



- 令和4年 4月発行 Vol.22 … のせけん参加中の皆さまへ ～第2回測定会のご案内～
大阪大学のせけんスタッフのちょっといい話「笑いの効果」
- 令和4年 5月発行 Vol.23 … 特定健診・住民健診、がん検診を受けましょう！
のせけん参加者アンケート結果報告(第1弾)
大阪大学のせけんスタッフのちょっといい話「禁煙のススメ」
- 令和4年 6月発行 Vol.24 … のせけん参加中の皆さまへ
のせけん参加者アンケート結果報告(第2弾)
大阪大学のせけんスタッフのちょっといい話「オーラルフレイル」
- 令和4年 7月発行 Vol.25 … のせけん参加中の皆さまへ
家庭血圧を測りましょう
大阪大学のせけんスタッフのちょっといい話「骨粗しょう症と転倒予防」
- 令和4年 8月発行 Vol.26 … のせけんについてのご案内
熱中症に気をつけましょう！
大阪大学のせけんスタッフのちょっといい話「飲酒と健康」
- 令和4年 9月発行 Vol.27 … のせけん参加者の皆さまへ
第2回のせけん測定会ご案内中です
「いきいき百歳体操」に参加しましょう！～町内47会場で実施中～
大阪大学のせけんスタッフのちょっといい話「サルコペニア」
- 令和4年10月発行 Vol.28 … のせけん参加者の皆さまへ 第2回のせけん測定会ご案内中です
住民健診、がん検診を受けましょう！
大阪大学のせけんスタッフのちょっといい話「目や身体に影響のでる
病気：VDT症候群」
- 令和4年11月発行 Vol.29 … のせけん参加者の皆さまへ 第2回のせけん測定会ご案内中です
“ジェネリック医薬品”を利用しましょう！
大阪大学のせけんスタッフのちょっといい話「毎日のご飯へのちょっとした
工夫」
- 令和4年12月発行 Vol.30 … のせけん参加者の皆さまへ 第2回のせけん測定会実施中です
冬場は血圧が上がるので要注意！～のせけん参加者のデータから～
大阪大学のせけんスタッフのちょっといい話「皮膚の乾燥対策」
- 令和5年 1月発行 Vol.31 … のせけん参加者の皆さまへ 今後のスケジュールについてのご案内
大阪大学のせけんスタッフのちょっといい話「たんぱく質の摂り方」
- 令和5年 2月発行 Vol.32 … のせけん参加者の皆さまへ
大阪大学のせけんスタッフのちょっといい話「塩分」
- 令和5年 3月発行 Vol.33 … のせけん参加者の皆さまへ
血圧豆知識シリーズ① 血圧は何回目の測定値を信じればよいの？
大阪大学のせけんスタッフのちょっといい話「慢性腎臓病」



能勢町健康長寿事業

のせけん通信



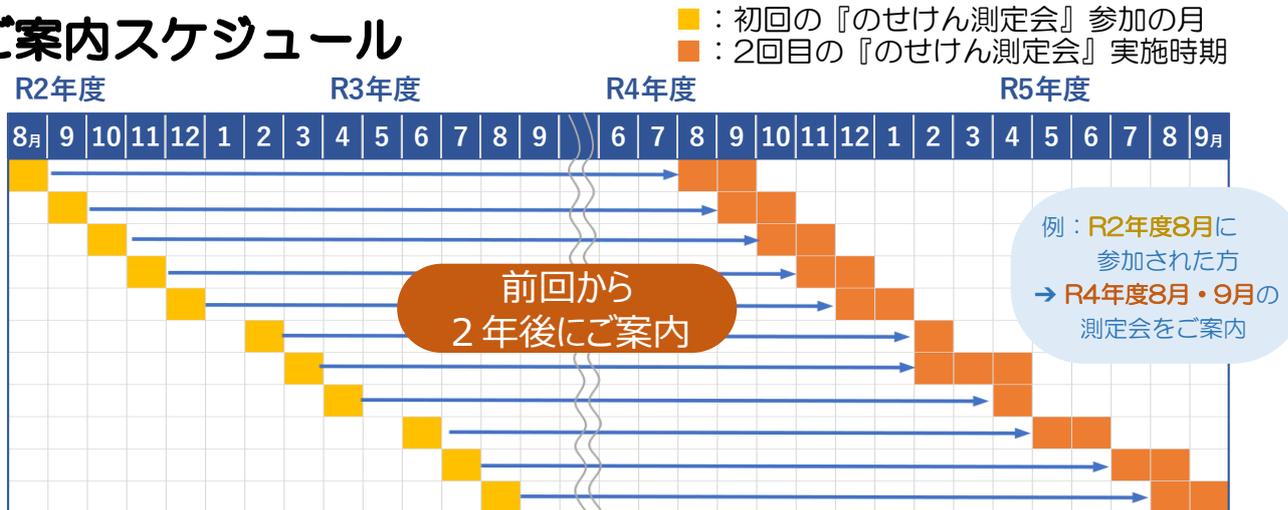
のせけんとは、ご家庭で血圧を習慣的に測定・記録することで認知症や脳卒中などの病気を予防して健康寿命を延ばす取り組みです。

『のせけん』参加中の皆さまへ ～第2回測定会のご案内～

令和2年度(3年度)に初回の「のせけん測定会」に来所いただいてから、早い方はこの夏で2年が経過しようとしています。令和4年度には2年を迎える方から順次、2回目の測定会を実施いたします。またささゆり地域の方には、今回の測定会にて血圧計をお渡しいたします。

測定会は予約制です。予約の流れ等の詳細については4月～5月にかけて個人宛に案内チラシを送りますのでそちらをご確認ください。

ご案内スケジュール



第2回 のせけん測定会の内容（予定）

- ◆アンケート・体組成測定(全員)
- ◆体力測定・もの忘れテスト(65歳以上のみ)
- ◆血圧計のお渡し(ささゆり地域の方)



お渡しする血圧計
(オムロンヘルスケア社製)



第1回のせけん測定会の様子

あなたの測定会が近づいたらハガキで連絡します！



能勢町公式PRキャラクター
お浄とるりん のせけんver.

大阪大学のせけんスタッフのちよつといい話

こんにちは。お笑い大好き大阪大学のせけんスタッフです！みなさん、毎日笑っていますか？
今月号は「笑い」についてお伝えします。実は「笑い」には驚くべき健康効果がたくさんあります！

笑って長生き！？ お腹を抱えてワッハッハ

笑いの効果

その1. 笑うと認知機能が保たれる！

「ほとんど笑わない人」に比べ、「ほぼ毎日笑う人」は1年後の認知機能の低下に大きな差があります。



その2. 血圧が下がる！

大声で笑うことで腹式呼吸が促進され、たくさんの酸素が取り込まれます。そのことで血管が広がり血圧を下げられます。

その3. がんの予防になる！

笑うことで、がんと闘う免疫細胞であるナチュラルキラー細胞が30～50%活性化され、がんの予防になります。



その4. 他にも…

- ・血糖値の上昇を抑える
- ・うつ予防
- ・アトピーの改善
- ・リラクゼーション
- ・リウマチ症状の改善

の効果があるといわれています。

“せーの”でやってみよう！

特に面白いことがなくても「わっはっは」と声を出して笑うだけでも効果があります。



笑いは百薬の長だとされています。「笑い」がテーマのことわざにも「笑う門には福来たる」「泣いて暮らすも一生、笑って暮らすも一生」などがありますね。

いつでもどこでも出来て、お金もかからず、副作用もない薬が「笑い」… 今日一日笑って過ごしましょう！

(大阪大学医学系研究科 高井悠花、呉代華容)





能勢町健康長寿事業

のせけん通信



のせけんとは、ご家庭で血圧を習慣的に測定・記録することで認知症や脳卒中などの病気を予防して健康寿命を延ばす取り組みです。

予約制

特定健診・住民健診、がん検診を受けましょう！

広報のせ
4月号折込

40歳以上の国民健康保険加入者・後期高齢者医療保険加入者には、4月中に“健診の受診券”を送付しています。特定健診の費用負担はありません！また住民健診(15～39歳の方)は1,000円で受診できます。がん検診の申込(費用別途要)も同時に受け付けています。

詳しくはこちら



例年11～12月の健診は予約が取りにくくなってきます。申し込みは、お早めに健康管理担当(☎731-3201)まで！

集団健診やがん検診について記載しています。

のせけん参加者アンケート結果報告 (第1弾)



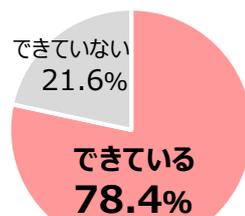
血圧手帳提出の際にご協力いただいた「のせけんアンケート」の結果をまとめました。

家庭血圧測定の頻度・困難感

毎朝毎晩、家庭で血圧測定・記録ができています方は78.4%でした。また「血圧測定・記録は難しくない」と答えた方も74.0%おられました。高血圧治療の有無や男女別で差はみられませんでした。

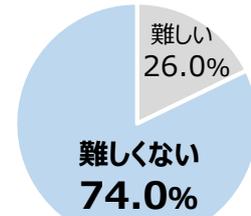
自由記載欄では、ご夫婦やご友人と一緒に測定することで継続できていると多くの方に回答いただきました。

ほぼ毎朝毎晩 家庭血圧測定・記録はできていますか



(けやき地域616名中)

毎朝毎晩の血圧測定・記録は難しいと感じていますか



(けやき地域608名中)

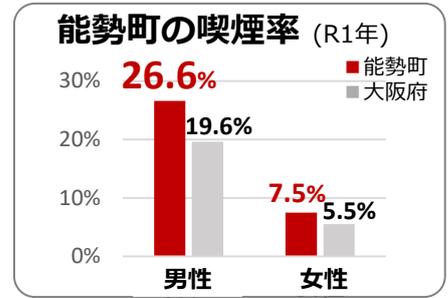
のせけん参加後の高血圧薬の状況

家庭血圧の測定をきっかけに新たに高血圧の薬を開始した人は43人、血圧の薬の量・種類が増えた人が24人、減った人が17人、中止となった人が2人おられました(けやき地域601名中)。家庭血圧はその人本来の血圧をあらわすことがわかっています。病院や健診で測る血圧と家庭で測る血圧が異なる人が一定数いるため、家庭血圧は診療に非常に役立ちます。ささゆり地域の方にも次の測定会にて血圧計をお渡しします。家庭血圧測定を習慣づけ、より健康な毎日を送りましょう！

6月号では家庭血圧測定による健康意識の変化についてご報告します。お楽しみに！

毎年5月31日は世界禁煙デー！日本では5月31日から6月6日まで「禁煙週間」として禁煙のための様々な取り組みが行われています。

能勢町では右図のとおり男女とも喫煙率が高いです。この機会に禁煙について考えてみませんか？



禁煙のススメ！

～禁煙するとあなたに起こるいいこと～

ご飯がおいしくなる！

味覚や嗅覚が改善されて食事が美味しく感じられます。

運動が楽しくなる！

スタミナが戻って、運動が楽にできるようになります。

がんのリスクが低下する！

禁煙してから10年後には、肺がんのリスクが喫煙者に比べて約半分に低下します！胃がん・食道がん・子宮頸がんになるリスクも低下することが報告されています。

家族も健康になる！

たばこを吸わないことで、自分だけでなく、吸わない周囲の人も健康にします。



ストレスが減る！

ニコチン不足のイライラがなくなりストレスが減ります。

禁煙で健康的な生活を送りましょう！



禁煙は、病院の外来で治療として取り組むこともできます

- 禁煙は難しいもの。1人で頑張る必要はありません。禁煙にチャレンジしたいけど続くか不安・・・という方は、ぜひかかりつけ医や禁煙外来に相談してみてくださいね。



加熱式タバコや電子タバコの健康への影響も問題視されています

- 加熱式タバコは、ふくりゅうえん副流煙（たばこの先から出る煙）はほとんど出ませんが、こしゅつえん呼出煙（喫煙者が吸って吐き出した煙）によって受動喫煙が生じます。
- 電子タバコは、中にニコチンが入ってなくてもその他にホルムアルデヒドなどの有害物質が検出されたという研究結果があります。また使用中の爆発事故も海外では数多く報告されています。

能勢町では家も敷地も広くどこでもたばこを吸うことができるため、なかなか禁煙に取り組みづらいですね。自分のためにも家族のためにも禁煙して、より一層健康になりましょう！

(大阪大学医学系研究科 卜藏春香、木戸倫子)





能勢町健康長寿事業

のせけん通信



のせけんとは、ご家庭で血圧を習慣的に測定・記録することで認知症や脳卒中などの病気を予防して健康寿命を延ばす取り組みです。

のせけん参加中の皆さまへ

第2回測定会のご案内（皆さま）

第1回測定会参加から2年を迎える方より順次、第2回測定会をご案内いたします。参加時期は皆さま異なりますので、近づきましたら個人宛に通知（往復ハガキ）を送付いたします。令和2年8月に参加された方には、7月初めに送付予定です。

第2回測定会より、65歳以上の方には歯科医によるお口のチェックが追加になっています。



血圧手帳提出のご案内（けやき地域の方）

6月下旬に「血圧手帳提出のご案内」をお送りいたします。案内が届きましたら記入済の血圧手帳をご提出ください。あまり測れていない場合も、まずはお送りくださいね！



のせけん参加者アンケート結果報告（第2弾）



5月号に引き続き、「のせけんアンケート」の結果を報告します。

家庭血圧測定後の健康意識の変化

のせけんに参加後の「健康に関する意識や行動の変化」については、下表のような結果となりました。「血圧を測ることによってその日の行動を気にかけて過ごすようになった」「以前は食事の味付けが濃いようだったのが、極力薄味に抑えるようになった」といった声もいただいています。自宅で血圧を測り記録をするという行動が、皆さまの健康意識の高まりにつながっていることがわかります。

ささゆり地域の方にも第2回測定会で血圧計をお渡しします。血圧測定を習慣づけ、より健康な毎日を送りましょう！

のせけん参加後の健康意識の変化（複数回答・620人中）

1位	自分や家族の血圧を意識するようになった	241人
2位	自分の体調がより分かるようになった	192人
3位	食事内容を意識するようになった	189人

大阪大学 のせけんスタッフの ちょつといい話

何歳になっても自分で好きなものをおいしく食べられる状態でいたいですよね。
今月は「オーラルフレイル」についてご紹介します。

オーラル
(口腔) + フレイル
(虚弱)

オーラルフレイルってなに？

オーラルフレイルとは、食べ物を噛んだり飲み込んだりするお口の機能の衰えのことです。お口の機能が衰えると、噛む機能や食欲が低下して、食事が楽しめなくなったり、低栄養につながってしまいます。オーラルフレイルは体の衰えである「フレイル」の一部で、健康な状態と機能低下の状態の間ですが、早めに気づいて対応することで、機能が回復する可能性があります。

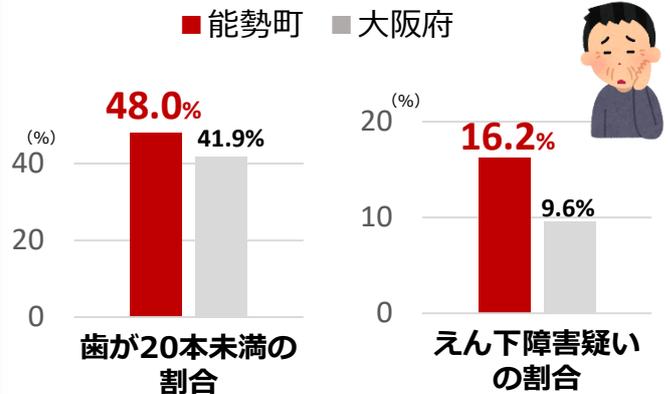
能勢町民はお口の状態が良くない!? 能勢町 後期高齢者のお口の状態

後期高齢者の歯科健診受診者179人の結果を紹介します。

実は能勢町民は大阪府民全体と比較して、

- ・歯が20本未満である
- ・えん下（飲み込み）の機能が悪い
- ・口腔内乾燥等がある

人が多いことが分かりました。歯科健診を受けていない人ではもっと多くの方が該当しているかもしれませんね。



参照：令和2年度後期高齢者医療歯科健康診査を活用したオーラルフレイル抽出基準等に関する検討結果



7つのオーラルフレイルチェック ✓ 最近、こんなことはありませんか？

よくむせる、食べこぼす

食欲がない、少食になった

やわらかいものばかり食べるようになった

かつぜつ
活舌が悪い、舌がまわらない

自分の歯が少ない

か
噛む力が弱い

口が乾く、臭いが気になる

**1つでも当てはまれば
口の機能が衰えている心配があります。**

オーラルフレイルを予防するには、**歯科健診を毎年受けご自身の今の状態を知ること**と、**口の中を清潔に保つことがとても大切です**。オーラルフレイルは**働き盛りの頃から始まると言われており、高齢者だけの問題ではありません**。まずは1日3回の歯磨きと歯科健診を受けることから始めてみませんか？

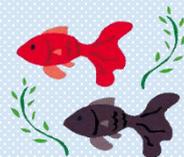
(大阪大学医学系研究科 菊池晴奈、呉代華容)





能勢町健康長寿事業

のせけん通信



のせけんとは、ご家庭で血圧を習慣的に測定・記録することで認知症や脳卒中などの病気を予防して健康寿命を延ばす取り組みです。

のせけん参加中の皆さまへ



第2回測定会のご案内

令和4年度の「のせけん測定会」は前回からちょうど2年を迎える方からご案内しております。現在令和2年8月に参加された皆さまに、希望の日程を伺う**往復ハガキ**を順次発送しています。往復ハガキが届きましたら返送をお願いします。事務局で日程調整後、決定した日時を再度お知らせいたします。

血圧手帳提出のご案内（けやき地域の方）

6月に「血圧手帳提出のご案内」をお送りしました。通知が届いた方は、**記入済の血圧手帳とアンケートの提出**をお願いいたします。提出〆切は**7月12日(火)**です。

血圧測定継続の有無に関わらず、令和4年度(令和3年度に参加された方は令和5年度)の「のせけん測定会」に是非ご参加ください。お待ちしております。



～家庭血圧を測りましょう～



病院で測る血圧と家庭で測る血圧で値が異なり「どちらの血圧を信じたら良いの？」と思われることはありませんか？

実は家庭血圧の方が、よりその人本来の血圧を表すことがわかっています。毎日同じ条件でリラックスした状態で測定できるためです。

家庭血圧記録は、医師がご本人に合った治療を考える時にとても役立ちます。健診や受診の際に見せましょう。

血圧は、採血も要らず、体調や生活の変化を自分で把握できる数少ない客観的指標です。のせけんに参加し、家庭血圧測定を日常的な生活習慣にしましょう！



白衣高血圧 と 仮面高血圧

家庭では血圧が低くても、健康診査や病院の時のみ高くなるタイプ（＝**白衣高血圧**）と逆に病院では低く、家庭では高いタイプ（＝**仮面高血圧**）があります。

白衣高血圧は高齢者に多いといわれています。降圧薬治療は不要ですが、後の高血圧の予備群のため生活習慣の改善が必要です。

仮面高血圧の場合は、家庭血圧を指標に、降圧薬治療を含む血圧管理が必要になります。



のせけんへの新規参加については、「のせけん通信8月号」で募集いたします。

大阪大学 のせけんスタッフの ちよつといい話

ちよつとしたつまずきや転倒で骨折したという話を聞かれたことや、ご自身も経験されたことはありませんか。今月号では「骨粗しょう症と転倒予防」についてご紹介します。

骨粗しょう症と転倒

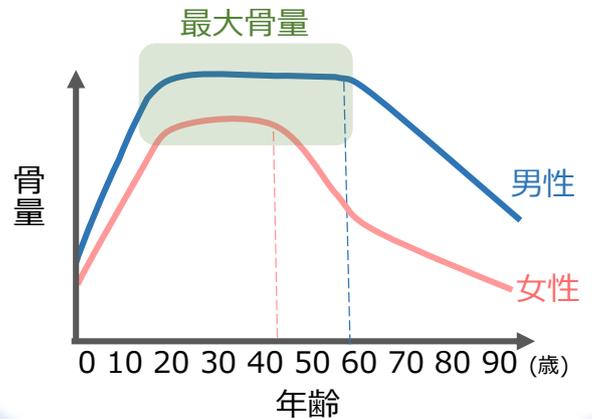
骨粗しょう症とは、骨の量（ミネラル成分）が減って骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。右図のとおり、骨量は20代から40代をピークに徐々に減少していきます。

骨粗しょう症になっても、痛みはほとんど生じませんが、転ぶなどのちよつとした弾みで骨折しやすくなります。手首、太ももの付け根、背骨は特に骨折しやすい部分です。骨折は介護が必要となる原因の1つとなっているため、転倒予防が重要です。

高齢者では骨量低下に加えて運動能力や筋力も低下するため、転びやすくなります。また一度転倒したことのある人は転倒しやすいことが分かっています。

そこで転倒予防に効果的な運動をご紹介します。

骨量の年齢変化の推移 [イメージ図]



特に骨折しやすい部分



1日7分！家の中でもできる転倒予防トレーニング

【下半身の筋力アップ】

- ①椅子に腰かけ、手を胸の前に置きます。
- ②手を伸ばし、そのままゆっくり立ち上がりましょう。
- ③立ち上がったら、①のようにもう一度ゆっくりと椅子に座ります。

これを10～15回 1セットとして行い、休憩を挟んで2セットが1日の目安です。



健康状態に合わせて無理のない範囲で行いましょう

【バランス力の向上】

- ①椅子の後ろに立ち、背もたれに手を添えて片足立ちをして10秒キープします。
- ②10秒経ったら足を下ろします。これを片足ずつ10～15回行いましょう。



転倒しない身体を作るには、下半身の筋力と、簡単に姿勢が崩れないようなバランス能力を十分に保っておくことが大切です。毎日の運動を習慣づけ、転倒を未然に予防していきましょう。

(大阪大学大学院医学系研究科 柴口未野里、木戸倫子)





能勢町健康長寿事業

のせけん通信



のせけんとは、ご家庭で血圧を習慣的に測定・記録することで認知症や脳卒中などの病気を予防して健康寿命を延ばす取り組みです。

のせけんの
概要はこちら



のせけんについてのご案内

血圧手帳提出ありがとうございました（けやき地域の方）

「のせけんアンケート」および血圧手帳のご提出ありがとうございました。提出がまだの方は、空白があっても構いませんので一度お送りくださいね。



第2回測定会のご案内

- 令和4年度(令和3年度に参加された方は令和5年度)の「第2回のせけん測定会」は前回からちょうど2年を迎える方から順次、日程希望を伺う往復ハガキをご自宅へお届けしております。
- ※ 基本的に初回の測定会が保健センターの方は保健センターへ、各集落の公民館の方は公民館へのご案内となります。その他の希望があれば、お手元に届いた往復ハガキにてお知らせください。
- 血圧測定継続の有無に関わらず、第2回のせけん測定会に是非ご参加ください。お待ちしております！

のせけん新規参加について

既に参加希望を伺っている方には個別にご連絡しております。新たにのせけんに参加ご希望の方は、事務局までお問い合わせください。☎734-0325

熱中症に気をつけましょう！

- 熱中症による死亡者の約8割が高齢者です。（65～79歳:33.7%、80歳以上:47.8%）
- 高齢者の熱中症は半数以上が自宅で発生しています。



- のどが乾かなくても水分補給を 
- 部屋の温度・湿度をこまめに測りましょう 
- 昼夜問わず体調に気をつけましょう

温度28℃以下
湿度50～60%
が目安です

年を重ねると暑さやのどの渇きを感じにくくなるため、気づかないうちに熱中症が進行してしまいます。体調に気をつけ、暑さを乗り切りましょう！

大阪大学 のせけんスタッフの ちょっといい話

毎日暑い日が続きますがいかがお過ごしですか。冷たいビールがおいしくて、飲酒量が増える季節ですが、今月は「飲酒と健康」についてご紹介いたします。

酒は百薬の長、されど万病のもと

適量の飲酒(程よい量の飲酒)であれば、ストレスを減らすことやコミュニケーションを促す効果をもちます。しかし、飲み過ぎると高血圧や肝臓病、さらにはがんや脳卒中、虚血性心疾患などを引き起こす原因となります。

適量飲酒はどのくらい？

適度な飲酒は、「1日平均純アルコール量20g程度まで」です。

※女性や高齢者では、上記より少ない量が推奨されています。

「のせけん」参加者では、お酒を飲む人の割合は男性で68%、女性で40%でした。そのうち、1日平均純アルコール量20g（適度な飲酒量）を超えている人の割合は、男性で59.2%、女性で37.1%でした。

みなさんも、右の絵を見ながら、1日にどのくらいお酒を飲んでいるか振り返ってみてください。



お酒の飲み方の工夫

・週に2日程度の休肝日をつくりましょう

「のせけん」参加者では、毎日お酒を飲む人の割合は男性では43%、女性では9%でした（お酒を飲む人の中での割合）。ぜひ、休肝日を設けて肝臓を休ませてくださいね。節酒や休肝日の第一歩として、ノンアルコール飲料や炭酸水を活用することも効果的です。

・お酒と一緒にバランスの取れた食事を摂り、ゆっくり飲むことを心がけましょう

・水も積極的に一緒に飲み、強いお酒は薄めて飲みましょう

お酒の適量を守り、健康な生活を続けましょう！

<純アルコール量20gのめやす>



ビール(5%)
中瓶1本



日本酒(15%)
1合(180ml)



焼酎(25%)
0.6合(110ml)



ワイン(13%)
グラス2杯弱(200ml)



ウイスキー(43%)
ダブル1杯(60ml)



缶チューハイ(7%)
1缶(350ml)

*純アルコール量

同じコップ一杯でも、度数によって含まれる純アルコール量は異なります。純アルコール量は、お酒の量(ml)×アルコール度数(%)×0.8(アルコールの比重)で計算されます。

(大阪大学大学院医学系研究科 久保心櫻、呉代華容)



能勢町健康長寿事業

のせけん通信



のせけんとは、ご家庭で血圧を習慣的に測定・記録することで認知症や脳卒中などの病気を予防して健康寿命を延ばす取り組みです。

のせけん参加者の皆さまへ

第2回のせけん測定会 ご案内中です



- 「第2回のせけん測定会」の希望日程を伺う往復ハガキを順次発送しています。
 ※現在のご案内は令和2年秋に参加された方が対象です（令和3年度に参加された方は令和5年度のご案内となります）
- 基本的に初回の測定会が保健センターの方は保健センターへ、各集落の公民館の方は公民館へのご案内となります。その他の希望があれば、お手元に届いた往復ハガキにてお知らせください。
- 血圧測定継続の有無に関わらず、ご自身の健康確認のためにもぜひ「第2回のせけん測定会」にご参加ください。お待ちしております！

「いきいき百歳体操」に参加しましょう！ ～町内47会場で実施中～



いきいき百歳体操について

おもりを手首や足首につけ、椅子に座って行う体操です。地区の公民館等で週1回、DVDのお手本を見ながら30～45分間身体を動かします。続けることで筋力や歩行能力の向上など、介護予防の効果が実証されています。また、参加者からは「膝の痛みがマシになった」「階段の昇り降りが楽にできるようになった」という声があがっています。



体操の開催曜日



	午前	午後
月	宿野三区・宿野東区・田尻中(東藤木)	大里・野間稲地・上山辺・野間大原
火	平通・宿野みどり区・宿野二区・なごみ苑	野間西山・松風台・地黄南・今西・栗栖
水	稲地・田尻上・宿野一区	上村・吉野・地黄北・和田・片山・長谷 宿野北区・田尻中(名月台)
木	田尻下・山内・下田 田尻中(北脇)・田尻中(西藤木)	柏原・野間中・宿野四区・垂水・野間出野
金	西村・神山	天王・平野・森上
土	上杉	東山辺・杉原
日	山田	嘉村

※換気や検温・手指消毒等の感染対策を行っていますが、安全のために休止している会場があります。



ご興味をお持ちの方は、1度のぞいてみませんか？

「最近閉じこもりがちだな…」 「気分転換に行ってみたいな！」 という方は、ぜひ地域包括支援センターへご連絡ください。 ☎731-2160



大阪大学 のせけんスタッフの ちょっといい話

こんにちは。大阪大学のせけんスタッフです。9月になりましたが、まだまだ暑い日が続きますね。運動不足や食欲がない日が続いていませんか？ 今月は「サルコペニア」についてご紹介します。

「サルコペニア」って何？

「サルコペニア」は加齢により筋肉量の減少や筋力、身体機能が低下することをいいます。サルコペニアになると、歩く、立ち上がるなどの日常生活の動作が難しくなり、転倒しやすくなったり、介護が必要な状態になる原因になります。



タンパク質の摂取と運動を意識しよう！

サルコペニアの割合は加齢によって増加しますが、**私達の筋肉は栄養と運動により改善を期待できます。**まずは、毎日の食事で**タンパク質を意識してみてください。**日本人の食事摂取基準によると、65歳以上の方は体重1kgあたり1.0g（例えば、体重50kgの人の場合は50g）のタンパク質を摂取することが望ましいとされています。必要なタンパク質を美味しく摂取できるように、秋の「旬」の食材を使って、食事内容を工夫してみませんか？

秋が「旬」の「秋鮭」は脂がのって美味しく、1切れで約20gのタンパク質を摂取できます。「秋鮭」とお好きな野菜やきのこ類と一緒に、ホイル焼きにすれば、簡単で栄養バランスもよくおすすめです。

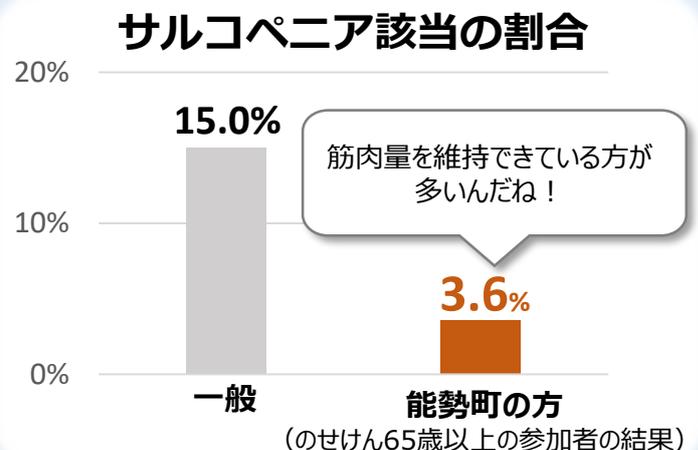
また、**食事から摂取したタンパク質を筋肉がうまく利用できるように、運動を習慣として行うことも大切**です。

タンパク質を多く含む食品（青字はタンパク質量）

 たまご中 1 個 6.2g	 牛乳(200ml) 6.6g	 鮭1切れ(100g) 20g	 鶏むね肉(100g) 38.8g	 納豆1パック 7.4g
---------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------

能勢町はサルコペニア該当者が少ない!?

のせけんに参加いただいた65歳以上の方のうち、サルコペニア該当の割合はわずか**3.6%**でした（体組成計結果より）。一般的に、65歳以上の方は15%程度がサルコペニアに該当するといわれていますので、**能勢町の方々は健康的な筋肉量を維持されている方が大変多い**ということが分かりました！
いきいき百歳体操に積極的に参加し、健康的な生活を送りましょう。



(大阪大学大学院医学系研究科 大畑裕可、橘由香、木戸倫子)



能勢町健康長寿事業

のせけん通信



のせけんとは、ご家庭で血圧を習慣的に測定・記録することで
認知症や脳卒中などの病気を予防して健康寿命を延ばす取り組みです。

のせけん参加者の皆さまへ 第2回のせけん測定会 ご案内中です



- 「第2回のせけん測定会」の希望日程を伺う往復ハガキを順次発送しています。
※現在のご案内は令和2年秋に参加された方が対象です。
(令和3年度に参加された方は令和5年度のご案内となります)
- 基本的に初回の測定会が保健センターの方は保健センターへ、各集落の公民館の方は公民館へのご案内となります。その他の希望があれば、お手元に届いた往復ハガキにてお知らせください。
- 血圧手帳の提出がまだの方で(7月12日締切分)、10月・11月に測定会が予定されている方は、測定会当日に提出をお願いします。
- 血圧測定継続の有無に関わらず、ご自身の健康確認のためにもぜひ「第2回のせけん測定会」にご参加ください。お待ちしております！

住民健診、がん検診を受けましょう！！

「自分は健康だから、健診はたまに受けたら良い」そう思われていませんか？
身体は1年のうちに変わりますし、病気は急に発症することがあります。毎年健診を受けることで、身体のちょっとした変化を見逃さないことが肝心です。20代・30代でも生活習慣病は進行していきます。自覚症状がない今のうちから健診を受けましょう！

下記の日程は受診定員に空きがあります。お早めに申し込みください。
お申し込みは 電話(☎ 072-731-3201) または 保健福祉センター窓口まで。

日程	場所	空きがある健診						
		住民健診	特定健診	肺がん	胃がん	大腸がん	乳がん	子宮がん
10/13(木)	浄るりシアター	○	○	○	○	○		
10/17(月)	保健福祉センター					○	○	
11/ 6(日)	浄るりシアター							○
11/16(水)	浄るりシアター	○	○	○	○	○		
11/24(木)	浄るりシアター	○	○	○				
12/12(月)	保健福祉センター					○	○	

※乳がん・子宮がん検診は今年度末に偶数年齢になる方が対象です。
※住民健診は能勢町にお住まいの15歳から39歳以下の方が受けられる健診です。

大阪大学 のせけんスタッフの ちよつといい話

毎年10月の第2木曜日は「世界視力デー」です！ 日本では毎年10月10日が「目の愛護デー」と定められています。今月は「目や身体に影響のする病気：VDT症候群」についてご紹介します。

「VDT症候群」って何？ ディスプレイ等の端末装置 VDT : Visual Display Terminals

VDT症候群とは、**コンピューターやテレビ画面、スマホ・携帯・タブレットの液晶画面などのディスプレイを集中して長時間見続けることで起こる、目や心身の不調**のことを言います。新型コロナウイルス感染症の影響もあり、自宅でのテレビやスマートフォン等の使用時間が増えているかもしれませんね。

長時間集中してディスプレイを見ることで起こる身体の不調

目がチラチラした光の刺激に常にさらされる

画面が明るすぎると
(実感はなくても)目に負担がかかる

同じ姿勢になりやすく
首、肩、腕、手などの
筋肉が緊張する

まばたきの回数が減り
目が乾燥する

目の周りの筋肉が
緊張し、こり固まる



目の症状

目が疲れる、痛み、ドライアイ、充血、視力低下、目がかすむなど



体の症状

首・腰・肩・腕の凝り、痛み、頭痛など



心の症状

食欲減退、イライラ、不安感、抑うつ傾向など

目にやさしい生活をしましょう！

- 目を休ませるため、**20分ごとに20秒間遠くを見る**など、定期的に画面から視線を外しましょう
- 首を回す、肩を回すなどの**ストレッチ**を行い、体の緊張をほぐしましょう
- メガネ、コンタクトレンズは度数の合ったものを使い、**適宜目薬**を使用しましょう
- 異常を感じたら**早めに受診**しましょう。目の病気は、初めは自覚症状に乏しいため、気づきにくいのが特徴です。時間の経過とともに進行し、見えにくさに気づいた時には、すでに重症になっていることもあります。日常生活に支障がおきないように、早期に発見し治療を開始することが大切です。

VDT症候群を予防しつつ、うまく情報機器を活用していきましょう♪

(大阪大学大学院医学系研究科 細川真梨子、金城理子、呉代華容)





能勢町健康長寿事業

のせけん通信



のせけんとは、ご家庭で血圧を習慣的に測定・記録することで認知症や脳卒中などの病気を予防して健康寿命を延ばす取り組みです。

のせけん参加者の皆さまへ 第2回のせけん測定会 ご案内中です



- 「第2回のせけん測定会」の希望日程を伺う往復ハガキを順次発送しています。
※現在のご案内は令和2年秋に参加された方が対象です。
(令和3年度に参加された方は令和5年度のご案内となります)
- 基本的に初回の測定会が保健センターの方は保健センターへ、各集落の公民館の方は公民館へのご案内となります。その他の希望があれば、お手元に届いた往復ハガキにてお知らせください。
- 血圧測定継続の有無に関わらず、ご自身の健康確認のためにもぜひ「第2回のせけん測定会」にご参加ください。お待ちしております！

"ジェネリック医薬品" を利用しましょう！



ジェネリック医薬品(後発医薬品)とは、先発医薬品(新薬)の特許が切れてから製造・販売される薬のことで、

- ☑ 先発医薬品と同じ成分を同量含んでいる
- ☑ 先発医薬品と同等の効果・安全性がある

ことが厚生労働省に承認されています。

ジェネリック医薬品には、低価格というメリットがあります。先発医薬品と比べて2～8割ほど安くなるため、薬代の大幅な負担軽減につながります。その結果、国全体の医療費削減につながるため、国を挙げて推奨しています。

ジェネリック医薬品を希望する場合は、調剤薬局や病院で薬剤師・医師に伝えるだけで構いません。ぜひご活用ください。(ただし、開発されたばかりの新薬等、ジェネリック医薬品がない場合もあります。)



どうしてジェネリック医薬品は安いのか？

「安いのは効き目が悪いから」「副作用が多そう」そう思っていないですか？

ジェネリック医薬品が安いのは、初めて薬を開発する場合と比べて研究費用がかからないからです。

ジェネリック医薬品の場合は、成分自体の有効性が既に先発医薬品で確認されているため、開発期間や費用を数百～数千分の一に抑えられ、その分が薬価に反映されています。



健康保険証の発行元が配布しているジェネリック医薬品希望カードや希望シールを貼付・提示する方法もあります。

大阪大学のせけんスタッフのちょっといい話

木枯らしに冬の訪れを感じる季節となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか？

食べ物のおいしい季節ですね。今月号は、『毎日のご飯へのちょっとした工夫』についてお伝えします！

和食の基本といえば『一汁三菜』

いちじゅうさんさい



「一汁三菜」とは、ごはんと汁物、おかず（主菜1つと副菜2つ）を組み合わせた献立です。主菜は、肉や魚、豆腐、卵などのたんぱく質を補うためのおかずで、副菜は、豆類や野菜、海藻などのミネラルやビタミン、食物繊維を補うためのおかずです。

たくさんの食材を使うことで栄養のバランスがよく、1人分ずつ盛りつけることで食べすぎを防ぎ、彩りよく仕上げることもできます。

例えば、冷奴やもずく酢、めかぶなど既製品を一菜にするとお手軽です。また、乳製品や果物を1品プラスすることで不足しがちな栄養素を補うこともできます。

今日から始められる、より健康的な一汁三菜へのちょっとした工夫！

(参考：厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト、令和元年 国民健康・栄養調査結果の概要)

1. 不足しがちなカルシウムや食物繊維を足してみよう！

カルシウムが不足すると、骨が弱くなるだけでなく、血圧の上昇や血管の老化を招きやすいと言われています。例えば、牛乳や乳製品、イワシやシシャモなどの小魚類、豆類や豆製品、小松菜やブロッコリーなどの緑色野菜にはカルシウムが多く含まれています。

また、食物繊維には生活習慣病の発症を予防する効果も期待されています。いも類や豆類に多く含まれています。



2. 摂り過ぎがちな脂肪や油を少し控えめに！

蒸し料理や煮物の頻度を多くし、油を使わずに網焼きにしてみるのもいいですね。たまに揚げ物や炒め物をする時は、オリーブ油や菜種油に代えるとあっさりした食べ応えになります。

肉料理が多ければ、時々主菜に魚や大豆製品を取り入れたり、赤身肉や皮なしの鶏肉などを使うのもおすすめです。



3. 一汁三菜で多く摂りがちな塩分には、酸味やうま味を代役に！

しょうゆやみそを使った料理は塩分が高くなりがちです。香りやうま味の強い食材や調味料を活用して、減塩を取り入れてみませんか？お酢やレモン、すりゴマなども使いやすいですね。

おいしい味噌汁も1日1杯までにするだけでも立派な減塩になります。



ただ、お祝い事などがある時は、おいしいものも食べたいと思います。無理のない範囲で少しずつ取り入れてみましょう。これからますます寒くなってきますが、食事の時間を楽しみながら健やかに過ごしてください。

(大阪大学大学院医学系研究科 藤原菜摘、村上尚子、木戸倫子)





能勢町健康長寿事業

のせけん通信



のせけんとは、ご家庭で血圧を習慣的に測定・記録することで認知症や脳卒中などの病気を予防して健康寿命を延ばす取り組みです。

のせけん参加者の皆さまへ

第2回のせけん測定会 実施中です

- 「第2回のせけん測定会」の希望日程を伺う往復ハガキを順次発送しています。
※現在のご案内は令和2年冬に参加された方が対象です。
(令和3年度に参加された方は令和5年度のご案内となります)

- 血圧測定継続の有無に関わらず、**ご自身の健康確認のためにも**ぜひ「第2回のせけん測定会」にご参加ください。お待ちしております！



冬場は血圧が上がるので要注意！

～のせけん参加者のデータから～

血圧は、季節によって変動することを知っていますか？
気温が高いと血管はゆるみ(→血圧が下がる)、低いと引き締まります(→血圧が上がる)。

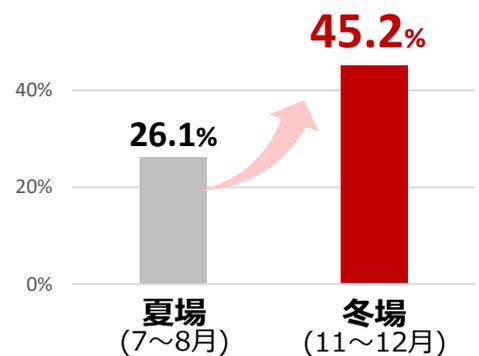
のせけん参加者(40歳以上)でみても、夏場と冬場で血圧の平均値が異なる方が多くおられました。冬場では、45.2%の方が**高血圧域(135/85mmHg以上)**に該当されており、**約2人に1人が高血圧**という状況でした。

能勢の冬は特に気温が下がるため、血圧の上昇に注意する必要があります。定期的に家庭でも血圧を測定し、自分の血圧の変動の幅を知っておきましょう。

また血圧の測定記録は治療の参考となるため、かかりつけ医受診時に記録を持参し状況を共有しておきましょう。

能勢町の高血圧者の割合

(のせけん・けやき地域参加者の家庭血圧,R3)



一般的に集団健診は春～夏の暖かい季節に実施されることが多く、冬場の高血圧を十分に発見できていない可能性があります。



大阪大学のせけんスタッフのちょっといい話

厳しい寒さが続きますね。気温や湿度が下がり、空気も乾燥しています。乾燥による肌トラブルは起きていませんか？ 今月は『**皮膚の乾燥対策**』についてご紹介します！

なぜ皮膚が乾燥するの？

皮膚には、水分をため込んだり、蒸発しないようにしたりするための皮脂とよばれる油分によるバリア機能が備わっています。しかし加齢とともにこの機能は低下します。さらに冬の冷たく乾燥した外気によってもバリア機能は低下してしまいます。



乾燥したらどうなるの？

皮膚がかさかさになってしまうと、白っぽく粉をふいた状態となり、かゆみなどの**不快な症状**を引き起こします。また、バリア機能が低下することで**傷つきやすく、アレルゲンや微生物が侵入**してしまいます。

いろいろな乾燥対策

1

保湿剤の使用

家事の後や洗顔後、入浴後などは肌が乾燥しやすいです。
入浴時にゴシゴシ洗うことは避け、保湿剤は**入浴後すぐの少し湿った時に塗ると効果的**です。

2

水分摂取

こまめに水分摂取を行い、体の中の水分量を維持することで乾燥肌対策ができます。暖房の効いた部屋は特に乾燥しやすいため、のどの渇きを感じていなくても意識して水分を摂取するようにしましょう。

3

室内の加湿

乾燥しやすい冬は、加湿器を使用するなどして室内の**湿度を50～60%前後**になるようにしましょう。
また、洗濯物を**室内干し**することは乾燥対策として有効です。

4

熱すぎないお湯の使用

湯温が40度を超えると体の表面を保護する油分が取り除かれてしまいます。湯船やシャワー、家事の際は**熱すぎるお湯を避け**ましょう。



のせけんに参加されている高齢者の方の**17.7%が乾燥、22.8%が皮膚のかゆみの症状**があると回答されています。効果的な乾燥対策を行い、皮膚トラブルを予防しましょう！

(大阪大学大学院医学系研究科 中村祐子、森岡千尋、呉代華容)





能勢町健康長寿事業

のせけん通信



のせけんとは、ご家庭で血圧を習慣的に測定・記録することで認知症や脳卒中などの病気を予防して健康寿命を延ばす取り組みです。

のせけん参加者の皆さまへ 今後のスケジュールについてのご案内

第2回のせけん測定会のご案内（令和3年1月以降に参加された皆さま）

- 「第1回のせけん測定会」から**2年が経過した方**に対して順次、第2回測定会のご案内（往復ハガキ）を送付しております。希望の日程をご記入の上必ず返送をお願いします。
- 血圧測定継続の有無に関わらず、**ご自身の健康確認のためにも**ぜひ「第2回のせけん測定会」にご参加ください。お待ちしております！



血圧手帳提出について

のせけん測定会に参加された時期により血圧手帳提出の時期は異なります。下記は提出をご案内する時期の目安です。ご提出の際には、個人宛に通知と返送封筒を送付いたします。

参加時期	けやき地域	ささゆり地域
令和2年 8-12月	令和5年6月頃（4回目提出） ※個別に通知予定	第2回のせけん測定会から約6ヶ月後（1回目提出） ※個別に通知予定
令和3年 1-4月	第2回のせけん測定会にて提出 ※順次、測定会のご案内日時を個別に通知しています	第2回のせけん測定会で、血圧計・血圧手帳をお渡し ※順次、測定会のご案内日時を個別に通知しています
令和3年 5-8月	令和4年12月下旬（3回目提出） ※通知済み	第2回のせけん測定会で、血圧計・血圧手帳をお渡し ※順次、測定会のご案内日時を個別に通知しています

第2回測定会の結果をお返しします

測定会に参加された方に対し、6ヶ月後を目途に結果を個人宛に郵送いたします。結果を参考に今後のご自身の健康管理にお役立てください。

- 食生活について（全員）
- 家庭血圧について（けやき地域の方）
- 歯科（参加当時65歳以上の方）
- 塩分・カリウムチェック（尿検査を提出された方）

大阪大学 のせけんスタッフの ちよつといい話

たんぱく質、あなたは不足していませんか？実はたんぱく質は、健康寿命を延ばす栄養のカギといわれています。今月は「たんぱく質の摂り方」についてご紹介いたします。

たんぱく質はなぜ大切？

たんぱく質は血管や筋肉、骨などを作る重要な栄養素として知られており、

- 筋肉量の維持によるフレイル(虚弱)予防
- 免疫細胞の増加による免疫力の維持

を始めとしたさまざまな効果があります。

たんぱく質を効率よく吸収するためには、たんぱく質の多い食品を含めて、三食バランスよく食べることがポイントです。

たんぱく質量の目安

一日あたりに必要なたんぱく質量（推奨量）は

男性：60g/日

女性：50g/日

です。

若い頃に比べて食事量が減ったとしても、一日に必要なたんぱく質量（推奨量）は、20歳ごろから高齢期まで大きく変わりません。

中高年世代でも、若年層と同量のたんぱく質の摂取が必要です。

たんぱく質を多く含む食品

(緑字はたんぱく質量)

鶏ささみ(100g)

23.9g



豚ヒレ肉(100g)

22.2g



マグロ赤身(約5-7切れ)

26.4g



紅鮭(大1切れ)

22.5g



スパゲッティ(乾100g)

12.9g



納豆(1パック50g)

8.3g



卵(M1個)

6.1g



プロセスチーズ

(スライス1枚18g)

4.0g



参考：日本食品標準成分表(2020年版)



普段の食事にたんぱく質をプラス！

朝食

→ 納豆をプラス！



昼食

パンとサラダ

→ 卵をプラス！



夕食

おかずに魚や肉など

たんぱく質を！



朝食・昼食・夕食の三食でバランスよくたんぱく質を食べることがポイントです！

(大阪大学大学院医学系研究科 吉田寛子、横山優夏、木戸倫子)





能勢町健康長寿事業

のせけん通信



のせけんとは、ご家庭で血圧を習慣的に測定・記録することで認知症や脳卒中などの病気を予防して健康寿命を延ばす取り組みです。

のせけん参加中の皆さまへ



第2回測定会のご案内

令和4年度の「のせけん測定会」は前回からちょうど2年を迎える方からご案内しております。現在令和3年2月～3月に参加された皆さまに、希望の日程を伺う**往復ハガキ**を発送しています。往復ハガキが届きましたら返送をお願いします。事務局で日程調整後、決定した日時を再度お知らせいたします。

血圧手帳提出について（令和3年6～8月に参加されたけやき地域の方）

血圧手帳のご提出をありがとうございました(1月13日×切分)。提出がまだの方は、空白があっても構いませんので一度お送りくださいね。

血圧測定継続の有無に関わらず、令和5年(令和3年に参加された方)の「のせけん測定会」に是非ご参加ください。お待ちしております。

自分の健康は自分で守りましょう！ ～セルフメディケーション～

健康維持には、**自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調に早めに気づき自分で対処すること(=セルフメディケーション)**が大切です。

コロナ禍における**マスクの着用や手洗い・消毒**を行うことはセルフメディケーションの一つです。他にも、**適度な睡眠**をとる、**運動**を習慣づける、**バランスのとれた食事**をする、毎日**体温や血圧を測る**、**健康診断を受ける**こと等があります。

身体の軽度な不調に対しては、慌てずに症状の推移をみて、特に持病がない方は**OTC医薬品(薬局等で処方せん無しに購入できる医薬品)**を使用しましょう。ただし、症状の改善が思わしくない場合には**かかりつけ医に相談**しましょう。

「何から実践すればいいのか分からない」そんな方はまずは**健診を受ける**ことから始めませんか？



知っているとお得！セルフメディケーション税制

健康診断や予防接種等を受けている人が、指定された市販薬（風邪薬、鎮痛剤、湿布等）を購入し、世帯の年間購入額が12,000円以上の場合確定申告することで所得控除が受けられる制度です。（通常の医療費控除との併用はできません。）
レシートに★印がついていれば保管しておきましょう。

セルフメディケーション

このマークが目印です

大阪大学 のせけんスタッフの ちよつといい話

毎年2月は「生活習慣病予防月間」です。今月は高血圧予防のカギとなる『塩分』についてご紹介します。

減塩は健康のために大切です

塩分を摂りすぎると、高血圧だけでなく脳卒中や心臓病につながるため減塩は健康のためにとても大切です。特に高齢者やメタボリックシンドロームの方、腎臓の機能が低下している方では、塩分の影響を受けやすい（食塩感受性が高い）ため、より減塩が効果的だと言われています。

減塩で生活習慣病予防！

現在日本人の平均摂取量は1日あたり約10gです。

脳卒中や心臓病の発症を予防するには1日あたりの食塩摂取量を6g未満にすることが強く推奨されています（高血圧治療ガイドライン2019）。下記を参考に減塩してみましょう！

身近な食品の塩分含有量



のせけん測定会で尿検査に参加しよう！

「第2回のせけん測定会」では食塩をどのくらい摂っているのかがわかる尿検査のご案内をしています。1日の食塩摂取量や、カリウムの量（食塩を排泄するはたらきがあります）をチェックできるので日頃の食事を見直すきっかけになります。この機会にぜひご参加ください。すでに参加された方は、数か月後に結果をご返却しますのでお楽しみに！

（大阪大学大学院医学系研究科 和田ありさ、平塚彩花、呉代華容）





能勢町健康長寿事業

のせけん通信



のせけんとは、ご家庭で血圧を習慣的に測定・記録することで認知症や脳卒中などの病気を予防して健康寿命を延ばす取り組みです。

のせけん参加中の皆さまへ

ささゆり地域の方も血圧手帳の提出が始まりました！

ささゆり地域の方も、順に家庭血圧測定が始まっています。記録された血圧手帳の提出は、**測定会から半年後に個別にご案内いたします。**

令和4年8～9月の測定会に参加された方は、早速に血圧手帳をご提出いただきありがとうございました(2月20日×切分)。提出がまだの方は、**空白があっても構いませんので、送付をお願いいたします。**



第2回測定会のご案内

令和4年度の「のせけん測定会」は前回からちょうど2年を迎える方からご案内しております。現在令和3年3月～4月に参加された皆さまに、希望日程を伺う往復ハガキを発送しています。往復ハガキが届きましたら返送をお願いします。事務局で日程調整後に決定した日時を再度お知らせいたします。

血圧測定継続の有無に関わらず、令和5年(令和3年に参加された方)の「のせけん測定会」に是非ご参加ください。お待ちしております。

血圧豆知識シリーズ①

血圧は何回目の測定値を信じればよいの？



血圧は、採血の必要がなく手軽に自分で測定することができる数少ない健康指標です。また、体調や生活の変化をすぐに反映するため、長期的な健康管理に加えて毎日の体調管理にも役立ちます。

さて、**血圧は何回目に測定した値を信じればよいのでしょうか？**
1回目と2回目どちらの血圧値も重要ですが、医学的には**1回目と2回目の平均値がどのくらいか、**で判断しています。
複数回測定して一番低い血圧値を探すことや、2回目以降の値のみ血圧手帳に記録することは家庭血圧測定の目的には沿いません。



家庭血圧の平均値が**135/85mmHg以上**(病院で測る診察室血圧では140/90mmHg以上)が続くようであれば、かかりつけ医に相談しましょう。

大阪大学 のせけんスタッフの ちよつといい話

毎年3月の第2木曜日は【世界腎臓デー】です。慢性腎臓病の早期発見と治療の重要性などを啓発する日としてはじまりました。今月はご自身の『腎臓』に注目してみましょう！

成人の約8人に1人がかかる新たな国民病 慢性腎臓病(CKD)ってなに？

慢性腎臓病とは腎臓の機能が低下する病気です。原因は慢性腎炎、糖尿病や高血圧、肥満などの生活習慣病が重症化することです。

初期はほとんど自覚症状がないため、気づかずに放置してしまうことが多い病気です。進行すると右記のような症状があらわれることがあります。

慢性腎臓病になることで、脳卒中や心臓病になるリスクが高まります。さらに悪化すると腎不全という体内から老廃物を除去できなくなる状態になり、人工透析や腎臓移植が必要になることもあります。

特に病気のない健康な方でも、加齢とともに腎臓の働きが徐々に低下することが知られています。下記を参考に、予防と早期発見に努めましょう！

進行するとあらわれる症状

☑疲れやすい

☑むくみ

☑貧血

☑息切れ

☑食欲がない

☑夜間尿 等



腎臓を守るために日常生活でできること

■年に1回の健診を受けましょう

尿蛋白、腎機能(eGFR)をチェックしましょう。腎機能に異常が見られた場合はもちろん、糖尿病や高血圧など病気のある方、自覚症状のある方は早めにかかりつけ医に相談しましょう！

■血圧を測りましょう

血圧が上がると腎臓への負担が増え、ますます腎臓の機能が低下するといった悪循環が生じやすくなります。適切な血圧管理がとても重要です。



■運動しましょう

適度な運動は、肥満や生活習慣病の予防になります。



■減塩しましょう

塩分を取りすぎると、腎臓に負担がかかり、高血圧やむくみの症状が出ます。

「第2回のせけん測定会」では食塩をどのくらい摂っているのかがわかる尿検査のご案内をしています(任意)。食生活を見直すきっかけになりますので、ぜひ参加し健康管理にお役立てください！

(大阪大学大学院医学系研究科 橘由香、金城理子、木戸倫子)

