第５８回　いきいきサロン

中井町内会いきいきサロン担当　大森　武生

日　時　　平成 24 年 3 月 14 日（水）　ＰＭ １：00～ＰＭ ３：00
場　所　　中井公会堂

１．見守り新鮮情報／情報収集・門脇正彦

＊130 号　架空請求はとにかく無視
はがきや封書、電子メールなどで、身に覚えのない架空請求に関する相談が多い。
早急に連絡くださいと書かれていても、連絡しない事。
内容に不明な点があれば「警察」か「消費生活センター」に相談して下さい。

＊131 号　断っているのに帰ってっくれない、新聞勧誘。
訪問販売でクーリングオフができる期間は契約書を受け取ってから 8 日間です。
それを過ぎると契約期間の購読契約は途中でやめる事が難しいのです。
ドアを開ける前に事業名と用件を聞き必要なければきっぱり断りましょう。

２．健康セミナー

「血圧管理の基本は塩分制限」　さとう内科／佐藤博道・院長

① 高齢者血圧の特徴／７０歳を過ぎると約７０％が高血圧症。
最高血圧が高く、最低血圧が低い、即ち血圧の変動が大きい。
起立性低血圧や食後低血圧の人が多い。

② 降圧目標・血圧 140/90ｍｍＨｇ未満（家庭血圧 130/85ｍｍＨｇ未満）
糖尿病や腎臓病の合併の方は・血圧 130/80ｍｍＨｇ未満（家庭血圧 125/75ｍｍＨｇ未満）にしたいものです。

③ 血圧測定／朝起床時と夜寝る前の 2 回測るのが理想。
朝高い／夜間持続型、早朝上昇型で→脳卒中や心筋梗塞は朝に多い、要注意。
寝る前が高い／夜間も高いと予想される。掛かり付け医に要相談。

④ 塩分摂取量の目標　　1 日 10ｇ以下、理想は 6ｇ以下。

⑤　当院における血圧患者さん（333 名）の食塩摂取量

＊平均摂取量：男 14．1ｇ、女 14．4ｇで、やや多く摂取している。

＊最多摂取量の方：男 48．3ｇ（63 歳）女 54．9ｇ（87 歳）

＊最少摂取量の方：男 2．8ｇ（80 歳）女 2．８ｇ（58 歳）

＊内訳：6ｇ以下に減塩出来ている方、男 7%　女 16%、10ｇ以下の方 35%

11～19ｇでやや多いい方 45%、20ｇ以上の多量摂取者 20%もいらっしゃる。

⑥　動物の食塩摂取量と血圧・ライオンは食塩を摂らない

アフリカゾウ 210ｇ（体重あたり 0.003ｇ）キリン 40ｇ（体重あたり 0.04ｇ）

シマウマ 30ｇ（体重あたり 1.1ｇ）ヒト 3～20ｇ（体重あたり 0.05～0.33ｇ）

⑦　人類は暑いアフリカで誕生した

その為でしょうか、水分・塩分の保持と末梢血管の収縮→高血圧

⑧　人類の進化と食料の変遷

死肉あさり（300 万年前）→ボーンハンター（250 万年前）→

アニマルハンター（20 万年前）→狩猟・採取・雑穀栽培（1 万年前）

→稲作（2400 年前）

⑨　日本人は、食塩感受性遺伝子を持ってる

食塩感受性は高齢者、女性、糖尿病、腎臓病、肥満者などが増強される。

⑩　日本食の特徴：生食、菜食が主体、血・内臓食の欠落

＊料理の起源、食塩はうま味と甘味を増強、酸味と苦味を抑制

＊製塩の始まり：縄文時代中期（5000 年前）

＊発酵食品の発達：醤油＝比之保（2000 年前）味噌＝醤油（701 年）

＊性嗜酒（魏志倭人伝）：塩は百肴の将

⑪　塩中毒となった日本人

奈良・平安時代：30ｇ／日（役人）、江戸時代 20～30ｇ／日（農民）、

高齢者の 27%中風（脳溢血）で死亡していた。

昭和：20～30ｇ／日（東北地方）、

現代：8g（沖縄など南地区）～14ｇ（東北など北地区）／日

食物の塩分含有量

醤油 17%、漬物 11%、塩 9%、塩干魚 8%、味噌汁、スープ 7%など。

ヨーロッパ人：8～10ｇ、マサイ族 2．5ｇ、ヤノマミ族 0．1ｇ（肉食人種は、

塩分を肉から補給している）。

⑫　現代社会

・加工食品は塩分が多い＝つまみ喰いの習性（つまみ食いは味が濃いものが美味しい)、
（小麦粉 100ｇのナトリウム量 2mｇ、食パン 520mｇ、スナック麺 3000mｇ）
・ストレスで塩が欲しくなる。汗をかかない＝塩分が排出できない。
などなどで、塩分摂取量が増加している。

⑬　減塩法

＊自分の食塩摂取量を知る（掛かり付け医で測定して貰って下さい)。
＊醤油などの調味料、加工食品、保存食品とひかえる。
＊ヒトの味覚は食塩の濃度差が 10%以下では識別できない、
従って少しずつ段階的に減塩を実施する。
＊時間医学→食塩を昼食で多く摂ると血圧があがり、夕食にまわすと下がる。

佐藤先生の講義を熱心に聞き、メモをとる参加者達。

佐藤先生／ご参考になったでしょうか。

いきいきサロン担当・大森武生／まず、かかりつけの先生に「塩分摂取量」を測定してもらい、６ｇ／日を超えていたら、早速減塩に取り組みましょう。

３．町内会から連絡／　中井町内会会長・大森　勝

－可燃ごみ等の「ふれあい収集（自分で出せない家庭対策)」について－

① 対象となる世帯
市内在住し、在宅で生活されていること
介護保険の要介護３以上の認定を受けている方
視覚障害又は肢体不自由２級以上の身体障害手帳の交付を受けている方

② 実施区域
市内全区域が対象

③ 排出方法
お住まいの地区所定の曜日、時間に玄関先等に出す、
分別などはごみステーションへの排出方法と同様

④ 申し込み
環境事業課に申請書などの必要書類を提出していただきます
在宅で介護支援をうけられている方は、申請前に在宅介護支援事業所等に相談。

－この件については、４月「市民のひろば」に広報されます。－

－中井町内、防犯灯をＬＥＤに取替え中－

中井町内会では、防犯灯を３年計画でＬＥＤ電球に交換中（ＬＥＤ電球は省エネ・蛍光灯の５０％、超寿命・約１０年間)。

４．ストレッチ体操／いきいきサロン担当者・大森武生

この所、低温気候が続いています。低温気候になると、運動量が減り、筋肉が収集します。結果として、体内の血流が滞り、血糖値が上昇します。全身に酸素豊富な血液を循環させるには「ストレッチ・体操」が、効果的です。「いきいきサロン」では、５分間ストレッチ体操を、１日３回するよう提唱しています。皆さんも、どうぞ！

５．歌声喫茶・なかい／久しぶりに皆さんと大きな声で歌いました。

６．お楽しみ抽選会/今日の運勢／３月の運勢は、どうだったでしょう！

出席者

大森武生、町内会長・勝、仁、敏子、裕子、満寿子、茂子、光子、中村弘子、初子、
松田千鶴子、青井幸子、西村忠男、門脇正彦、中西啓次、梶田恵美子、実盛泰子、
山中国之、岩坪正幸、岩坪郁子、松本美智子、　　以上、　２１名。