

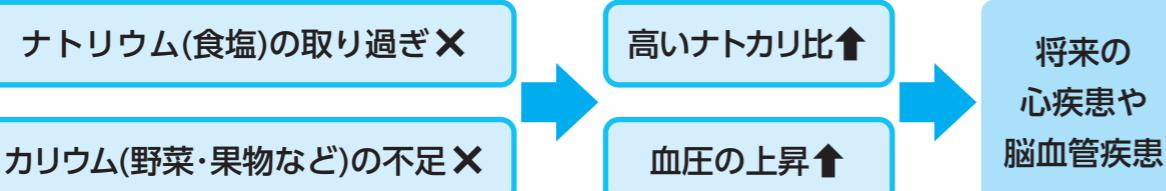
ナトカリ比とは？

～ナトリウム(食塩)とカリウム(野菜・果物)のバランスが大事です！～

今まで高血圧などの食事では「減塩」が注目されてきましたが、最近はナトリウム(塩分)の排出を助けるカリウム(野菜・果物)という成分も注目されています。

「ナトカリ比」とは、ナトリウムとカリウムのバランスのことです。

ナトリウムの取り過ぎとカリウムの不足は、血圧を上昇させ、心臓病や脳血管疾患を引き起こします。



※腎臓病のある方は、カリウムの摂取量に注意が必要です。主治医の指示に従ってください。

～高血圧を予防しよう～ カゴメとベジアップ教室を開催しました

10月21日と12月2日の2日間、保健センターでは野菜ジュースで有名なカゴメと高血圧予防についての講話や調理実習を実施しました。今回参加者の方には、どれくらい野菜を摂っているかわかる「ベジチェック測定」と、尿で分かる「ナトカリ比測定」を実施させてもらいました。

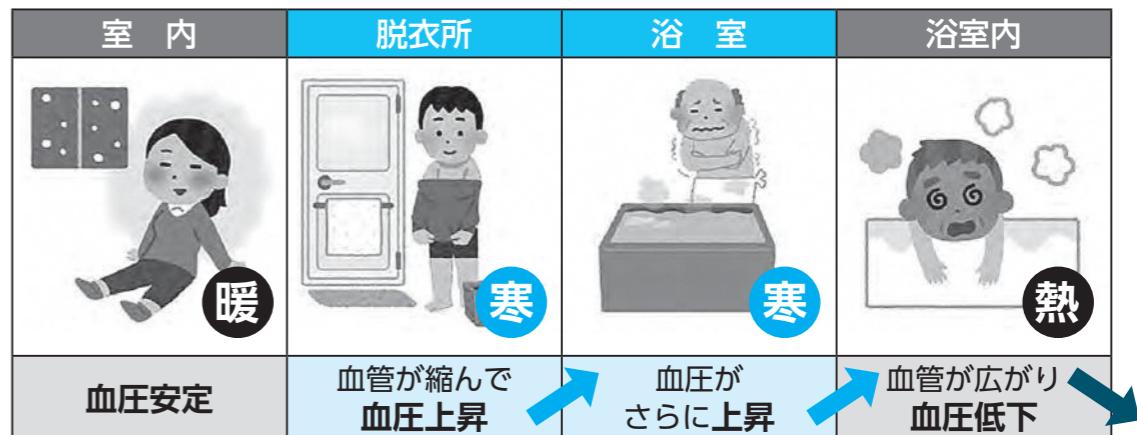
18名の方が参加し、「減塩には気を付けていましたが、これからは野菜を摂るようになります」という声が聞かれました。ベジチェック測定でも、2回目の平均値が改善しており、参加者全員が意識して野菜を摂取するようになりました。

調理実習では、カゴメの管理栄養士の方が美味しく簡単にできる野菜料理をみんなで調理し、試食しました。作ったメニューについては、23ページをご覧ください。



冬場のお風呂は危険です！ ヒートショックに気を付けましょう

ヒートショックとは…家の急激な温度差により血圧が大きく変動することで、体に負担がかかる現象のことをいいます。



冬のヒートショックを防ぐ6つの対策

- (1) 入浴前に脱衣所やお風呂を暖めましょう。
- (2) 湯温は41度以下、湯に浸かる時間は10分までを目安にしましょう。
- (3) 浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。
- (4) アルコールが抜けるまで、また、食後すぐの入浴は控えましょう。
- (5) 精神安定剤、睡眠薬などの服薬後の入浴は危険ですので注意しましょう。
- (6) 入浴する前に同居者に声をかけ、同居者は、いつもより入浴時間が長いときには入浴者に声をかけましょう。

問 広野町 保健センター ☎0240-27-3040

救急電話相談窓口のご案内

「すぐに病院に行った方がよいか」や「救急車を呼ぶべきか」悩んだり、ためらう時に、専門的な相談ができます。

■福島県救急電話相談（#7119）をご利用ください。

■15歳未満の方で夜間急に具合が悪くなったときは、福島県こども救急電話相談（#8000）をご利用ください。

#7119



#8000

365日24時間、いつでも
症状に応じた専門的な
相談ができます。



相談時間は
午後6時～翌朝8時まで
となります。

