

健康だより

健康課・医療対策課

☎53-2101

各地域の保健センター

萩原 ☎52-1230

小坂 ☎62-3443

下呂 ☎25-2680

金山 ☎32-4500

高血圧と下呂市の食習慣

◆高血圧は体にどんな影響を
与えるのでしょうか？

血圧が高い状態が続くと血管の壁は傷つき、厚く硬くなるため、細い血管が集

中している脳や心臓、腎臓に負担がかかります。その結果、狭心症や心筋梗塞などの心疾患や脳血管疾患につながるものが予測され、心疾患・脳血管疾患で亡くなる人はガンに次いで多いことがわかっています。これらの病気の予防には、血圧を安定させることが重要です。

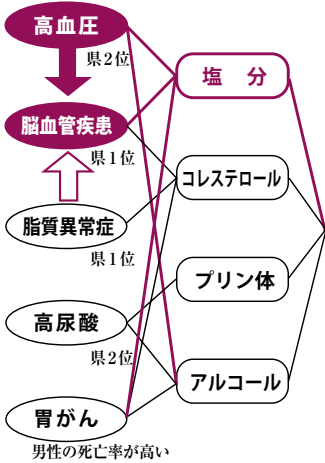
食の歴史

- ・魚の食べ方
海産物は保存のきく塩蔵物・干物ばかりで、無塩のものを口にする事はなかった。
- ・野菜の食べ方
昔は採れるものは何でも煮込んで食べた。野菜の利用は漬ものが多く、長漬は年中切らずことなく食卓にあがる。切り漬は、古くなると煮て食べる。お茶うけに漬けものを食べる地域もある。
- ・貯蔵の工夫
畑のもの、山のもの、川のものなど採れるものはすべて乾燥・塩漬けなど保存の工夫がおかずとなった。
- ・調味料（味付け）
漬けものから味噌汁、おかずに至るまで塩の利用が多かった。

現在の食習慣

- ・味付けの肉類や加工品が好まれる。
- ・魚類は塩蔵物、干物、調味加工品が好まれ、鮮魚より売り場スペースが広い。
- ・毎食、食卓に漬けものがあがることが多い。
- ・野菜の食べ方は煮物は煮物が多い。煮物、漬もの以外の調理法が少ない。
- ・野菜は季節によって摂取量に偏りがある。
- ・アルコールはビール、焼酎の組み合わせが多い。

食との関連

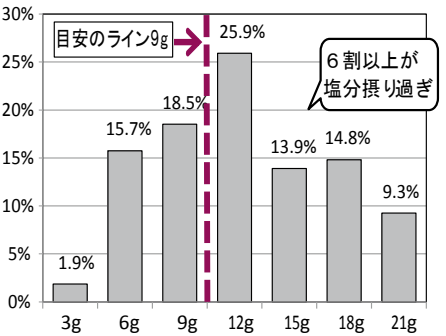


高血圧はホルモンの異常や遺伝によって引き起こされるものもありますが、大部分は塩分の過剰摂取に加え、肥満や運動不足などが関連しています。これまでの「広報びゅう」でもお伝えしているように、下呂市では昔からさまざまな食品に塩を利用し、それらを食べ続けてきた歴史と食習慣（表1）があります。11月号では3歳児の5割以上が目安量の5g/日を超えていること

◆高血圧と食習慣の関係

高血圧はホルモンの異常や遺伝によって引き起こされるものもありますが、大部分は塩分の過剰摂取に加え、肥満や運動不足などが関連しています。これまでの「広報びゅう」でもお伝えしているように、下呂市では昔からさまざまな食品に塩を利用し、それらを食べ続けてきた歴史と食習慣（表1）があります。11月号では3歳児の5割以上が目安量の5g/日を超えていること

図1 成人の塩分摂取状況 (尿中塩分測定結果)



とをお伝えしましたが、成人の塩分摂取の目安量や現状はどのようになっているのでしょうか？

成人の塩分目安量は男性9g/日、女性7.5g/日、高血圧の方は6g/日です。しかし、下呂市の成人を対象に行った尿中塩分の測定結果では、6割以上が目安量を超える塩分を摂取しており（図1）、大人の食事でも、やはり塩分が多い状況にあるということがわかりました。

下呂市国保における高血圧の受療率は県内2位となっており、その背景には塩分の多い食事の習慣化が大きく関係していることが考えられます。長い歴史の中で作られてきた食習慣を変えることは容易ではありませんが、高血圧等につながる塩分の多い食習慣は見直していく必要があります。家族全員が薄味の食事に慣れることももちろんですが、まずは塩分の多い食品を食べる量や頻度を減らすことなどから減塩を始めみてはいかがでしょうか。

下呂市立休日診療所

下呂市森801-10(下呂市民会館内)

☎24-1200

※事前に電話をしてお越しください。(予約はできません)

診療科目 内科、小児科

診療日 (急病患者に限り) 日曜、祝日、年末年始

診療時間 午前9時～午後3時

※受診の際は、必ず保険証やお薬手帳(ある場合)をお持ちください。

※急病患者専用のため、平常継続して受けている治療は遠慮ください。

1・2月の担当医

2月	1月
23日(日) 細江昭比古(市立中原診療所)	1日(水) 中田宗彦(中田医院)
16日(日) 大塚正議(大塚耳鼻咽喉科)	2日(木) 奥村昇司(あまらクリニック)
11日(金) 中田宗彦(中田医院)	3日(金) 細江昭比古(市立中原診療所)
9日(水) 近藤史郎(近藤医院)	5日(日) 阿部親司(阿部医院)
2日(日) 小池利幸(小池医院)	12日(日) 近藤靖士(近藤医院)
26日(日) 村瀬寛紀(村瀬眼科クリニック)	13日(月) 藤岡均(藤岡医院)
19日(日) 小林源博(こばやし整形外科)	19日(日) 小林源博(こばやし整形外科)



※休日診療所の担当医は、地上デジタル放送ぎふチャン(8ch)のデータ放送でもご覧いただけます。

平成26年「はたちの献血」キャンペーン 「はたちのあなたに救える命」

平成26年1月1日(水)～2月28日(金)までの2ヶ月間、特に献血者が減少しがちな冬期において安全な血液製剤を確保するため、新たに成人式を迎える「はたち」の若者を中心として、広く国民各層に献血に関する理解と協力を求めるとともに、成分献血、400ml献血の継続的な推進を図ることを目的とした「はたちの献血」キャンペーンが実施されます。少子高齢化が進んだことにより、若年者数の献血数が減少傾向にあります。今後輸血を必要とする方々を支えていくために、若年層はもとより各年代層で支えあっていくことが今後ますます大切になっていきます。

(参考・日本赤十字社ホームページ)

日本人の二人に一人はがんになるといわれている今日、がん対策は個人の問題だけでなく、地域の維持にとって大変重要な課題です。今年もがん検診を受けましょう。

◎がん検診の目的

がん検診の目的は、がんを早期に発見し、適切な治療を行うことによってがんによる死亡を減らす事です。検診で異常が見つかっても精密検査を受け、治療に結びつかなければ検診の効果があったとはいえません。がんを早期に発見し適切な治療によって短期間で社会復帰することは地域の維持のためにも大切なことです。

◎がん検診の種類

肺がん、胃がん、大腸がん、子宮頸がん、乳がん、前立腺がん等の検診があります。金山病院では子宮頸がん検

【献血種類別の主な採血基準】

	全血献血		成分献血	
	200mL全血献血	400mL全血献血	血漿成分献血	血小板成分献血
1回献血量	200mL	400mL	600mL以下 (循環血液量の12%以内)	400mL以下
年齢(※)	16～69歳	男性17～69歳 女性18～69歳	18～69歳	男性18～69歳 女性18～54歳
体重	男性45kg以上 女性40kg以上	男女とも 50kg以上	男性45kg以上 女性40kg以上	

※65歳以上については、60歳～64歳のあいだに献血経験がある場合に限る。

無料クーポン券でがん検診を受けましょう！

5月に対象となる方へ「がん検診自己負担金無料クーポン券」を送り

診をのぞいたがん検診とそれに引き続いた精密検査を行っています。

◎がん検診の効果

現在行われている胃がん、大腸がん、子宮頸がん、肺がん、乳がんの検診は、科学的な方法でがんによる死亡率の減少が確認されています。

◎がん検診を受けることが出来る人

がん検診は無症状の人が、がんを早期に発見し有効な治療を行うために受けるものです。がん検診を多くの方に受けていただくために公的な補助があります。対象年齢に達したら積極的にがん検診を受けましょう。医療保険を使ってがん検診を受けることは禁止されています。少しでも症状のある人は検診を待つことなく保険証を持って医療機関を受診しましょう。乳がんを例に

地域を維持するがん検診

取りますと、クーポン券の使用は無症状の方に限らせていただいています。

◎効果があるとされている検診方法
胃がんは胃X線検査、大腸がんは便潜血反応、全大腸内視鏡検査、肺がんは胸部X線検査と喀痰細胞診検査の併用、子宮頸がんは細胞診、乳がんはマンモグラフィが効果ありとされています。これらの方法でも全てのがんが早期発見できるとは限りません。ドックなどはさらに各種診断法を組み合わせたがん検診を受けられます。金山病院でもドックを行っています。

◎高齢者ががん検診
高齢者の大腸がんが増えています。症状が出てからの治療は手術を行う上でも、術後の抗がん剤治療などを行う上でも高齢者なるが故に難渋することもあります。早期発見こそ

ましたがお使いになりましたか？
市が実施する子宮頸がん・乳がん・大腸がん検診を自己負担金無料で受けることができます。まだお使いでない方は、3月まで受診することができますのでぜひご利用してください。

詳しくは健康課または各保健センターまでお問い合わせください。
クーポン券対象者(基準日4月1日現在)子宮頸がん検診(20、25、30、35、40歳)乳がん大腸がん検診(40、45、50、55、60歳)

動物を飼うときの心得

動物を飼う場合、飼い主は動物が健康で快適に暮らせるようにするとともに、社会や近隣に迷惑を及ぼさないようにする責任があります。人

と動物が共に生きていける社会の実現のために、次の5か条を守っていただくようお願いいたします。

- ① 動物の習性等を正しく理解し、最後まで責任をもって飼いましょう。
- ② 人に危害を加えたり、糞尿や鳴き声で近隣に迷惑をかけないようにしましょう。
- ③ 動物にかけられる手間、時間、空間には限りがあります。きちんと管理できる数を超えないようにしましょう。
- ④ 動物と人の双方に感染する病気について、正しい知識を持ちましょう。
- ⑤ 盗難や迷子を防ぐため、所有者を示す標識などをつけましょう。

がその後の生活を有意義なものにします。

◎社会に、家庭に影響する乳がん

乳がんは社会的にも家庭でも重要な時期にある女性に多く、早期発見、早期治療こそが、家庭や地域の維持のために重要です。

◎金山病院のがん治療

金山病院では、岐阜大学病院腫瘍外科から派遣された専門医が地域を支えるために、病棟連携を密にして、がんの診断から手術、術後経過観察、抗がん剤治療まで積極的にを行っています。皆さんの受診をお待ちしています。

下呂市立金山病院 院長 古田智彦

※金山病院では、医師・看護師の募集をしております。詳細につきましては、金山病院事務課までお問い合わせください。