

# Health

## 御前崎市民の2人に1人が高血圧！？ ～減塩に取り組もう～

### 健康に役立つ情報

#### なぜ食塩摂取量が多いと高血圧になりやすいの？

食塩に含まれるナトリウムは、体内の水分バランスを調整する重要な働きがあります。食塩の過剰摂取により血液中のナトリウム量が増えると、体は血液の浸透圧を一定に保つため、血液中の水分量を増やそうとします。心臓に送り込まれる血液量が増えることで、血管にかかる圧力が増し、血圧が上がります。血圧が高くなると心筋梗塞などの命に関わる病気のリスクにつながります。

#### 御前崎市民は味のついた料理に調味料を使うことが多い！

日本人のほとんどが食塩をとりすぎています。本市も例外ではなく、市民を対象にしたアンケートで、味のついた料理に調味料を使うことが多いということがわかりました。

#### ★ 今日から始められる減塩メソッド ★

- ・ 食卓に調味料を置かない
- ・ 調味料は「減塩」を選ぶ
- ・ 調味料は「かける」ではなく「つける」

#### ★ 調味料の食塩1g相当量の目安 ★

薄口しょうゆ：小さじ1	減塩しょうゆ：小さじ2
ケチャップ：大さじ2	ウスターソース：小さじ2
中濃ソース：大さじ1弱	マヨネーズ：大さじ5

照 会 健康づくり課 ☎0537⑧1123

# Child

## 子育て応援

## 心身の成長を促す 質の良い睡眠を取ろう



体や心の成長を促す「成長ホルモン」は、夜寝ている時に分泌されます。4～6歳頃からは寝ついてすぐ、深く眠っている時に多く分泌されるようになります。睡眠不足が続くと、夜間の脂肪分解が抑えられ、肥満や生活習慣病の発症率を高める危険性があるとされています。親子で生活習慣を見直し、子どもの快眠を支えましょう。

#### 良い睡眠を取るために次のことに取り組んでみませんか？

##### ●朝は太陽の光を浴びる

脳の中に体内時計があり、睡眠・覚醒などに関与しています。太陽の光を浴びることで、体内時計がリセットされます。朝起きたらカーテンを開け、光を浴びましょう。

##### ●寝る前は、スマートフォンやゲームなどの強い光を控える

「メラトニン」というホルモンは、夜暗くなると分泌され、日々の睡眠や体温の調整に役立っています。夜に強い光を浴びるとメラトニンの分泌が抑制され、寝つきが悪くなったり、途中で起きてしまったりします。少なくとも寝る1時間前からは、スマートフォンの使用やゲームは控えましょう。

照 会 こども未来課 母子保健係 ☎0537⑧6666