



連載 全12回

血压管理で安心生活！

問い合わせ 健康づくり課

第4回

～寒い季節の血压管理～

寒いところでは、全身の血管が縮こまるため、冬場は夏場より血压が上がりやすくなります。また、冬場は運動不足になりがちで、忘年会や新年会など会食の機会が増え、体重が増えることも血压が上がる要因になります。今回は、寒い季節の血压との上手な付き合い方を紹介します。

冬の塩分注意報

冬はおでんや鍋物など塩分を多く含む食事が増える上に寒くて汗をかかないため、汗から余分な塩分が排出されず体内にたまりやすくなります。人間の体内の塩分濃度は約0.8%で保たれるため、塩分を取りすぎると体が余分な塩分を排出しようと水分を取ることによって血液量が増え、血压上昇につながります。

※県では、1日の食塩摂取量の目標値を7.0gまでと定めています。日ごろからこの目標を達成することを心がけましょう。

※出典：福岡県健康増進計画（2024年3月策定）

【食品に含まれる食塩の目安】

●おでんの具

- ・さつま揚げ 1.1g
- ・味しみこんにやく 0.8g
- ・味しみ大根 0.4g

●ちゃんこ鍋（1人分） 4.0g

●シチュー（一皿） 2.1g

【吉田副院長のここが大事!!】

- ①おでんや鍋物は、汁に含まれる塩分に注意！汁をなるべく飲まないよう心がけましょう。
- ②汁物を食べる回数を減らしましょう。
- ③酸味や香り、香辛料を料理に活用しましょう。塩分を控えてもおいしく食べられますよ♪



冬場に多発！ヒートショックにご用心！

ヒートショックは、暖かい部屋から寒い部屋への移動など、急激な温度の変化により血压が大きく変動することをきっかけにして起こります。11月から2月ごろまでにかけての寒い季節は、入浴中に気を失い、浴槽の中でおぼれる事故が多いため、特に高齢者は注意しましょう。

ページ
ホーム

【吉田副院長のここが大事!!】

- ①食後すぐの入浴や、飲酒後の入浴は避けましょう。
- ②入浴前に脱衣所や浴室を暖かくしましょう。
- ③入浴の前に同居者に一声かけましょう。
- ④かけ湯（足→お腹→胸の順）をしましょう。
- ⑤湯の温度は41℃以下、浸かる時間は10分以内を目安にしましょう。
- ⑥浴槽からゆっくり立ち上がりましょう。
- ⑦入浴前後に水分補給をしましょう。



費用無料！健康づくり講演会

血压管理で安心生活！～薬を使わず血压を下げるコツとは？

とき 12月19日(木)午後2時～3時30分

ところ いこいの里

申し込み・問い合わせ 12月11日(水)までに健康づくり課（電話または申し込みフォーム）

▲詳しくは
コチラ▲申し込み
フォーム

講師

遠賀中間医師会おんが病院

副院長 吉田 哲郎先生



進めよう!岡垣町の健康づくり 10 カ条

第 6 条 過度なお酒の摂取は控え、休肝日をつくろう

問い合わせ 健康づくり課

【20 歳未満】 20 歳未満の飲酒は法律で禁止されています。飲酒は絶対にやめましょう。

【20 歳以上】 次のことを守りましょう。

- ①妊娠中は禁酒する
- ②自分の体質などを把握する
- ③量を決めて飲酒する
- ④飲酒前・飲酒中に食事を取る
- ⑤飲酒の合間に水を飲む
- ⑥飲まない日を設ける



■節度ある適度な飲酒量 (純アルコール約 20g) の目安

種類・量	ビール	ワイン	日本酒	焼酎	ウイスキー ブランデー
	500ml 中瓶 1 本	200ml グラス 2 杯	180ml 1 合弱	110ml 0.6 合	60ml ダブル 1 杯
アルコール濃度	5%	12%	15%	25%	43%

※この量の飲酒を推奨するものではありません。

個別がん健診、受けましたか?

問い合わせ 健康づくり課

受診期限が近くなると予約できない場合がありますので、早めに申し込みましょう。健診の詳細内容は、広報おかがき 7 月号または町公式ホームページをご覧ください。

種 類 胃がん (胃内視鏡)、肺がん、大腸がん、子宮がん、乳がん、前立腺がん

期 間 令和 7 年 3 月 31 日 (月) まで ※胃がん検診は令和 7 年 2 月 28 日 (金) まで

申し込み 令和 7 年 2 月 28 日 (金) までに健康づくり課 (電話または申し込みフォーム)。申込確認票などが届いたら医療機関に電話で予約。



申し込み
フォーム



▲胃がん



▲胃がん以外

新型コロナウイルス感染症定期予防接種

高齢者は、次の医療機関で接種できます。※要予約

医療機関名	電話番号
いまづ内科消化器科クリニック	283-0099
占部胃腸科内科医院	282-0127
遠賀中間医師会おかがき病院	282-0181
公園通りクリニック	282-0224
柴山クリニック	282-0091
白石龍クリニック	283-0101
田中ひろし小児内科医院	283-1640
ふじた医院	283-3211
やまがたクリニック	281-5152
吉村整形外科クリニック	282-2500



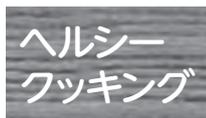
▲詳しくは
コチラ

お口から取り組む健康づくり

歯科保健講座 を催しました



なかむら歯科クリニックの中村院長と福岡県歯科衛生士会の於保歯科衛生士を講師に迎え、いこいの里で催しました。講演では、歯周病が肺炎や糖尿病など全身に影響することや、予防のためには定期健診を受けることが大切であることなどを紹介。参加者は、元気な歯と口を維持するための体操やマッサージなどを真剣に取り組んでいました。



No. 389 ~魚を食べよう~

さわらの炊き込みご飯

4 人分の材料

- 米 2 合 ●だし汁 400cc ●さわら 2 切れ (150g) ●枝豆 (さや無し) 100g ●ニンジン 70g ●ゴボウ 100g ●ショウガ 20g ●小ネギ 適量 ●塩 小さじ 1/4
- A: ●しょうゆ 大さじ 2/3 ●みりん 大さじ 2/3 ●酒 大さじ 2/3



1 人分の主な栄養価

エネルギー 393kcal、たんぱく質 16.2g、食塩相当量 1.0g

作り方

- ①米を研ぎ、ザルにあげて 30 分置く。
- ②さわらに塩を振り 5 分程置き、キッチンペーパーで水気を取る。
- ③ニンジンは細切り、ゴボウはささがき、ショウガは千切り、小ネギは小口切りにする。
- ④炊飯器に米、だし汁、A を入れて軽く混ぜ、さわら、枝豆、ニンジン、ゴボウ、ショウガを加えて炊いたら、さわらの皮と骨を除いて大きめにほぐし、全体を混ぜ合わせる。
- ⑤器に盛り、小ネギを散らす。

※さわらのうまみで薄味でもおいしく食べられます。

監修 岡垣町食生活改善推進会 (ヘルスメイトの会)