

宮城県社会福祉協議会 総合相談センター

相談受付 月～金曜 9:00～17:00  
 専門相談 ※法律・医療相談は予約制(無料で相談できます)  
 ●法律(弁護士) 第1・2(偶数月のみ)・3金曜 13:30～15:30  
 財産・相続・遺言・成年後見制度・DV・虐待被害 他  
 ●医療(精神科医) 第4木曜 13:30～15:30  
 認知症・うつ・心の悩み・人間関係 他  
 ●保健・介護等(保健師等) 月～金曜 9:00～17:00  
 健康管理・保健衛生・家庭介護・福祉サービス 他  
 ※いずれも祝日、年末年始は除く

問い合わせ先 **TEL022-223-1165**

いい老後 **LiFE** エイジングマガジン **みやぎ**

2018年12月13日発行 冬号

3月・6月・9月の20日と12月中旬に発行  
 宮城県のシニア世帯に10万部配布しています。

発行/社会福祉法人宮城県社会福祉協議会  
 〒980-0011 仙台市青葉区上杉1丁目2-3  
 TEL022-223-1171 FAX022-223-1151  
 企画編集/河北新報社 協力/宮城河北会  
 〒980-8660 仙台市青葉区五橋1-2-28

記事に関するお問い合わせは  
**TEL022(225)8477 FAX022(223)1151**

広告に関するお問い合わせは  
 河北新報社営業局営業部 **TEL022(211)1318**

編集後記

今号では11月3日から6日まで開催された「ねんりんピック富山2018」に参加した本県選手の活躍を特集しました。今年は猛烈な台風が相次いで日本列島を通過し各地で多大な被害がありました。本県をはじめ全国から集まった仲間と共に頑張ろうと、それぞれの競技の中で誓い、互いの絆を強めてきたと伺いました。本県選手はラグビーフットボールが2戦2勝、水泳個人で2位と3位になるなど多くの種目で健闘しました。選手の皆さま、本当にお疲れさまでした。来年は和歌山県で開催されます。ご愛読の皆さまの温かいご声援をお願いします。

最近「健康寿命」とよく言われていますが、先ごろ開催された生きがい健康づくり石巻地区大会(9頁に掲載)に行ってきました。会場では200人ほどのシニアの皆さまが参加してスポーツを楽しんでおり、皆さまからは元気と健康を感じることができました。これからの人生を長く健康で過ごすため、日頃から運動することを心掛けたいですね。(E.T)

健康相談 Q & A

回答 ▶▶▶ 宮城県社会福祉協議会 総合相談センター

体に優しい塩分量で健康的な生活を

**Q** みやぎ県政だより11・12月号の「宮城県の健康課題」に、宮城県の男性は塩分過剰・全国ワースト1位とあるのを見つけました。でも宮城県の男性はそんなに塩分を取り過ぎですか？ また高齢者が減塩する場合、どんなことに注意したらよいですか？ (75歳男性)

**A** ご質問の「健康課題」は2016年国民健康・栄養調査に基づいたものです。具体的には宮城県成人男性の一日塩分の摂取量は平均11.9gで、全国平均10.8gをやや上回ります。また最も少ない沖縄県と比較すると2.8g差がありました(宮城県成人女性性は9.4g、全国平均9.2g)。さらに宮城県は脳血管疾患が多いという結果も出ています。塩を取る量は個人差があります。東北と関西で

ます。生物が海から陸上へ進出を始めた4億年前の海水の塩分濃度は0.9%だったと考えられています。陸へ進出した生物は、塩の少ない陸上でも細胞が生きられるように、塩分を摂取するようになったそうです。

そのような理由で体の中の細胞の外側と内側は、塩分のバランスを取って生命を支えています。塩が貴重な地域の人たちが、わずかな塩で生活できることや、多く取り過ぎた時には排せつして調節できるのも、塩分バランスの仕組みが働いているからです。

一日に必要な塩の量は5g？

塩が多く取り込まれれば喉が渇き、水分を取って薄めようとして、血

管内の水分は多くなり、血管を押し広げて血圧も上がり、塩分を外に出そうとします。しかし塩を外に出すには時間がかかるため、その繰り返しは血管に少しずつ負担を掛けることとなります。血圧に影響しない塩分量は一日3～5gとされており、WHOは一日5g未満としています。実際、世界の中では塩をほとんど取る習慣のない民族は、年を重ねても高血圧にならないとことが分かっています。宮城県は男性9g、女性8gを目標準としていますが、減塩は習慣とも言えますので、食生活の改善をしていきたいものです。

特に高齢者が気を付けたいこと

年を重ねると味覚の低下傾向から、味付けが濃くなりがちです。以前はしょっぱいと感じていたものをおいしく感じたり、味付けが薄く感じたりす

宮城県の男性はどの年代においても「麺類のスープや汁を8割以上飲んでる人が半数以上」という結果が出ています。普段から汁はなるべく飲まないようにし、漬物や加工品などを食べ過ぎないように注意しましょう。

また高齢になると個人差が大きくなってきたり、病気などが味覚や体の塩分バランスに影響したりする場合があります。もし不安があれば、主治医や薬剤師に相談してみま

食事に含まれる塩は目に見えませんが、実際に塩10gを量ってみると意外に多い量だと気付きます。実際の量を見て確認するのも一つの方法です。優しい塩分量で健康を維持していきましょう。