



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



血圧手帳提出のご案内(けやき地域の方)

6月下旬にけやき地域の方には「血圧手帳提出のご案内」をお送りしました。ご案内が届いた方は、記入済の血圧手帳とアンケートの提出をお願いします。提出〆切は7月17日(水)です。

第3回測定会のご案内

「第3回のせけん測定会」は、令和4年度の第2回測定会后、2年を迎える方から順次実施していきます。血圧測定継続の有無にかかわらず、ご自身の健康管理の一環として「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。

令和4年8月に保健福祉センターで参加された皆さまには、7月下旬に往復ハガキをお送りします。往復ハガキが届きましたら、希望日程をご記入の上、ご返送をお願いします。事務局で調整後、決定した日時を再度お知らせします。

お口の豆知識シリーズ①

「オーラルフレイル」を知っていますか？



オーラルフレイルとは、口の機能が「健常な状態」と「低下している状態」の中間の状態です。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。

オーラルフレイルであると、食べることや見た目に影響を及ぼすだけでなく、将来の要介護認定や死亡のリスクが高いことがわかっています。

オーラルフレイルか確認しましょう

- 歯(差し歯を含む)が19本以下である
- 半年前と比べて固いものが食べにくくなった
- お茶や汁物等でむせることがある
- 口の渇きが気になる
- 普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがある

オーラル
(口腔) + フレイル
(虚弱)

2項目以上に該当する方は、オーラルフレイルの可能性がります。早めにかかりつけ歯科医や歯科衛生士に相談しましょう。

大阪大学 のせけんスタッフの ちよつといい話

暑い日が続きますがいかがお過ごしでしょうか。今月号は「熱中症と塩分」についてお伝えします。

熱中症に気をつけましょう

最高気温が**30度以上**(真夏日)になると、熱中症になる人が増えます。屋外に限らず**屋内**でも起こります。

熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。高齢者は、温度に対する感覚が弱くなっているため、暑さや体調の変化に気づきにくくなります。また、汗をかきにくい**ため熱中症のリスクが増える**と言われています。高齢者は、ご本人も周囲の方も十分注意してください。

熱中症が疑われる症状と対処法

大量発汗

立ちくらみ

生あくび



めまい

筋肉痛

こむら返り

・喉が渇いていなくても、**こまめに水分**を摂りましょう

・**発汗が多い場合には、水分とともに少量の塩分**を摂りましょう

※疾患により水分摂取が制限されている方は、かかりつけ医にご相談ください。

普段からできる熱中症対策

1. 服装に気をつけましょう

軽くて通気性の良い服装を選び、外出時は帽子や日傘を活用しましょう。

2. 室内温度を快適にしましょう

無理な節電はせず、エアコンや扇風機を用いて、室温を28℃以下に保ちましょう。

3. 休憩をこまめにとりましょう

農作業など、暑さや日差しが強い場所で活動する際は、こまめな休憩をとりましょう。

4. 散歩など適度な運動をして、暑さに強い身体を作りましょう

5. 熱中症指数を気にしましょう

テレビ、webなどで公開されている熱中症指数を見て危険度を気にしましょう。

「熱中症警戒アラート」発表時は、なるべく外出を控えましょう。

高血圧の人は夏でも塩分を控えましょう

- 高血圧の人の食塩摂取量の目安は1日6g未満です。
- 高血圧で、通常の食事を摂っている人は意識的に塩分摂取をする必要はありません。
- 減塩を心がけている人はかかりつけ医にご相談ください。

食品に含まれる塩分の目安

| | |
|----------|------------|
| 味噌汁 | 1.5g/1杯 |
| 梅干し(塩漬け) | 1-2g/1粒 |
| 食パン | 1g/1枚 |
| スポーツ飲料 | 0.5g/500ml |
| 経口補水液 | 1.5g/500ml |

参考:厚生労働省「熱中症予防のための情報・資料サイト」、日本高血圧学会「夏の日常生活における水分と塩分の摂取について」、日本気象協会推進「熱中症ゼロへ」、熱中症診療ガイドライン2015、熱中症予防情報サイト、日常生活における熱中症予防指針ver.4、本邦における熱中症の実態(2010)

(大阪大学大学院医学系研究科 八田 薫、三谷 茉矢、赤木 優也)

