

減塩で高血圧予防！

1日の推定塩分摂取量の測定（尿検査）を、令和3年度も特定健診（40～74歳対象）で行いました。

検査を受けた方の1日の平均塩分摂取量 … 男性 9.5 g 女性 8.9 g
推奨される1日の塩分摂取量（成人）… 男性 7.5 g未満 女性 6.5 g未満



！ 検査結果から、推奨量と比べて、多く摂取していることがわかります。

年代別では、40代：8.8 g 50代：9.1 g 60代：9.5 g 70～74歳：9.5 g
年齢が上がるとともに摂取量が多くなっています。8 g以上は、摂りすぎ注意！

塩分の過剰摂取が高血圧を引き起こします

塩分（ナトリウム）の多い食事をすると、体は血液の塩分濃度を下げようと指示を出し、喉が渇きます。水分を摂ることで、血液中の塩分濃度は正常に薄まります。一方で血液の量が増えるため、血管に強い圧力がかかり、心臓の負担も大きくなります。これが高血圧です。高血圧になると、脳梗塞・心筋梗塞・腎臓病などのリスクが高まります。普段の生活を見直し、塩分を減らしていくようにしましょう。

高血圧予防に大切なのは減塩です

減塩の基本は、
今より塩分の摂取量を減らすこと！

- ・減塩しょうゆにかえる。
- ・使う量を減らす（かけずにつける。味を確認してからつける）。
- ・汁物は具たくさんにする。
- ・だし昆布やかつお節などでだしをとる。
- ・漬物、つくだ煮、干物、塩辛など、塩分の多い食品の食べる量を減らす。
- ・めん類のスープはできるだけ飲まない。
- ・野菜や果物には、カリウムが豊富に含まれています。カリウムは血圧を下げる働きがあります。野菜は毎日必ずとるように、果物は糖分が多いので、1日200 g（例：みかんなら2個、りんごなら1個程度）を目安に食べるようにしましょう。※カリウムは腎臓や心臓の病気がある人は摂取制限があります。



まずは、マイナス1 gから。減塩に取り組んで、
健診で成果を確認してみましょう！

【お問い合わせ先】 健康福祉課 ☎ 22-3115

大災害への備え 薬のこと

高知県は以前から、南海トラフ巨大地震が起こることが想定されています。そのため、防災グッズを日頃から用意されている方も多いでしょう。

しかし、薬のことまで考えて準備されているケースは多くないようです。いざ災害が起こり、ふだんかかっている病院などが倒壊して受診できなくなる。代わりとなる仮設診療所もすぐに設置できないことがあるので、次の3つの項目を必ず準備しておいてください。

- 定期的に飲んでる薬は数日分ストックしておく（古い方から順に飲む）
- おくすり手帳がいっぱいになったら、捨てずに避難バッグへ入れる
- できるだけ病院を1か所にまとめておく

4月の無料健康相談日
24日 予約不要
お気軽にお越しください！

【お問い合わせ先】
調剤薬局技術センター
佐野 友之 ☎ 22-1000

健康診査・がん検診

内 容	日 付	時 間	場 所	お問い合わせ
結核・肺がん、胃がん、大腸がん、 特定健診（後期高齢者健診）	4/28（木）	8:00～9:30 （受付時間）	興津町民館	健康福祉課 ☎ 22-3115
	5/14（土）	7:30～10:00 （受付時間）	米奥小学校体育館	

Child

子育て通信

健診・相談	日 付	時 間	場 所	お問い合わせ
赤ちゃん相談	5/11（水）	13:30～16:00	窪川地域子育て支援センター	健康福祉課 ☎ 22-3115
4か月児・7か月児 健診	4/13（水）	対象者に個別通知	窪川地域子育て支援センター	
1歳6か月児健診	4/20（水）	対象者に個別通知	四万十町役場東庁舎	
母乳相談	4/14（木）	9:30～11:30	十和地域子育て支援センター	十和 町民生活課 ☎ 28-5112
	5/17（火）	9:30～11:30	大正地域子育て支援センター	大正 町民生活課 ☎ 27-0112

無料

24時間年中無休
しまんと健康ホットライン

☎ 0120-788-410

▶健康・医療・介護・育児相談
▶医療機関情報の提供



からだに
いいはなし

コグニサイズのおはなし



認知症予防運動を始めてみよう
年をとると物忘れが多くなり、もしかして認知症：？と不安に感じたことがある方もいると思います。「コグニサイズ」をやってみませんか？認知症予防運動のことで、軽い運動をしながら頭で計算やしりとりをします。コグニサイズは認知症の予防として老人ホームや病院でも多く取り入れられています。
高齢者のコグニサイズは、楽しみながら考えたり覚えたりすること。簡単な運動で脳が刺激され、認知症の予防として大きな効果を期待できます。友人や家族・ご夫婦二人だけでも脳トレをすることで、コミュニケーションもとれて脳も活性化されます。

では、具体的にどんなことをするのでしょうか？
道具のいらぬ方法や、大勢で楽しむことのできるレクリエーション型、一人の時間でも楽しめる小学生1～2年生くらいの算数を取り入れるなど、さまざまな方法があります。

コグニサイズは、どんな方でもチャレンジできるリハビリです。脳を活性化させるだけでなく、体を動かすことで筋肉を鍛えることにもつながります。「運動」と「計算」の両方に同時に取り組むとさらに効果的です。数人で交互に「足踏み運動」の3の倍数や3と5の倍数で手を叩く運動を楽しくやっていくこともいいかもしれません。

ぜひ、ご自身の楽しいと感じるコグニサイズを見つけて、毎日の習慣に取り入れてください。

四万十町国保大正診療所

筒井 崇・中澤 彩花・大川 剛史（執筆）