

# 高血圧の人の熱中症予防について



高血圧などの生活習慣病は、日頃の食事が影響してきます。村の特定健診結果では重症高血圧者(160/100以上)の割合が年々上昇しております。今回は高血圧の原因の一つである塩分摂取と熱中症について考えていきます。

①水分摂取(1日当たり目安1.2ℓ ※環境省熱中症予防情報サイト)

②農作業や運動など発汗が多い場合は、水分とともに少量の塩分を補給する。

水分だけ摂ると血液中のミネラルが低くなる場合があります。その場合は、水分とともにスポーツ飲料や経口補水液などで塩分やミネラルを補給することが勧められますが、スポーツ飲料では糖分の摂り過ぎに注意が必要になります。

③食塩は高血圧の人は夏でも制限することが望めます。(1日6g未満)

発汗により塩分やカリウムなどのミネラルがいくらか失われますが、日本人の摂取量平均は1日10gと多く、必要量をはるかに超えています。日頃から減塩を心がけている人や薬を服用中の人はかかりつけ医にご相談ください。



## 【食品に含まれる食塩量】

食品	食塩量	食品	食塩量
食パン1枚	1g	塩サケ甘口1切れ	2.2g
塩あめ1こ	0.1~0.2g	濃い口しょうゆ	大さじ1で2.7g
スポーツ飲料	500ccで0.5g	薄口しょうゆ	大さじ1で3g
経口補水液	500ccで1.5g	インスタントみそ汁	2g

50食  
限定

おいしい減塩  
キャンペーン

## 減塩啓発イベントの開催

日時: 7月4日(金) 午前10時~正午予定

場所: 役場1階 エレベーター前

内容: スマートミール弁当50食販売、減塩あか牛漬け込み肉販売、

減塩食品サンプル配布、減塩高菜漬けの試食、減塩レシピの紹介 など

※スマートミールとは日本栄養改善学会・高血圧学会・糖尿病学会などの認証があり、栄養バランスや塩分量に配慮した食事のこと



〈問い合わせ〉健康推進課 保健係 TEL0967 (67) 2704

## 「いきくま健診」のご案内



村では、人生100年時代を自分らしく元気に過ごすために、介護予防把握事業として、65歳以上の人を対象に、体力測定(握力、片足立ち、動作の素早さなど)を行っています。

今年度は希望された老人会などの団体ごとに、5月からいきくま健診を開始しておりますが、その日程で都合が合わなかった人など、どなたでも自由に参加していただけるよう、役場でもいきくま健診を行います。

ご自身の体力年齢を知りたい人はぜひご参加ください。

・期日 7月25日(金) ※10月にも実施予定です

・時間 午前9時30分~

・場所 役場2階 大会議室

※参加を希望される人は、地域包括支援センターまでお問い合わせください。



村HP

〈問い合わせ〉地域包括支援センター TEL0967 (67) 2709