

あいさいさんの
健康まめ知識



高血圧を予防しよう!!

高血圧は動脈硬化を引き起こし、心疾患や脳血管疾患などの生活習慣病の大きな要因となります。高血圧を予防するには、食生活や運動習慣などの生活習慣改善が重要です。なお、日本人の高血圧の最大の原因は「塩分の摂り過ぎ」と言われています。食生活を見直し、健康寿命の延伸を目指しましょう。

1日あたりの塩分摂取量目安

成人男性：**7.5g未満** 成人女性：**6.5g未満**

塩分が多く
含まれる食品

- ・食パン8枚切り1枚：0.5g
- ・トマトジュース1缶(195g)：1.2g
- ・梅干し1個(8g)：1.8g
- ・魚肉ソーセージ1本(120g)：2.5g

魚肉ソーセージ2本で
1日の塩分摂取量の
半分以上!!

～減塩を意識した食事のコツ～

●外食や加工食品を控える
目に見えない塩分が
多く含まれています

●臭だくさんの味噌汁にする
具材が増えると汁が減る
ため減塩になります



●むやみに調味料を使わない
味付けを確かめて
使いましょう



●新鮮な食材を使う
おいしい食材で
素材の味を生かしましょう



●香辛料や果物の
酸味を利用する
ショウガや柑橘類を
組み合わせます

●麺類の汁は残す
全部残せば2～3g
の減塩になります



! 高血圧は、初期の段階では自覚症状がなく進行していきます。ご自身の健康状態を知るために、定期的に血圧を測定するほか、健診を毎年受けるなど、健康管理に努めましょう。

問 健康推進課 ☎(28)5833



歯の健康講座

ウイルス感染対策としての口腔ケア

新型コロナウイルス感染症については、手洗い・消毒による手指衛生やマスクの着用などが感染予防に重要であるという認識は、かなり定着してきました。また、最近ではウイルス感染対策として口腔ケアにも関心が高まっています。

さて、新型コロナウイルスは洗浄剤にも含まれる界面活性剤がウイルス表面の脂質二重膜構造を破壊することにより不活化されることが知られています。

同様に一般的な歯磨剤にも、発泡剤として、ラウリル硫酸ナトリウム(SDS)などの界面活性剤が含まれてい

ます。歯磨剤中の界面活性剤により、ウイルスが不活化され、その結果、他者への感染リスクが低減できるという実験結果があります。

実験には、新型コロナウイルスとして最初に同定された武漢型を使用し、歯磨き時に唾液で希釈されることを想定して3倍希釈した歯磨剤をウイルス液と混合し、一定時間反応させた後に、どの程度影響があるかを調べています。なお歯磨剤としては、SDS含有の歯磨剤を使用し、その結果、99.99%以上のウイルスの不活化が認められています。

これらの実験は、ウイルス感染対策としての口腔ケアの有用性を示すものと考えられます。

今後も過度に恐れることなく、口腔ケアもして感染対策をしましょう。
(海部歯科医師会)