

健康だより

健康医療課
☎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

塩分と高血圧

皆さんはご自身やご家族の血圧を気にかけてことがありますか？

高血圧の状態が続くと、血管の内側が傷つき、硬く厚くなるために細い血管の集まりである脳や心臓、腎臓に負担がかかります。その結果、脳血管疾患、狭心症や心筋梗塞といった心疾患、腎疾患など重篤な病気の原因になります。

◆塩分と血圧の関係

血圧が上がる一番の原因は遺伝因子と言われていますが、遺伝因子を除く原因のほとんどが生活習慣病に関連しています。中でも、塩分の過剰摂取は血圧上昇に影響します。

人間の血液中の塩分濃度



は0.9%で一定に保たれています。塩分摂取量が多いと血液内に水分が必要になり、その結果、血液量が増加します。これにより血圧が上昇すると言われています。

また、高血圧の遺伝がある方も塩分の過剰摂取が影響しやすいと言われているため注意が必要です。

◆塩分摂取目標量について

日本人の食事摂取基準（2015年版）より、1日の塩分摂取基準量は成人男性8g未満、成人女性7g未満とされています。また、日本高血圧学会より高血圧患者に対しては6g未満とされています。

しかし、岐阜県の成人一人当たりの塩分摂取量は男性10・4g、女性8・8gという調査結果が示されています。（平成28年度岐阜県民栄養調査結果）

◆減塩にむけた社会環境の整備

厚生労働省では、企業連携を主体としたスマートライフプロジェクトにおいて、減塩に取り組む企業の登録を実施しています。消費者庁では2020年までに栄養成分表示を義務化し、表示項目に塩分相当量を入れることにしています。

日本高血圧学会では、適切な減塩食品の情報公開や表彰などを行っています。また、毎月17日を「減塩の日」とし、これに併せ公式認定キャラクターとして「良塩くん（よしおくん）」が作成され、減塩の普及・啓発活動を行っています。



©2017 日本高血圧学会
公式認定キャラクター「良塩くん（よしおくん）」と「うすあ人」

高血圧の予防・改善のためには、まずは減塩の習慣をつけ、うす味に慣れることが大切です。まずはマイナス1g、自分の健康のために、ご家族の将来のために、できることから少しずつ減塩に取り組んでいきましょう。

下呂市立休日診療所

下呂市森801-10（下呂市民会館内）

☎24-1200

※この電話は、診療日の診療時間内以外にはつながりません。受診当日に電話をしてお越しください。

診療科目 内科、小児科

（急病患者に限りです）

診療日 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ご遠慮ください。

1・2月の担当医

2月		1月	
25日(日)	藤岡 均(藤岡医院)	1日(金)	黒木尚之(黒木医院)
18日(日)	小池利幸(小池医院)	2日(土)	大林秀成(萩原北醫院)
12日(月)	細江昭比古(市立中原診療所)	3日(水)	今井直人(花田医院)
11日(日)	大塚正議(大塚耳鼻咽喉科医院)	7日(日)	阿部親司(阿部医院)
4日(日)	佐竹厚志(市立小坂診療所)	8日(月)	小林源博(こはやし整形外科)
28日(日)	近藤史郎(近藤医院)	14日(日)	大林秀成(萩原北醫院)
21日(日)	奥村昇司(おくもろしん)	21日(日)	奥村昇司(おくもろしん)



※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。

正しい休日診療所の利用にご協力ください

休日診療所は急病患者のために設けられたものです。「平日は仕事(学校)が休めない」、「3ヵ月前から調子がよくない」、「普段通院でもらっている薬がほしい」などの理由での受診は、遠慮ください。このような患者が増える、本来の受け入れ対象である急病患者の受診の妨げになってしまいます。日頃から健康に留意し、体の調子が良くないと感じたときには、かかりつけ医の診療時間内に受診するよう心掛

けましょう。また、休日診療所を受診される場合は必ず受診当日に電話をしてから受診してください。

平成30年「はたちの献血」キャンペーン「誰かじゃない自分が動くはたちの献血」

平成30年1月1日～2月28日までの2ヶ月間、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。

こころの健康相談のお知らせ

飛騨保健所では、精神科医師による「こころの健康相談」を実施しています。不眠やひきこもり、アルコール

ル問題、様々なストレスによる悩み等、ご自身やご家族について相談することが出来ます。費用は無料、秘密は厳守されます。相談は予約制となっております。詳細や予約は左記の問い合わせ先にお電話ください。

◎日程

1月30日(火) 小坂保健センター
2月27日(火) 萩原保健センター
3月13日(火) 下呂保健センター

※時間はすべて午後2時30分～4時(相談時間は30分)

お問合せ先：飛騨保健所

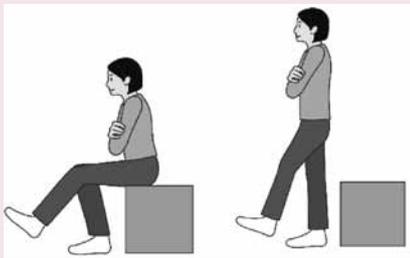
0577・33・1111(内線312)

冬になると体を動かす機会が少なくなり、筋力の低下のために移動機能の低下を招く恐れがあります。日本整形外科学会では要介護状態になる主な原因である歩行機能の低下を判定するためにロコモ度テストを勧めています。ここではその一部を紹介します。

いずれか一つでも当てはまる場合はロコモ度Ⅰ。「ロコモ度Ⅰ」は、移動機能の低下が始まっている状態です。筋力やバランス力が落ちてきているので、ロコトレ(ロコモーションコントロール)をはじめとする運動を習慣づける必要があります。また、十分なタンパク質とカルシウムを含んだバランスの取れた食事を取るように気を

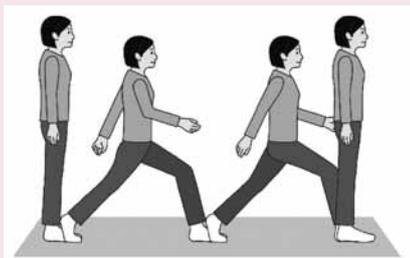
付けましょう。

①立ち上がりテスト(下肢筋力を調べる) 40センチの台に両腕を組んで腰掛けます。このとき両脚は肩幅くらいに広げ、床に対して脛(すね)がおよそ70度になるようにして、反動をつけずに立ち上がり、そのまま3秒間保持します。どちらか一方の片足で40センチの高さから立ち上がれない場合「ロコモ度Ⅰ」。



ロコモ度を調べて予防しましょう

②ステップテスト(歩幅を調べる) スタートラインを決め、両足のつま先を合わせます。できる限り大腿で2歩歩き、両足をそろえます。(バランスをくずした場合は失敗とします) 2歩分の歩幅(最初に立ったラインから、着地点のつま先まで)を計ります。



・2回行って、良かった方の記録を採用します。

・2歩幅(センチ)÷身長(センチ)×100=ステップ値。13未満で「ロコモ度Ⅰ」。

テストは介助者のもつで、準備運動をしてから、滑りにくい床で、バランスを崩さない範囲で行いましょう。ジャンプしてはいけません。

移動機能の低下がさらに進行した「ロコモ度Ⅱ」の判定基準やさらなるテストの詳細については金山病院整形外科でご説明します。

テストに際して、膝などに痛みを覚える場合は整形外科を受診してください。

下呂市立金山病院 顧問 古田智彦