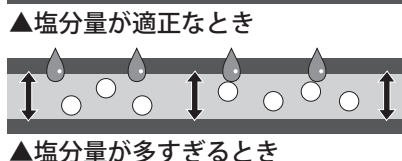


■ 減塩生活のすすめ ■

札幌医科大学 助教
三上 奈々 管理栄養士 監修

1 塩分と血液の関係

塩分に含まれるナトリウムは血管に水分を引き込む働きがあります。血管の水分（血流）が増えすぎると、血管の壁を押す力（血圧）も高くなってしまいます。

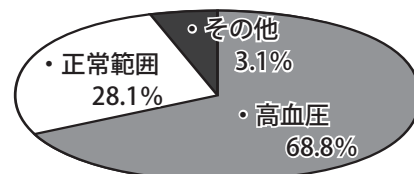


2 留萌の塩分摂取

日本高血圧学会では、血圧を上げないために1日の塩分摂取量を6g以下にするよう推奨しています。しかし、平成24年度国民健康・栄養調査（厚生労働省）では、1日の塩分摂取量の全国平均は10.4gという結果が報告されています。少し古いデータですが、5年度の留萌市の食生活調査でも平均14.2gと全国と比較してもかなり多いことがわかっています。

3 留萌の現状

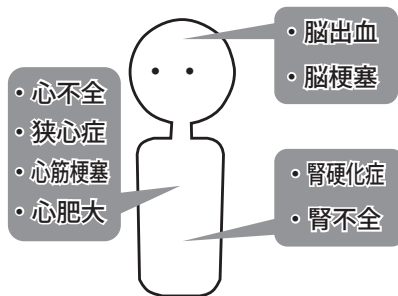
市内在住で65歳以上の独り暮らしの方が対象の健診では、約7割の方が高血圧であることがわかりました。これは塩分摂取量が多いことと深くかかわっていると考えられます。



▲平成24年独居高齢者栄養実態調査

4 高血圧の合併症

高血圧による血管の傷みが、破裂、詰まりを引き起こし、重篤な病気になるおそれがあります。



5 一日の塩分摂取

留萌は、日本全国のまちの中でも特に塩分摂取量の多い地域だと言えます。

普段の生活の中で「減塩」を心がけることにより、血圧を下げ、自分の体を守ることができます。

食品の塩分量を知り、量や回数を調節して1日8g以下に！
高血圧の方は、6g以下を目指しましょう。

6 血圧を毎日チェック

本当の自分の血圧を知ることができる「家庭血圧」を朝と夜に毎日測り、血圧のチェックを心がけましょう。

血圧は、座ってから1～2分ほど安静にして、腕は心臓の高さにして測りましょう。

【朝】起床後1時間以内

- ・トイレのあと
- ・食前 ・服薬前

【夜】就寝前

問 るもい健康の駅 ☎ 43-8121

6月 図書館からのお知らせ

☎ 42-2300

【おはなし玉手箱】乳幼児向けおはなし会

- ・12日(金)11:00～「よーいどん」
- ・27日(土)11:00～「おはな さいたよ」

【映画会】・13日(土)10:30～

- 「ドラえもん のび太と銀河超特急」(99分)
- ・14日(日)10:30～「雨に唄えば」(103分)

6月の休み 毎週月曜日・26日(金)館内整理

※4月から開館時間が下記のとおり変わりました

開館 火・水・金 10:00～18:00

木曜日 10:00～19:00 (ただし4～10月限定)

土・日・祝日 10:00～17:00