



師走に入り、寒さも本格的に身にしみる季節となりました。  
皆様暖かくしてお過ごしください。

管理栄養士による「高血圧とお食事の関係」のお話しと11月のフロアのご様子を紹介させていただきます。

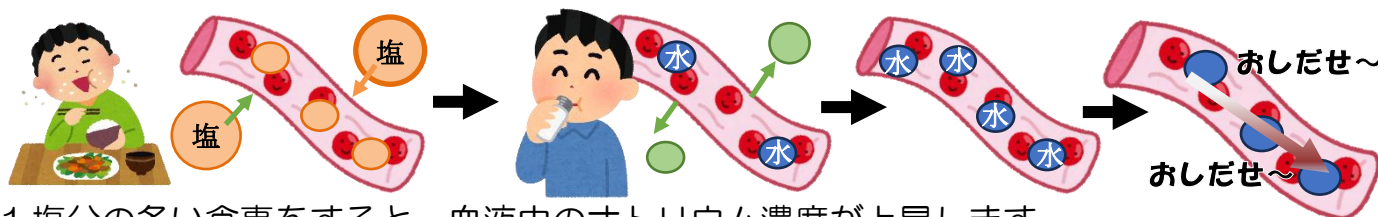
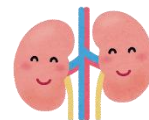
## 栄養課から — 高血圧とお食事の関係 —

**高血圧とは…血圧が慢性的に正常値を超えている状態で、心臓や血管に深刻な負担をかける可能性があります。**

高血圧症は、お食事と関係がある病気です。自覚症状がほとんどないため「サイレントキラー」とも呼ばれており、放置すると脳卒中や心筋梗塞などの重大な病気につながる可能性があります。多くの高血圧は食事を中心とした生活習慣の見直しで改善することが可能です。

### ●塩と血圧の関係

塩分、正確にはナトリウムの過剰摂取が血圧を上昇させるメカニズムは、腎臓で水分とナトリウムの調整が行われることが関係しています。



- 1.塩分の多い食事をする、と、血液中のナトリウム濃度が上昇します。
- 2.体は血液中のナトリウム濃度を一定に保とうとするため、のどが渴いて水分を摂取するよう促されます。
- 3.血液中のナトリウム濃度は薄まりますが、その分血液の総量が増加します。
- 4.血液量が増えると、血管にかかる圧力が高まり、血圧が上昇します。

ナトリウムの過剰摂取は、血管内皮機能の障害や血管の硬化を引き起こすこともあり、血圧の上昇を悪化させてしまうこともあります。ナトリウムは、血管を収縮させる働きのある神経を緊張させます。必要以上摂取すると、血管を縮める力が活発になり、血圧を上昇させます。その状態が続く、血管に余計なストレスがかかり続けると症状を悪化させます。

### ●健康な日本人の成人男女が当面目標とすべき 1 日の食塩摂取量

男性:7.5g 未満 女性:6.5g 未満

高血圧や慢性腎臓病の方：重症化予防のため 1 日 6g 未満 が推奨

### ●塩分を控えるには…？

減塩にすると食事が美味しくなくなると思われるかもしれませんが、必ずしもそうではありません。

酢や柑橘類の酸味・香辛料・香味野菜を上手に取り入れると美味しく減塩食を食べられます。また、めん類のスープやだしを全部飲んだりすることを控えるだけでもかなりの効果が期待できます！

また、野菜や果物には血圧を下げる働きのあるカリウムという栄養素が多く含まれています。適度に野菜や果物を食べるようにしましょう。

気になる事があれば、栄養士や、かかりつけ医に相談してみましょう。

参考資料：<https://kenet.mhlw.go.jp/information/information/food/e-02-002>  
[https://www.health.ne.jp/library/detail?slug=hcl\\_3000\\_w3000361](https://www.health.ne.jp/library/detail?slug=hcl_3000_w3000361)

### 3 階入所フロア

11月11日（火）お誕生日会とトランプを使ってババ抜きと神経衰弱をしました。  
久しぶりにババ抜きをして楽しまれていました。神経衰弱では覚えられなく、なかなか苦戦されていましたが、楽しいひと時になりました。  
おやつは、季節の練り切りとマロンのプリンを召し上がって頂きました。  
皆様「おいしいわ～」と喜ばれていました。

手塚



### 4 階入所フロア

11月13日（木）お誕生日会と利用者様にフクロウの作品作りをして頂きました。  
福を呼ぶとも言われているフクロウにそれぞれ顔のパーツの貼り付けと色鉛筆で好きな色を塗っていただき個性豊かな表情のフクロウが出来上がりました。  
おやつは、モンブランプリンと葡萄ジュースで大変好評でした。  
葡萄ジュースはボジョレー・ヌーヴォーの解禁日に合わせてワイン風にしてみました。

西村



面会場所のロビーにXmas ツリーを飾りました。

医療法人南風会 介護老人保健施設 そよ風荘

〒638-0001 奈良県吉野郡下市町阿知賀 621-1

☎ 0747-52-2781 FAX 0747-53-2066