

# 健康たかはま21



## ⑧ 循環器疾患

循環器疾患は、代表的なものとして、脳梗塞や脳内出血などの「脳卒中」と狭心症や心筋梗塞などの「心疾患」に分けられます。これらは突発的なものもありますが、日々の食事や運動などの生活習慣で改善でき、早期に発見することが可能です。

### 今後、地域・行政が取り組むこと(地域・行政にできること)

- ・健康づくりや生活習慣病予防などの講習会には積極的に参加しましょう。
- ・井戸端会議や立ち話では、正しい健康情報を発信するように心がけましょう。
- ・循環器疾患に関する知識の普及をします。
- ・健康診査の受診率の向上を図り、循環器疾患ハイリスク者の早期発見に努めます。

### 高血圧予防は循環器疾患予防

高血圧は沈黙の病気と言われるように、自覚症状が乏しいまま進行し、健診などで初めて指摘されることが多いのが特徴です。この高血圧は循環器疾患の最も重要な危険因子です。さらに、メタボリックシンドロームの指標ともなる高血圧を予防するには、食生活を中心とした毎月の生活習慣を見直し、改善することが何よりも大切です。

#### 1. まずは減量を

1kgの減量で血圧は約2mmHg下がると言われています。肥満の人が高血圧になる確率は約2倍、高血圧の方の半数以上は肥満という調査結果もあります。肥満を予防することは、全ての生活習慣病予防につながりますので、少しずつ適正体重に近づけましょう。

\*適正体重=身長(m)×身長(m)×22

#### 2. 塩分は8g未満に

食生活において、高血圧の最大原因となるのが、塩分の摂り過ぎです。特に和食は、しょう油やみそなどの調味料を使用する料理が多いため、注意が必要です。また、便利な加工食品にも塩分が多く含まれますので、過剰摂取には注意しましょう。

#### 3. カリウムを摂る

カリウムにはナトリウムの排出作用があるため、高血圧予防に有効です。また、血管収縮を抑え、血圧を下げる働きを持つマグネシウムも不足しないようにしましょう。これらは日本人に不足しがちな栄養素ですので、積極的に摂取しましょう。

\*野菜や豆類、海藻類はカリウムやマグネシウムを多く含みます。食べ過ぎの害もないため、積極的に食べましょう。

問合せ先 いきいき広場内保健福祉グループ ☎52-9871

コラム

## 認知症とこれから

今月のテーマ  
「わたしの認知症予防」

吉浜に住むKさん夫妻は、ともに80歳を超える2人暮らしです。今回は、旦那さんが作った俳句とともに、2人の明るい認知症予防生活を紹介します。

▶『**台所 何度も立ち寄り 声かける**』 以前、ちょっとしたもの忘れから鍋を焦がした奥さん。旦那さんは奥さんが火をかけたことを忘れないよう、何度も台所をのぞきます。料理は工夫や集中力、段取りを要する一連の作業です。認知症予防にとっても効果的なので、奥さんは時間がかかっても頑張って料理をしています。

▶『**もの忘れ かけているのに メガネはどこだ?**』 お互い年齢とともに忘れが増えてきた、と言います。奥さんのもの忘れを心配する旦那さんは、抜き打ちで日付や曜日を何度も聞くので、奥さんは時々困っています。

認知症予防には人との関わりや運動も効果的です。旦那さんは地域の行事やいきいきクラブ(老人会)などの活動に積極的に参加し、季節を感じるため家庭菜園を作っています。奥さんは趣味の教室に今も通い、デイサービスでリハビリをします。買い物に出かければカートを押してスーパーの中を散歩します。趣味を生かしてボランティアもしています。これだけの日課をこなすため、健康維持にも積極的です。

これらは認知症の予防になりますが、たくさんの人と繋がりをもっている2人は、きっと認知症になっても多くの人に支えられ、生活を続けていけるでしょう。

▶『**もの忘れ 医者診断 ためらわず**』 高齢の友人たちは「ボケたら困る。」「ボケたら大変だ。」と認知症を話題にすることが多いそうです。Kさんは、早めの受診で進行予防や治療ができるものもある、何事も早めのケアが大事、と言っているそうです。

何か特別なことを始めるわけではなく、日々の生活にちょっとした工夫をし、楽しく活発に過ごすことで予防を続けているKさん夫妻。よいお手本だと思いました。

認知症についての相談、認知症家族の会に関する問合せはコチラへ

高浜市地域包括支援センター  
(いきいき広場2階) ☎52-9610