

健診便り

高血圧

健康レシピ

特定保健指導

禁煙コラム

朝晩はすっかり涼しくなり、秋の訪れを感じる今日この頃。日中はまだ日差しが強いですが、すっきりと澄み切った青空が広がり、気持ちのいい季節となりました。活動しやすいこの季節、健康管理をしっかり行い、秋を存分に楽しみましょう。

高血圧のお話

血圧とは、心臓から全身に血液が送り出されるときや、迎え入れるときに血管にかかる圧力のことです。それぞれ収縮期血圧(最大血圧)、拡張期血圧(最小血圧)といいます。**高血圧**は、慢性的に動脈に強い圧力がかかっている状態です。

【血圧を上げる主な原因】

食塩のとりすぎ

血液中のナトリウム濃度が上昇。その調整に水分が集められて血液量が増え、血圧が上がる。



肥満

脂肪細胞の出す物質が血管を収縮させる。また腎臓に作用して血液量が増え、血圧が上がる。



運動不足

運動はナトリウムの排出を促して血圧を下げるが、運動不足だと十分に排出されず、血圧が上がる。



喫煙

1本吸うだけで血圧は急上昇。また、たばこの有害物質が血管を傷つけ、動脈硬化を促進する。



お酒をよく飲む

お酒は、適量なら血流改善やリラックス効果があるが、多量飲酒の習慣は血圧をあげていく。



ストレスが多い

ストレスによって緊張や不安を感じると、血管が収縮して血圧が上がる。



思い当たる原因はありましたか？

血圧を正常に保ち、血流を良くして全身の隅々まで酸素や栄養素をいきわたらせることは、新型コロナから身を守る「免疫力」を高めるためにも不可欠です。食事や運動、禁煙など、生活習慣を改善してみませんか？

今回は食塩のとりすぎにスポットをあて、減塩について取り上げます。

減塩のポイント

食塩の摂り過ぎは、血圧を上昇させます。減塩1g/1日ごとに収縮期血圧が1mmHg減少するという報告もあります。また、減塩を行うことで脳血管疾患のリスクも減少します。

食品の食塩量をご存知ですか？

食パン1枚(60g)
約0.8g



しょうゆラーメン
約4g



ロースハム薄切り1枚(20g)
約0.6g



梅干し1個(10g)
約2g



天ぷらそば
約6g



よく食べる食品に、どのくらいの食塩が含まれているのを知って、**1日6g未満**を目指しましょう。

健康レシピ

減塩☆豚ロースのガーリックペッパー

COOKPAD by.ぷりんむーす



1人前塩分1g以下☆カンタン酢を使用して、やさしいお味で、でもお肉をガツンと食べたい時に。

作り方

1. 豚ロースの両面にコショウをたっぷりめに振る。 ※お好みで！コショウは多めでも辛くなりにくいです。
2. フライパンにオリーブオイル、にんにくみじん切りを入れ、フライパンを中火で温める。高温だとにんにくが焦げるので注意。
3. 豚ロースを中火で両面、さっと焼く。 ※焼きすぎると固くなります。
4. カンタン酢を入れ、焼き色が付くまで煮からめる。 ※火が通って、カンタン酢が煮詰まってフライパンに汁気が少なくなるまで。
5. お皿に盛り付ける時は、フライパンに残ったにんにくみじん切りを上にとッピングして。

材料(2人分)

豚肉ロース生姜焼き用8枚
にんにくみじん切り1カケの半分
コショウ適宜
カンタン酢40cc(小さじ8)
オリーブオイルなど小さじ1

コツ・ポイント

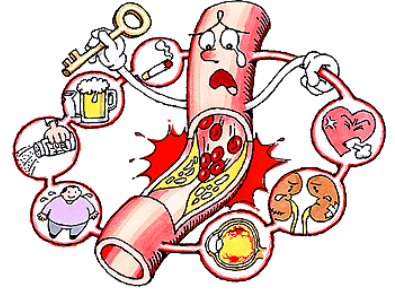
☆お肉は生姜焼き用の厚めのものを使用しています。1人前4枚に対して、カンタン酢小さじ4杯で作ってます。
☆作り置きも3~4日は平気です。
☆減塩していない方は、塩を追加してください。

特定保健指導コーナー

特定保健指導とは実際にどんなことをするのでしょうか？ 今回のテーマは、**動機付け支援**と**積極的支援**についてお話しします。



その前に…なぜ特定保健指導のようなサポートが必要なのでしょう？
今までお話ししてきたように、対象の基準はメタボリックシンドロームに関係しています。
特定保健指導の対象者は、メタボリックシンドロームによる生活習慣病のリスクが「大」なのです。
対象者の多くは症状が乏しく「**体重が増えたな**」「**お腹が出てきたな**」ぐらいしか感じていませんがそこに落とし穴があるのです！
生活習慣病が進行すると、**動脈硬化**や**脳卒中**などの恐れがあります。
発症する前に、予防に努めることがカギとなります。
特定保健指導を利用して、メタボリックシンドロームから抜け出しましょう！



特定保健指導は、**食事**や**運動**・**喫煙**などの生活習慣の改善に向けて、サポートが行われます。実際には面談や電話・メールなど、様々な形態でサポートが行われますので、時間がない方でもお気軽にご利用できますが、最初に行われる初回面接は原則として面談となります。動機付け支援と積極的支援は、次のようなサポートが行われます。



「動機付け支援」の方

原則1回の個別面接またはグループ面接

行動目標に沿って生活習慣を改善できるようなアドバイスをします。

今は新型コロナウイルス感染を考慮し、グループ面接はあまり行われていません。

3カ月以上経過後に、改善状況を確認

「積極的支援」の方

原則1回の個別面接またはグループ面接

基本的には、動機付け支援と同じです。

面談、電話、メールなどによる定期的な支援
最終評価までの間、何度かやりとりを行います。

3カ月以上経過後に、改善状況を確認

動機付け支援や積極的支援に該当しなかった方は、今のところ「メタボリックシンドローム」のリスクはありません。ただし、腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上ある人や、BMIが25以上の人は、食べすぎや運動不足に注意が必要です。いつまでも元気で過ごせるよう、身体のトリートメント(お手入れ)を続けましょう。



食事



運動



お酒を控える



禁煙



休養



最後に…

特定保健指導は、被保険者(ご本人)であれば**料金はかかりません**。
被扶養者(ご家族)は実施機関によって異なりますのでご確認ください。
保健師や管理栄養士など専門家のアドバイスが受けられるよい機会ですので積極的に受けましょう！



禁煙コラム 27話

喫煙者は新型コロナウイルスワクチンやB型肝炎ワクチンを受けても十分な免疫ができません

ワクチンを受けさえすれば100%大丈夫と言うわけではありません。

まず抗体が出来るかどうか、抗体が出来ても十分な量になるかどうかが問題です。抗体が少なければ、感染する恐れが高くなります。

タバコを吸っている場合、非喫煙者と比べて、そもそも抗体が出来ない、出来ても量が少ないことが明らかが多いようです。

新型コロナに強い体を作るために、まず禁煙をお勧めします。

日本禁煙学会ホームページより引用

禁煙をサポートする周りの方に知ってほしいこと

禁煙を挑戦する方にとって、最も強力なサポーターはご家族や周りの方です。

禁煙する方は**意志の強さ**と**関係なく**、ニコチン依存症という脳の病気が原因で一時的にイライラしたり元気がなくなったりします。そんな状況の中で、ご家族がサポートするためのポイントをご紹介します。

ポイント！

1. 少しでもタバコを吸わないでいられたら、とにかく褒める。
2. タバコを吸いたくならないように灰皿やライターを処分する(預かる)などして、環境を整備する。
3. 禁煙に役立つような小物(ガムや昆布など)を置いておく。
4. 気分転換ができるよう、外に連れ出す。
5. 禁煙が孤独な作業にならないように、できるだけ声をかける。