



# 健やかランド紫波

健康と福祉の情報コーナー

【担当】長寿健康課 健康推進室 ☎672-2111 内線1343

## 生活習慣病を放っておかないで! 〈第1弾 高血圧症〉

### 生活習慣病とは?

生活習慣病とは、食生活の乱れや運動不足、喫煙習慣などの日常生活が繰り返されることで起きる病気の総称です。

生活習慣病は、少し検査値が悪くなった程度では目立った症状が出てきません。しかし、着実に体に悪影響を及ぼし、日常生活が不自由になったり、生命に危険が及んだりする可能性もあります。

今回は日本人に最も多いといわれる「高血圧症」について紹介します。

### 「高血圧症」の危険性

「高血圧症」とは、体内の血管に高い圧力がかかる状態をいいます。症状がほとんどないため、血圧値がかなり高い状態になっても放置している人が多いのが現状です。

しかし、自覚症状がないからといって放置しておく、血管が傷つき、血管の老化である動脈硬化が進行します。動脈硬化が進むと、さらに血圧が高くなるため、悪循環で動脈硬化がより早く進行します。そして、脳の血管が破れたり詰まったりして起こる脳卒中や一刻を争う心臓病、人工透析を引き起こす恐れのある慢性腎臓病（CKD）な

ど、動脈硬化に由来するさまざまな病気に進行していくのです。

### 高血圧症の原因は「塩分の取り過ぎ」?

血圧は年齢とともに高くなる傾向がありますが、高血圧症は多くの場合、生活習慣が背景にあるといわれています。（健康診査や診察のときだけ血圧が上がるといふ人は、緊張によって一時的に血圧が上昇する「白衣高血圧」と考えられます。）



高血圧症の原因として、塩分の取り過ぎが指摘されます。食塩は水に溶けるとナトリウム（Na）と塩素（Cl）に分かれます。血液中にナトリウムが増えると、それを薄めるために体内の水が取り込まれて血液量が増えます。血液量が増えた分、心臓の圧力を増す必要があるため、血圧が上がります。

血圧は、自分で測定できる数少ない検査です。正しい血圧を知るために、できれば家庭で朝夕2回、安静時に測定することをお勧めします。



### 「減塩」を意識した生活をしよう

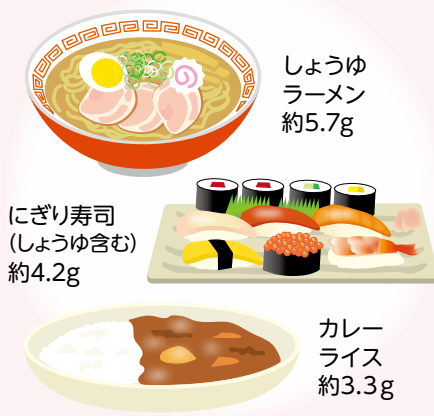
日本人は世界的に見ても塩分の摂取

量が多いといわれています。むやみにしょうゆや塩をかけない、汁物は残すなど減塩を意識することが重要です。

野菜や果物、海藻類に多く含まれるカリウム（K）は、血液中のナトリウムを体外に排出するので、これらの食品を積極的に取るようにしましょう。

1日の塩分摂取目標量は男性8g、女性7gで、高血圧の人は6gまでです。

### 塩分の多い食品例



健康診査は「受けて終わり」ではありません。結果を受け取ってからその後の生活にどう生かすかが重要です。

検査値が少しずつ高くなってきた人、薬を飲んで治療している人も、生活習慣を振り返り、気付いたところを見直し、病気の発症・重症化を予防しましょう。

【担当】町民福祉課 福祉推進室 ☎672-2111 内線1222

「生活が苦しくてお困りの人へ」

「いわて県央生活支援相談室」を開設しています

県社会福祉協議会は、生活困窮者自立相談支援事業の受託事業として「いわて県央生活支援相談室」を開設しています。生活や就労、福祉などの問題解決に向けて、関係機関と専門の相談員が連携して取り組んでいます。

- ・生活に困っている  
収入が少なく、電気やガス、水道が止められそう
- ・家賃を払えない  
貯金が底を突いてしまった
- ・仕事が見つからない  
失業期間が長くなり不安だ
- ・住むところがない  
離職後、アパートを追い出された
- ・将来が不安だ  
・社会に出るのが怖い

- ・家族のことで悩んでいる
- ・病気で働けない

など、生活で困っていることがある人は「いわて県央生活支援相談室」へご相談ください。窓口に来ることができない場合は、相談員が訪問することもできます。ご家族など周りの人からの相談も受け付けます。一人で悩まずに、気軽に相談ください。

■問合せ

・紫波町社会福祉協議会  
☎(0772)327588

・いわて県央生活支援相談室(右手卓社会福祉協議会内)  
☎(0397)4473

■受付時間 午前8時30分～午後5時  
15分(月～金 ※祝日を除く)

手続きが済んでいない人は、早めにご手続きをお願いします

戦没者などの遺族に対する「第10回 特別弔慰金」の手続きについて

【支給対象者】平成27年4月1日時点で、「恩給法による公務扶助料」および「戦傷病者戦没者遺族等援護法による遺族年金」を受給している人がおらず、戦没者の死亡時(戸籍上)に同居していたご遺族のうち、代表するお一人に特別弔慰金が支給されます。

【支給内容】額面25万円、5年償還の記名国債

【請求期間】平成30年4月2日まで

【手続き】請求書類と戸籍などの必要書類を、請求する人の住所のある役所へ提出してください。

【すでに手続きをした人へお知らせ】

第10回特別弔慰金は、手続き後、国から債券が交付されるまでかなりの時間がかかっています。国から通知が到着次第、請求者へお知らせしますが、時期などについては町民福祉課へお問い合わせください。

【問合せ】町民福祉課 福祉推進室  
☎672-2111 内線1220

からだよろこぶヘルシーレシピ

高野豆腐の肉巻き

材料 (4人分)

高野豆腐	4個	サラダ油	少々	ポン酢	大さじ3
スライスチーズ	4枚	塩・こしょう	少々	酒	大さじ1
大葉	4枚	【ソースの材料】		みりん	大さじ1
豚薄切り肉	4枚	パプリカ(赤・黄)	各1/2個	水	大さじ3
小麦粉	少々	ナス	中1個	片栗粉	小さじ1
卵	1個	ズッキーニ	ナスと同量		

- ①パプリカ、ナス、ズッキーニをみじん切りにして、オイル(分量外)で炒め、★の調味料を加えて加熱する。水溶き片栗粉で軽くとろみをつけて冷やしておく。
- ②高野豆腐を戻して、しぼる。
- ③しぼった高野豆腐に切り込みを入れ、チーズと大葉を挟む。
- ④③の表面に塩こしょうをする。さらに溶き卵をからめ、小麦粉を軽くまぶす。
- ⑤④に薄切り肉を巻き、サラダ油を熱したフライパンで色よく焼く。
- ⑥火が通ったら、食べやすいように切り分け、お皿に盛り付ける。
- ⑦①のソースをかけて、出来上がり。



紫波町食生活改善推進員協議会 古館地区の皆さんのレシピです



〈ワンポイント〉高野豆腐は普通の豆腐に比べて栄養価が高く、保存性にも優れています。