

しっちょる？ やっちょる？ 健康づくり！

～「ちょび塩」でおいしく運動・活動で元気に！～ No. 124

夏の塩分摂取について

健康増進課 健康づくり班 ☎ 0820-73-5504

7月に入り、蒸し暑い日が続いていますね。これからの時期、気温の上昇とともに、汗をかく機会も増えてきます。汗をたくさんかくから、その分塩辛いものをいっぱい食べても大丈夫！と思いがちですが、夏時期の塩分摂取は注意が必要です。

私たちの体は、血液などの体液を、一定の濃度に保とうとする働きがあります。塩辛いもの摂りすぎると、無性に喉が渇き、たくさん水分をとってしまいます。これは血液中の塩分濃度を薄めようとして起こる反応で、血管内の水分が増え、血液量が増加します。その結果、塩分の摂り過ぎにより増加した血液を全身に送り出そうとして、心臓や細い血管に負担がかかり、血圧が上がります。この他にも、体内で過剰となった塩分を、尿として排出する腎臓にも負荷がかかり、腎不全につながるおそれがあります。

高温多湿な環境の中、スポーツや仕事などをするなどで大量に汗をかく場合は、熱中症予防のため、スポーツドリンク等で、適度に水分と塩分を補給することが必要です。しかし、1時間以内の運動や作業であれば、水や麦茶などをこまめに水分補給するだけで、塩分の補給は必要ないと言われています。例えば、夏の食卓によく並ぶ、きゅうりのぬか漬け（5切れ）は塩分量約1.6g、そうめん（1人前）は塩分量約2.4gと、実は普段の食事でも、十分塩分を摂っているからです。

そのため、夏だからといって、塩辛いものを積極的に摂ったり、おやつ代わりに、塩飴や塩タブレットを食べてしまうと、あっという間に塩分の摂りすぎになり、体に負担をかけてしまうのです。

自分の活動量や汗のかき方などを考慮しつつ、まずは1日3食食べて、暑い夏を元気に過ごしたいですね。

参考：女子栄養大学出版部「塩分早わかり 第5版」

笑う門には福来る！ 笑うことで介護予防に！

皆さんは、普段の生活の中でどのくらい笑っていますか？昔から笑う門には福来ると言われるように、笑うことが良いとされてきました。

- 笑いの効果
 - (1) 免疫力が向上する
 - (2) 痛みを和らげる
 - (3) ストレスが発散される
 - (4) 脳の働きが活発になる
 - (5) 血糖値の上昇を抑える
 - (6) コミュニケーションが円滑になる
- など、多くの効果が期待できることが分かっています。

また、東北大学が約1万2千人の高齢者を約6年間にわたって行った追跡調査によると「誰かと一緒に笑う人」は、「一人で笑う人」よりも要介護状態になるリスクが約23%低く、その中でもさらに「友人と笑う人」は、約30%低いという研究結果がでています。（参考：東北大学大学院歯学研究科・歯学部HP）



地域包括支援センター

保健師 山田優一郎

☎ 0820 (73) 5506

最近、誰かと一緒に笑っていないと思ひ当たる方は、まずは人と話す機会を作ってみませんか？地域のサロンや行事など積極的に参加して人と出会い、会話を楽しむ心がけてみましょう。

地域包括支援センターでは、住み慣れた地域でいつまでもいきいきとした自分らしい生活を送ることができるよう、健康相談や介護予防に関する健康教育などの出前講座を行っています。出前講座をご希望されるグループや団体などがありましたら、お気軽にお問い合わせください。

元気に過ごすことができますように笑っていきましょう！

