



## 健康せきかわ21

# いきいきライフ

### 食事のポイント

塩分を控えましょう！

塩分には、血液量を余分に増やしたり、血管の壁を厚くさせてしまう作用があります。そのため、塩分の多い食事は高血圧の引き金となります。塩分の摂取量は1日10g未満が目標です。減塩に取り組みましょう！

<塩分を控えるコツ>

醤油は、全体にかけるのではなく、少量ずつ付けて食べる。

漬物は1食につき1～2切れ程度におさえ、毎食は食べないようにする。

味噌汁は1日1杯程度にし、具たくさんにして汁の量を減らす。

加工食品（たらこ、かまぼこ、ハム、インスタント食品など）は控えめにする。

そばやうどん、ラーメンの汁は残す。

だし汁、酢、香辛料などを活用して、風味調味料や塩、醤油の味付けを控えめにする。

寒い季節、  
血圧のコントロールが重要です!!

風が冷たく本格的に冷え込む季節となってきましたが、皆さんはこの季節、自分の血圧に気を配っていますか？寒い季節には血圧がグンと上がりやすいので、普段血圧が高めの方は特に注意が必要です。

また、寒い季節だけに限らず、普段から血圧が高い状態を放っておくと、血管に大きな負担がかかりポロポロになってしまいます。そうすると、結果的に脳の血管が破れて脳出血を起こしたり、血管が詰まって血液の流れが悪くなり狭心症や心筋梗塞、脳梗塞を起こしてしまう危険性があります。これらの生活習慣病を防ぐには、血圧のコントロールが大切です！

そこで、今回は、血圧をコントロールするポイントについてご紹介します。

### 生活のポイント

寒暖の差による血圧の上昇に気をつけましょう！

暖かい所から急に寒い所に行くと、寒さから身を守るために血管が収縮して、血圧がグンと上がります。急激な血圧の上昇は、脳や心臓の血管に大きな負担をかけ、脳卒中や心筋梗塞の引き金となります。

また反対に、急激な熱さ（熱いお風呂など）も血圧の上昇を招くので危険です。



<寒暖の差を少なくするコツ>

入浴前に、脱衣所と浴室を暖めておく。（例えば...脱衣所は、暖房または小さいストーブをつけておく。浴室は、浴槽のフタを開け、温かいシャワーを床面にかけておく。など）

お風呂の温度は38～40 くらいに設定し、熱くしすぎないようにする。廊下やトイレに行くときは、上着を着用するなどして、暖かい格好をする。

（夜間は、枕元に上着を一枚用意しておくで安心です。）

外出時には、コート、マフラーや帽子、手袋、マスクなどの防寒具を身につける。



十二月十八日、村民会館を会場に、村教育課の主催で「オトナの手作りスイーツ初心者教室」が開催されました。

教室には、村内外から男女十人が参加し、三班に分かれてレアチーズケーキ作りに挑戦。講師は、教育課の職員が務めました。

参加者の皆さんは講師の説明に耳を傾け、試行錯誤しながらも初めてのケーキ作りを楽しみました。新潟市から参加した小林愛さんは「知人に誘われて参加しました。お菓子作りは初めての体験ですが、とても新鮮で楽しいです」と感想を話し

## オトナの手作りスイーツ 初心者教室が開催されました



ていました。

また、講師を務めた教育課の職員は「今後も、この教室を続けていきたい。そして、これをきっかけに関川スイーツ部を立ち上げたい」と意気込みを語っていました。

## NTTドコモの 携帯電話基地局が 開局しました

光ケーブル網の設備・運用の開始に伴い、新たに3つの携帯電話基地局が開局しました。

これは、平成21年度に村が国の補助を受けて整備したものです。

開局日

平成22年12月27日

開局した地域

田麦千刈集落

沼(本村)集落

提供サービス

NTTドコモ(FOMA)

問い合わせ先

総務課企画財政班

TEL 64-1476

# 健康講座

74

## メタボリックシンドロームとは

県立坂町病院 鈴木 薫

皆さんはメタボリックシンドロームという言葉をご存知ですか？新聞等で取り上げられることも多く、健康診断でもお腹の周りの長さ(腹囲)を計られた方も多いと思います。しかし、メタボリックシンドロームの詳しい内容や何故悪いかなどをご存知の方は少ないのではと思われま

す。メタボリックシンドロームは、内臓に溜まった脂肪(腹筋の中の脂肪：内臓脂肪)が色々な臓器に悪さをする病気です。内臓脂肪が一定量以上溜まると脂肪細胞も肥満となり、体に悪さをする物質を出すようになります。一般的に腹囲が男性は85cm以上、女性は90cm以上になると内臓脂肪量が限界を超えて溜まっている場合が多いといわれています。腹囲は内臓脂肪と皮下脂肪(腹筋の上)にありつめる脂肪)からなっています。皮

下脂肪が多ければ内臓脂肪が溜まっていくなくても腹囲は大きくなります。皮下脂肪が少ないと腹囲は正常でも内臓脂肪が溜まっている場合もあります。女性は男性よりも皮下脂肪がつきやすいので腹囲の基準が大きくなっています。人種により皮下脂肪のつきやすさが異なるため、国により腹囲の基準が異なります。ですから腹囲の基準のみを問題にすることに意味がないことをお分かり頂けると幸いです。

一般的に高血圧、高脂血症、糖尿病等は別々の病気であり、各々の病気を治療しなければなりません。これらの病気が重なると動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳卒中に普通の人の何倍もかかりやすくなり、また重症になりやすいといわれています。一方、メタボリックシンドロームでは内臓脂肪が溜まることにより、高血圧

や糖尿病、脂肪肝、動脈硬化が起こるため、内臓脂肪を減らせば全て良くなる可能性があり、将来、心筋梗塞や脳卒中等になる危険を減らせる可能性があります。そのため、最近、健康診断等でメタボリックシンドロームの指導が厳しくなっている訳です。

内臓脂肪を減らすにはどうしたら良いでしょうか？腹八分目と毎日の散歩が一番です。散歩は1時間すれば最も良いですが、忙しかったり、脚が痛くて長く歩けない人などは十分前後でも結構ですからこまめに歩いてください。歩くことにより筋肉が付き、脂肪が燃えやすい体質に変わります。歩くことにより動脈硬化や将来の寝たきり生活の予防になります。足腰の筋肉がづくことにより腰や膝の負担が減り、腰や膝の痛みが軽くなることもあります。

正月のご馳走を控えめにし、暖かい時間帯を選んで散歩をしましょう。自分の健康は自分で守るものです。

\*このコーナーへのお問い合わせは、県立坂町病院へ。

☎六二 三一一