

健康だより

NO. 34

<春号>

発行日 2016年4月
(一財)三重県産業衛生協会
〒511-0068 桑名市中央町3丁目23番地
TEL: (0594) 22-1010
FAX: (0594) 22-1011
http://www.kenkoshindan.or.jp

春爛漫！花の香りが春風に吹かれ、身もこころも生き生きとしてくる心地よい季節。
見て・感じて・感動して、気持ち良い刺激は健康の素、外にでて思い切りからだを伸ばしましょう。



高血圧症を予防しよう（後編）

年齢を重ねていくと、血管の弾力性が低下し、血圧が高くなる傾向があります。医療機関や健診機関から「血圧が高め」と言われたら、まず見直したいのが塩分の摂取量です。日本人は世界的にも塩分を多く摂っている国民であり、平均摂取量は1日12~13gですが、過剰摂取は高血圧の主な原因の一つとされています。塩分の過剰摂取は高血圧ばかりでなく、脳卒中や心疾患、腎臓病などの原因にもなり、日本高血圧学会では高血圧の予防や治療、さらに健康維持のために1日の塩分摂取量「6g未満」を目標値としています。欧米ではすでに理想的な摂取量を「3.8g」とするガイドラインが示されています。“薄味の食事”は最初は物足りなく感じても、徐々に味覚が慣れ、減塩食が苦痛でなくなると言われていますが、急な減塩は食欲が落ちたり、体調不良を引き起こす場合がありますので、主治医や管理栄養士に相談しながら行いましょう。

トンカツ	ギョーザ	みそ汁	天 丼	にぎり寿司	ラーメン
					
塩分 4.4g	塩分 1.5g	塩分 1.2g	塩分 4g	塩分 5g	塩分 6g

~減塩のコツ~

- 麺類の汁は飲まない
- 汁物や煮物などは天然だし(昆布、シイタケ、カツオ節等)の旨みを利用し、醤油・塩・味噌を減らす
- 旬の食材を使い、食材本来の味を楽しむ
- 醤油や塩を使う場合は1食分をあらかじめ小皿に出して使う
- 干物などの塩蔵品や漬物・佃煮など、塩分を多く含む加工食品は控える
- 酸味(レモン、ゆず、かぼすなど)や香辛料(カレー粉、こしょう、七味など)を利用する
- うす味に慣れる

~高血圧とたばこの関係~

タバコに含まれるニコチンは血管を収縮させる作用があるため、心臓はより大きな力で血液を送り出す必要があり、結果的に血圧は上昇します。タバコ1本吸うことで10~20mmHg上昇し、朝の起き抜けの1本は30~50mmHgも上昇すると言われております。喫煙は本数を減らすという方法ではなく、禁煙が鉄則です。しかし、禁煙はタバコのニコチンによって禁断症状が現れる人も少なくありません。禁煙外来や禁煙補助剤などを利用しながら、自分に合った禁煙方法を選びましょう。



~高血圧の運動療法~

生活習慣の改善の1つとして『運動』があります。運動は高血圧予防はもちろんメタボリックシンドローム、糖尿病、心疾患、脳卒中などの循環器病、がんといった生活習慣病の予防に重要です。認知症については運動することが唯一、科学的根拠のある予防法であるといわれています。運動をすると一時的に血圧は上がりますが、適切な運動を続けていると、筋肉にたくさんの酸素や栄養を運ぶために血管が広がったり、血圧を上げようと働く交感神経の緊張が緩和されたりして血圧が下がっていきます。重量挙げのようなきつい筋トレなどの『無酸素運動』ではなく、ウォーキングや水中歩行などの『有酸素運動』がおすすめです。

ウォーキング



水中歩行



体操



ジョギング



【効果的な歩き方】

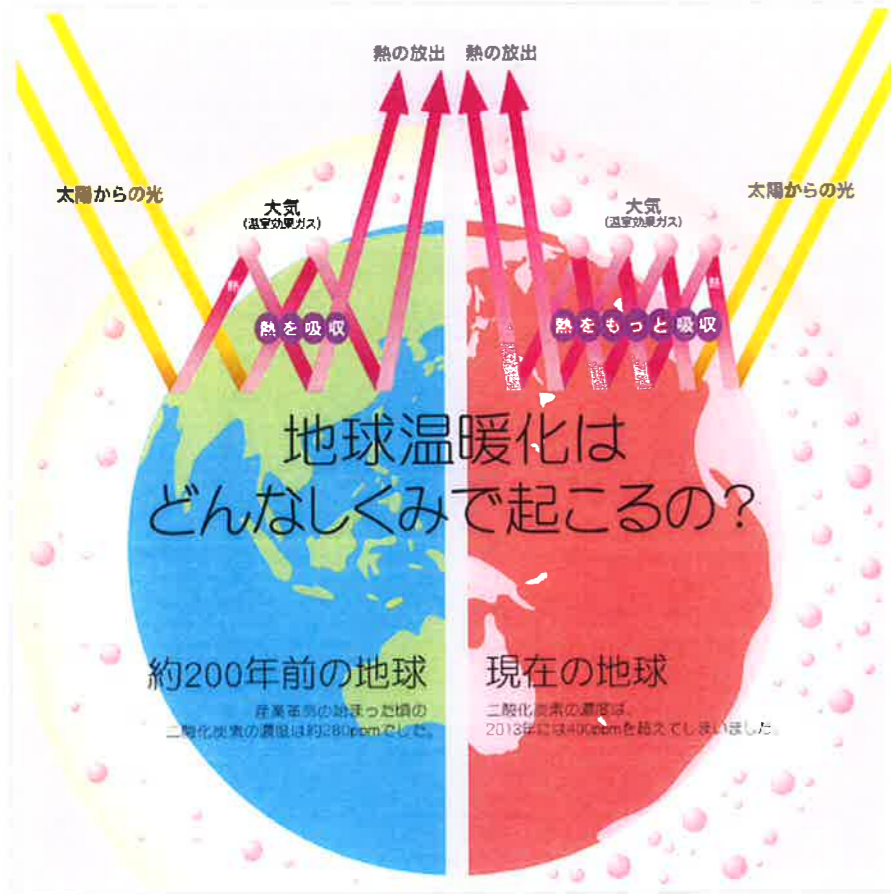
- あごは引いて、視線はまっすぐ前方へ
- 背筋を伸ばす
- 肩の力を抜き、肘は曲げ、後ろに引くように振る
- 足に合った靴を選ぶ
- 歩数計を付ける
- お腹は引き締め、腰を前に押し出す
- 地面を蹴り出す感じで
- 歩幅はいつもより広く

運動する時間がないという方は通勤は一駅前で降りて歩く、エレベーターを使わず階段を使う、歩いて買い物に行く、テレビを見ながら体操するなど、日常生活で体を動かすようにしましょう。

血圧が高い方が運動を始めるときは、心疾患や脳卒中を引き起こすなど、命に係わるケースもあるため、主治医の指示に従い体調をチェックし、具合が悪いときは中止しましょう



桜の開花日の変化率は10年あたり0.9日早くなっています。
食育と健康第18回は「地球温暖化」について考えてみましょう。



昨年フランス・パリにおいて(11/30～12/13)国連気候変動枠組条約第21回締約国会議(COP21)が開催され、京都議定書第11回締約国会合(CMP11)等が行われました。

12月12日新たに採択された「パリ協定」では条約に加盟する196か国・地域すべてが参加し、平均気温を2℃下回ることを目標と設定しました。日本政府は2030年度までに温室効果ガスのうち二酸化炭素(CO₂)削減目標を単身世帯の増加で排出量が増えている家庭部門では39.4%とし、5月伊勢志摩サミットまでに閣議決定されます。

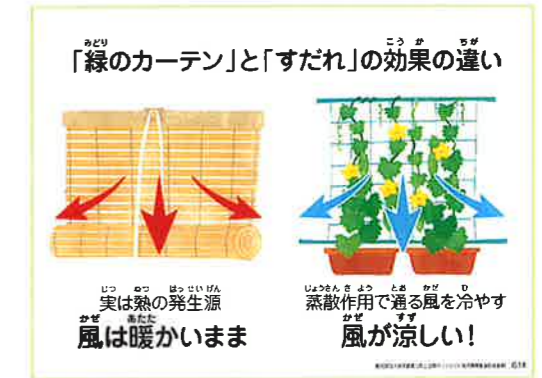
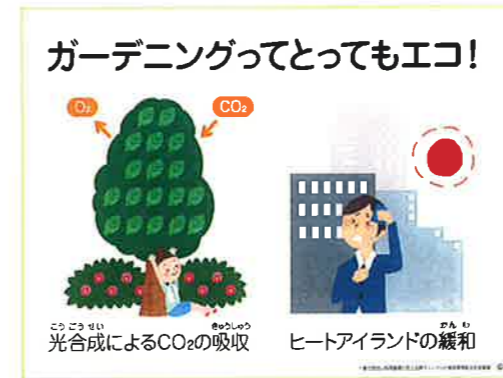
世界的に温暖化の影響が顕在化しつつあるなか、国内でも毎年のように極端な気象が現れています。同様に県内においても過去30年の年平均気温は0.8～1.4℃程度の上昇がみられ又、真夏日の年間日数も15～26日程度増加しており、これも温暖化の影響と考えられます。

地名	年平均気温の変化		真夏日の変化		熱帯夜の変化		冬日の変化	
	30年間の 気温上昇	年平均気温 (2013)	30年間の 日数増加	年間日数 (2013)	30年間の 日数増加	年間日数 (2013)	30年間の 日数減少	年間日数 (2013)
桑名	1.41℃	16.1℃	26.5日	68日	27.2日	31日	16.7日	28日
亀山	0.98℃	15.3℃	15.0日	67日	5.4日	11日	13.6日	43日
上野	1.41℃	14.8℃	20.3日	66日	4.7日	3日	30.1日	58日
津	1.37℃	16.5℃	15.3日	58日	31.4日	43日	25.2日	8日
小俣	1.05℃	15.7℃	18.8日	63日	9.6日	12日	13.7日	41日
粥見	1.19℃	14.8℃	21.7日	64日	—	0日	19.6日	63日
南伊勢	0.80℃	16.0℃	20.2日	54日	4.9日	8日	—	22日
紀伊長島	0.85℃	16.2℃	15.4日	53日	3.4日	7日	12.4日	28日
尾鷲	0.79℃	16.6℃	—	53日	10.2日	23日	18.0日	21日

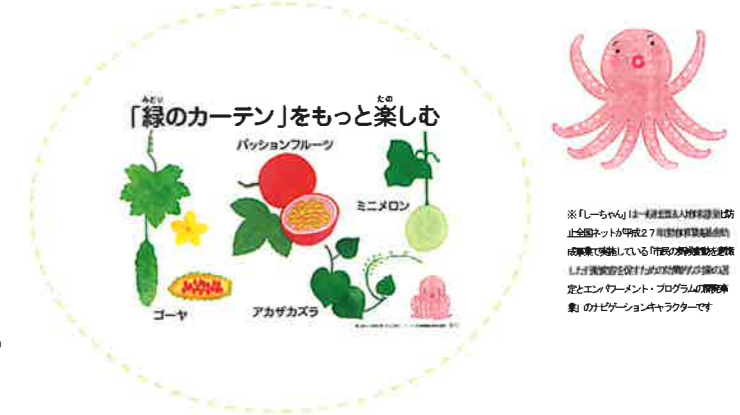
県内のアメダス観測所9地点の観測記録

～夏の節エネ ガーデニングで出来る温暖化対策～

ガーデニングは、花を咲かせ、緑を育て、おいしい野菜を収穫するなど様々な楽しみとともに生活環境をより良くします。



家庭で出来る地球温暖化対策の柱の一つは節電です。2011年東日本大震災以降電灯電力の使用量は減り、節電が定着しており家庭での節エネ行動は徐々に実を結んできています。節エネを継続させることが、家庭で出来る地球温暖化対策の第一歩です。



※「いちもん」は一財三重県産業衛生協会が主催する「環境と健康」の取り組みの一環として、県内の各自治体と連携して「環境と健康」の取り組みを推進しています。

今年の夏は「緑のカーテン」を創ってみませんか！



桜湯(桜茶)

塩漬けにした八重桜の花に湯を入れた飲み物
祝賀の席では、お茶を濁すなどその場だけ取り繕う言葉を避けるため
茶の代わりに用いる

