

減塩



食塩をとり過ぎると血圧が上がることは、多くの研究や統計などから指摘されていますが、食塩による血圧上昇の程度（食塩感受性）には個人差があつて、食塩を多くとっても全く血圧が上がらない人もいます。家族に高血圧の多い人や高齢者は、食塩を多くとると血圧が上がる人が多いようです。

今のところ、簡単に食塩感受性を測る方法はないので、誰でも食塩を減らしたほうがいいとされています。それに、食塩をとり過ぎると胃がんになりやすいことも分かっています。減塩は、

- ① 左心室肥大という心臓の病気がたんばく尿の程度を軽くする
- ② 動脈の柔軟性を高める
- ③ 降圧薬の効果を高める
- ④ ナトリウム排泄に使われるカリウムが失われるのを防ぐ

などの良い点が多くありますので、食塩感受性が低くても、食塩を減らす効果はあります。

今、「日本人の食事摂取基準（2015年版）」において日本人の成人に勧められている1日の食塩摂取の目標値は、男性は8g未満、女性は7g未満で、高血圧患者はもっと厳しく、1日6g未満（高血圧治療ガイドライン）となつていますが現在、日本人の塩分摂取量は、平均で1日10〜11gくらいです。高血

圧の人は半分近く減らさなければなりません、これがどうしても無理であれば、せめて1日の食塩摂取の目標値を守りたいものです。

塩辛や漬物、干物、ラーメン、そばなどの汁やスープ類には塩分が多く含まれています。調味料は使いすぎないように、料理はうす味にするなどの工夫が大切です。

ただし、うす味にしても、塩分を使った料理をたくさん食べると、トータルではたくさん塩分をとることになります。

実際に調味に使う塩分はほんの少しでも、食品に含まれる塩分、加工食品や外食など

には、意外と塩分が含まれています。

塩分（ナトリウム）は、鉄やカルシウムと同じくミネラルの仲間です。ミネラルは適量とると、体の調子を整える働きがあります。多すぎても少なすぎても健康を維持するためにには好ましくありません。特に、お互いのバランスがとれて大切です。特定のミネラルを多くとると、他のミネラルやビタミンなどのバランスを崩し、健康を損なってしまうます。塩分の取り過ぎも、その例の一つです。

体内の余分な塩分を排泄する作用があるミネラルが、カリウムです。血圧の高い人は、塩分をとる量を少なくするとともに、カリウムをしっかりとることが重要です。カリウムは、新鮮な野菜や果物などに多く含まれています。

野菜では熱を加えたり水にさらしたりすると失われやすいものが多くありますが、カボチャのように、ゆでてもほとんどカリウムの量が変わらないものもあります。果物は生で食べるものが多いのでお勧めです。ただ

し、糖分も多く含まれているので、食べ過ぎると太ってしまったり、中性脂肪や血糖が増えすぎてしまうこともあります。1日に1回程度、食べる習慣をつけましょう。

また、ご飯を玄米にしたり、パンをライ麦パンなどの精白していないものにする、白米や精白したパンよりたくさんのカリウムがとれます。野菜や果物に比べるとカリウムの含まれる量は少ないけれど、主食として食べるので、トータルではずいぶん差が出てきます。

高齢者肺炎球菌の予防接種

肺炎は常に死亡原因の上位にある病気です。肺炎の原因菌で最も多いのは、「肺炎球菌」です。高齢者肺炎球菌ワクチンは重症化しやすい23種類に効きます。ワクチンの効果は少なくとも5年間は持続すると言われており、個人の疾病予防に重点がおかれるものですので、希望する方は健康推進係へ申し込みください。

<対象者>

平成27年度（平成27年4月1日～平成28年3月31日）

65歳	昭和25年4月2日生	～	昭和26年4月1日生
70歳	昭和20年4月2日生	～	昭和21年4月1日生
75歳	昭和15年4月2日生	～	昭和16年4月1日生
80歳	昭和10年4月2日生	～	昭和11年4月1日生
85歳	昭和5年4月2日生	～	昭和6年4月1日生
90歳	大正14年4月2日生	～	大正15年4月1日生
95歳	大正9年4月2日生	～	大正10年4月1日生
100歳	大正4年4月2日生	～	大正5年4月1日生

※60～65歳未満のうち、心臓、腎臓、呼吸器、免疫機能に障害を有する方で、身障手帳1級程度の方も対象になります。

<実施方法>

■実施医療機関／町立病院

■自己負担／3,000円

※町民税非課税世帯および生活保護世帯は無料です。

■申し込み・問い合わせ／ふれあい交流センター健康推進係（☎485-1000）

※完全予約制ですので、日にちに余裕を持って申し込みください。

脳ドック受診者 助成事業

本町では、脳ドック健診費用の一部助成を行います。

日本人死亡原因第3位で後遺症が残る可能性が高い脳血管疾患（脳梗塞、脳卒中など）の早期発見、早期治療および予防の促進を図ることを目的として実施します。

■助成額／20,000円（自己負担額12,400円）

■定員／100人（先着順）

■対象者／

☆**社会保険の方**…加入している健康保険組合において、脳ドック助成制度がない方、助成制度があるが、助成の対象者とならない方

☆**国民健康保険の方**…26年度秋または27年度春の総合住民健診で特定健康診査を受診した方、27年度の国保ドック、国保ミニドックを申し込みした方

・40～74歳の標茶町民（町税完納者に限る）

・現在、脳血管疾患で治療中でない方

・ペースメーカーや外科クリップなど体内に金属が入っていない方

※平成25年度および平成26年度に、本事業を利用した方は対象になりません。

■実施機関／釧路労災病院

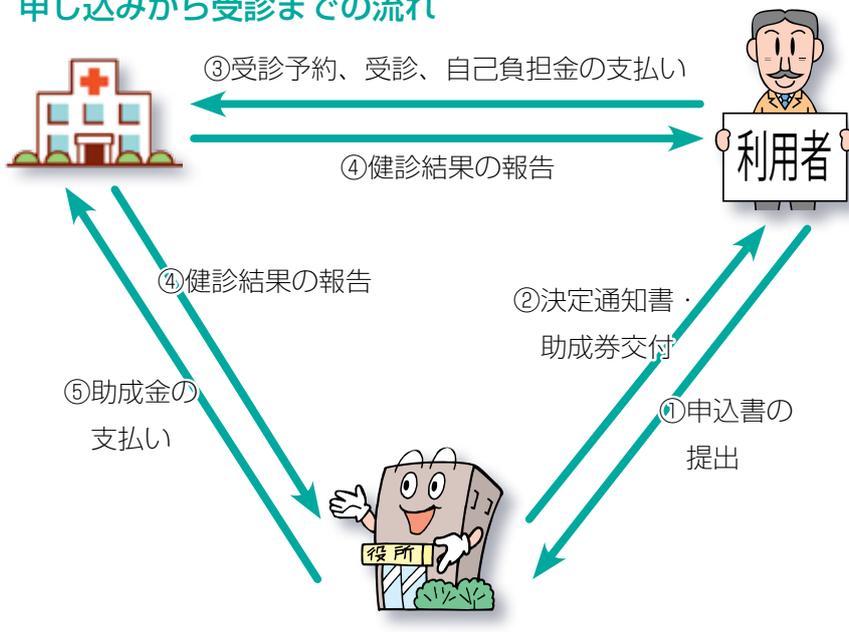
■募集期間／5月中旬（春の総合住民健診終了後）～定員に達するまで

※申込方法は、広報しべちゃ5月号でお知らせします。

■健診内容／MRI（脳画像診断）、MRA（脳血管画像診断）、頸動脈エコー、血液検査、尿検査、心電図

■申し込み・問い合わせ／役場住民課年金保険係（1階②番窓口☎485-2111内線123）

申し込みから受診までの流れ



検診車による集団乳がん検診のお知らせ

欧米人に多いといわれていた乳がんですが、最近では日本人女性がかかるがんのトップを占めています。世代別では30歳代後半から急増し、50～60歳代にもっとも多く、年間約6万人が発症しています。女性が生涯で乳がんにかかる確率は、約16人に1人とされています。本町の乳がん検診の受診率の推移を見てみると、最近では22%前後で、全道の約25%に比べやや低い傾向です。

昨年度から、検診車によるマンモグラフィー検診のみ（医師による視触診はありません。）の乳がん検診をふれあい交流センターで実施しています。町内で受けられ、待ち時間の少ない予約制です。これまで忙しくてなかなか受診できなかったという方も、ぜひ受診してみてください。

今回都合がつかない方は、釧路がん検診センターでも受けることができますので、問い合わせください。

■日時／6月24日(水)（1時間ごとの予約制）

■場所／ふれあい交流センター

■対象年齢／今年度40歳以上の女性で、昨年度受診していない方

■申込締切／5月22日(金)

■料金／2,000円

※今年度70歳以上の方や生活保護を受けている方は無料です。

■申し込み・問い合わせ／ふれあい交流センター健康推進係（☎485-1000）

