

# June



福あーる訪問看護  
リハビリステーション

No.18 6月 芒種号

〒811-1101

福岡市早良区重留2丁目

19-5-1アニィ 重留B101

TEL 092-872-8090

FAX 092-872-8080

mail: info@fuku-r.co.jp

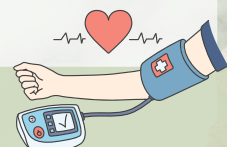
# 福あーる新聞

こんにちは、福あーるです。6月になりました。昼間は30度を超えることがあり、暑くなってきましたね。「暑熱順化」という言葉を知っていますか？体が暑さになれることを言いますが、現代のように冷暖房の普及により自然の温度刺激を受ける機会が減ることで、暑熱順化を自然に行うことが難しくなっています。暑熱順化ができていない状況で夏を迎えると熱中症のリスクが高くなります。運動や入浴をすることで汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう！

さて、今回のトピックは高血圧。高血圧は日本の三大死因のうちの脳卒中や心臓病など命に関わる病気を引き起こす主要な要因です。今回は「高血圧と食生活」についてまとめました。正しい食事は高血圧に限らずあらゆる病気を防ぎます。参考になれば嬉しいです！



## 食生活の見直しが血圧を下げる柱です



血圧を改善する食生活のポイントは、「栄養バランスのいい食事をする」「適正な食事量を守る」「塩分を控えた食事に慣れる」「よくかんでゆっくり食べる」などがあります。

みなさん「DASH食」はご存知ですか？DASH食とはDietary Approaches to Stop Hypertension(高血圧を防ぐ食事方法)の略語で、アメリカで研究された食事療法です。高血圧の高い改善効果が認められています。

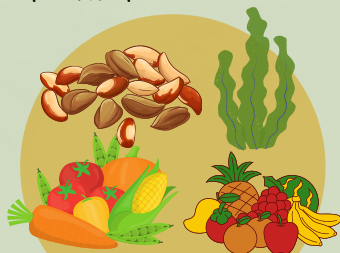
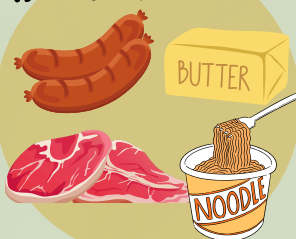
## DASH食を取り入れましょう

DASH食は、体にいい食品を増やし、よくない食品を減らす食事法で、増やす栄養素は、塩分排出効果のある3種類のミネラル「カリウム、カルシウム、マグネシウム」と食物繊維、タンパク質です。ミネラルの豊富な食材としては野菜や果物、ナッツの他に海藻類や大豆製品も活用できます。イカやタコ、カキには血管を健康に保つ成分が含まれているので食べる機会を増やしましょう。減らす成分は、飽和脂肪酸とコレステロールです。肉、ソーセージなどの加工食品、卵、魚卵、生クリーム、バターなど。

## 和食で工夫

和食は低脂肪低カロリーですが、塩分の摂取量が多くなりやすいのが弱点。漬物→酢の物にしワカメやタコをたっぷり。野菜の副菜はかぼちゃなどの緑黄色野菜、食物繊維の多いきのこをたっぷり。魚料理は干物は塩分が多いため焼き魚に。味噌汁も塩分量が多くなりがちですが、油揚げなどの大豆製品、じゃがいもなどの芋類を入れて具沢山にし汁の量を減らす工夫ができます。

## 減らすもの



## 増やすもの

引用書籍: 血圧を下げる「習慣」が身につく！  
高血圧の学びなまし本 (監修: 渡辺尚彦)

## ★看護師からのアドバイス★

血圧は1日のうちでも変動します。運動と減塩も重要ですが、ご家庭での測定が高血圧予防や病気の早期発見に役立ちますよ。測定時は心臓の高さで測る事がポイントです。毎日の血圧チェックと適度な運動で健康寿命を延ばしましょう。

訪問看護では運動や食生活のアドバイス、健康観察も提供しています。ぜひご利用ください。



## Instagramしています！

フォロワー数が300人を突破しました！みなさまフォロー、ハートありがとうございます！



Search

福あーる インスタ

