人生100年時代の健康管理

桐生大学・桐生大学短期大学部副学長 山科 章

【プロフィル】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科大学循環器内科主任教授。2020年から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、元日本循環器病予防学会理事長。

⑫⑤ 塩分摂取量を減らすこつは…

前回は塩分を取り過ぎていないかチェックするための塩分チェックシートを紹介しました。ご自身の食事内容、食行動、食意識の問題点に気付いた方も多いと思います。今回は、塩分を控えるためのこつを紹介します。

大切なポイントは五つです。

①塩分の取り過ぎを自覚する

日本人の1日当たりの平均食塩摂取量は、男性11・0㌘、女性9・3㌘であり、厚生労働省の推奨値(男性7・5㌘未満、女性6・5㌘未満)、日本高血圧学会の推奨値の6㌘未満をはるかに超えているのです。減塩の第一歩は、塩分の取り過ぎを自覚することです。

②食品の塩分量を知り、塩分量が多いものは控える

日本人の食塩摂取の約7割は調味料からといわれています。しょうゆやみそなどの調味料は食塩量が多いので注意が必要です。調味料は目分量でなく、計量スプーンで測って使いましょう。

漬物や梅干し、魚の干物、練り製品、食肉加工品(ハム、ソーセージ等)、インスタント食品、弁当、総菜、外食メニューには多く含まれています。多くの食品には塩分量が記載されていますので、事前に確認しましょう。

最近では、減塩食品、減塩調味料も多く市販されていますので活用しましょう。少しずつ薄味にしていくと、次第に慣れて、薄味でもおいしく感じられるようになり、逆に濃いものを食べるとしょっぱく感じるようになります。

③調理の仕方を変える

汁物は塩分が多くなりがちです。回数を減らすだけでなく、だしでしっかりと味をとり、うま味のある具を多くして、汁の量を減らすのがこつです。料理にも、こしょう、カレー粉、ワサビなどの香辛料やレモン、スダチなどの酸味で味付けすると塩分の代わりになります。

④食べ方を変える

市販食品や外食は濃い味付けが多いので、塩分を取りすぎてしまいがちです。食事量が多いと食塩摂取量も多くなります。勇気を出して、残すことも大切です。

麺類(カップ麺も含む)のスープには4～6㌘の塩分が含まれています。味わう程度にしましょう。ソース、しょうゆや食卓塩は料理にかけず、小皿に少量入れて、つけるようにしましょう。

⑤塩分排せつを助ける食品を積極的に取る

バナナやリンゴなどのフルーツやホウレンソウ、トマト、イモ類などの野菜、海藻類に多く含まれるカリウムの多い食べ物を水分と同時に取ると、ナトリウムを体外に排せつするので減塩効果があります。

ただし、腎臓機能が悪い場合と糖尿病の方は主治医に相談してください。

※次回は「飲み過ぎていませんか…?」です。

減塩生活のポイント

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

1. 塩分の取り過ぎを自覚する
2. 食品の塩分量を知り、塩分量が多いものは控える
3. 調理の仕方を変える
4. 食べ方を変える
5. 塩分排せつを助ける食品を積極的に取る

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

◆毎週月曜連載　桐生大学・桐生大学短期大学部副学長の山科章さんは、同大学医療保健学部の学生などに講義も開講している。

保健・福祉

インフルエンザに注意

10月に入りましたが、まだ暑い日もあります。熱中症に注意してください。小中学校ではこの時期、運動会が開催されています。練習などで体調が悪くなったら、無理をしないように注意しましょう。

新型コロナウイルスは少し落ち着いてきているようですが、インフルエンザの感染者が学校で多くなっています。一部では学級閉鎖もあるようで、油断せずにチェックしてください。従来のインフルエンザとは少し変わった株である可能性もあります。いま、高齢者に対して肺炎球菌ワクチンや帯状疱疹(ほうしん)のワクチンなどが行われ、成人の必要な人に対しては麻疹、風疹ワクチンなども実施していますので、かかりつけ医に相談してください。(2日、桐生市医師会)

はやってる病気は?

群馬県の感染症サーベイランス(9月18～24日)

疾病名	3週前報告数	2週前報告数	1週前報告数	今週の報告数
インフルエンザ	154	163	148	198
新型コロナ感染症	1842	1707	1476	818
RSウイルス感染症	33	36	20	9
咽頭結膜熱	39	48	94	65
A群溶連菌咽頭炎	38	45	52	26
感染性胃腸炎	186	219	200	152
水痘	9	17	7	1
手足口病	41	77	113	84
伝染性紅斑	0	1	1	0
突発性発疹	18	27	22	12
ヘルパンギーナ	69	63	60	27
流行性耳下腺炎	3	6	2	2
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角結膜炎	9	6	6	4
細菌性髄膜炎	0	1	0	0
無菌性髄膜炎	0	0	0	0
マイコプラズマ肺炎	0	0	1	0
クラミジア肺炎	0	0	0	0
感染性胃腸炎(ロタウイルス)	0	0	0	0
風疹	0	0	0	0
麻疹	0	0	0	0
百日ぜき	0	0	0	0

広告　「STOP! 突然死」――。桐生タイムス 心肺蘇生・AED事業 協賛各社　◇協賛事業所様随時募集中…詳細は☎0277-46-2511 桐生タイムス社まで

桐生市・みどり市・足利市及び近郊エリア　AED設置施設　私たちはAEDを設置し安全確保に努めています
公共施設ほか、その他の設置状況についてはインターネット等で公開されています。

恵愛堂病院　みどり市大間々町大間々504-6　☎0277-73-2211
中島歯科医院　桐生市琴平町11-11　☎0277-22-0008
認定こども園 みらい　桐生市相生町1-621-2　☎0277-52-1620
認定こども園 ひかりこども園　桐生市東4丁目1-18　☎0277-44-3795
岸病院　桐生市相生町2丁目277　☎0277-54-8949(代)
GOOD LIFE GOOD TOOTH　IshII DEnTaL CLInIc　歯みがきで始まり歯みがきで終わる毎日。その間にある「豊かな暮らし」を提案しています。　栃木県足利市葉鹿町2-23-3　☎0284-62-0881　http://www.2-ishii.com/　2_ishii_dental
認定こども園 たかのす聖母保育園　桐生市川内町2丁目81-4　☎0277-65-9128
認定こども園 菱保育園　桐生市菱町3丁目1992　☎0277-45-0112
田島電気株式会社　桐生市広沢町間ノ島70　☎0277-52-8011(代)
ひまわり保育園　桐生市相生町3丁目683-1　☎0277-52-9109
認定こども園 だいゆう保育園　桐生市広沢町3丁目3601　☎0277-53-8313
関田内科クリニック　桐生市相生町5丁目284-21　☎0277-54-2511
市場にもAEDがあります　桐生地方卸売市場株式会社　みどり市笠懸町阿左美2761-1　TEL.0277-46-6282
JAにったみどり　みどり市笠懸町鹿235番地2　TEL.0277-30-8511　URL http://www.jagunma.net/nittamidori
桐生市 ビニールハウス建設・農業用資材卸販売　全農ぐんま指定　三高産業株式会社　桐生市境野町7-1860　TEL.0277-43-7181(代)　FAX.0277-43-5380
北川内科クリニック　桐生市錦町2丁目12-2　☎0277-44-7706