

ふでりん いまいき通信 vol.5 ~脳梗塞に気を付けようの巻~

新型コロナウイルス感染症拡大防止対策により、自粛生活が続いている皆様に6月から、自宅に取り組める健康づくりに関する情報をお届けしています。自粛生活中に、健康への影響を受けないために、ぜひご活用ください。



ふでりん

最近食欲もないしだるいし、そうめんしか食べられないりん。

こふでりん先生

ふでりん、もしかして脱水症状かもしれないりん。今はマスクもしているから余計に気を付けないといけないりん。
脱水状態になると血圧が上がったりして脳梗塞が起こりやすくなるりん。



夏に起こりやすい脳梗塞

脳梗塞の起こりやすい時期

- 1位 夏 (6~8月)
- 2位 冬 (12~2月)
- 3位 春 (3~5月)
- 4位 秋 (9~11月)

熊野町の要介護になった原因

- 1位 高齢による衰弱
- 2位 脳血管疾患
- 3位 心臓病



脱水
水分不足



血流悪化
血管つまる



脳梗塞発症

だから

水分補給が大切



こんな症状が“突然”起こったら迷わず119番！

片方の口が上がらない



ろれつがまわらない
言葉がでてこない



手に力ははいらない
片側の腕が動かない



脳梗塞は
1分1秒でも早く
治療を開始することが
重要です。

脳梗塞を予防するために日頃からできること

食事・睡眠・運動



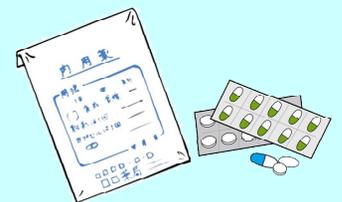
規則正しい生活をしよう

健診



年1回は受けて
自分の身体を知ろう

治療



必要な治療は
きちんと受けよう

高血圧症・脂質異常症・糖尿病などの疾患のある方は、特に注意が必要です



ステイホーム期間中の減塩のコツ

塩分を摂りすぎると、高血圧になりやすく、血管が詰まったり、破裂したりし、いろんな病気を引き起こしやすくなります。普段の食事から少しずつ薄味に慣れるようにしましょう。

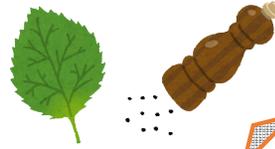
新鮮な旬の食材を使いましょう



天然だしの旨味を効かせましょう



香味野菜や香辛料を利用しましょう



酢や柑橘類の酸味を利用しましょう



麺類のスープは残しましょう



みそ汁は具たくさんにしましょう



漬物や佃煮は控えめにしましょう



調味料は量って使いましょう



麺類の塩分に注意しましょう



暑い時期には、そうめん等の麺類を食べる機会が増えてきます。麺つゆの塩分は高く、麺そのものにも一人前(100g)あたり5.5gもの塩分が含まれていますので食べ過ぎには注意しましょう。

☆おすすめの食べ方☆

- ・ストレートタイプの麺つゆを使う
- ・麺汁は減塩商品を使う
- ・汁は残す
- ・酸味のある食材や香味野菜、香辛料を利用する
- ・たっぷりのお湯で茹で、しっかりと流水でもみ洗いすると塩分は約0.5gまで下がります。

1日の塩分摂取目標量は
男性7.5g未満
女性6.5g未満です！



体にやさしいレシピ ～オクラ納豆～

【材料】4人分

- オクラ(茹でて輪切り) 1ネット
- 納豆 2パック(80g程度)
- 納豆のたれ 2パック分
- 青ねぎ(小口切り) 1本

【作り方】

すべての材料を混ぜ合わせるだけ！



エネルギー: 54kcal
塩分: 0.1g
(1人あたり)

調味料を加えずに、いつもの納豆に野菜でかさ増しすることで減塩になります。