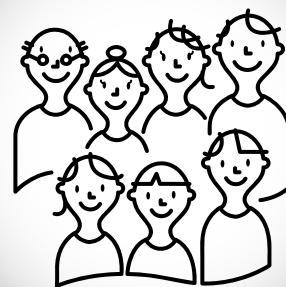


さわやか



市民健康ガイド

12月1日は 世界エイズデー

AIDS IS NOT OVER

～だから、ここから～

(平成27年度キャンペーンテーマ)



WHO(世界保健機関)は、世界レベルでのエイズまん延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消を図ることを目的として、12月1日を世界エイズデーと決めました。日本でもその趣旨に賛同し、エイズに関する正しい知識などについての啓発活動を推進しています。

.....

昨年1年間における新規HIV感染者報告数や新規エイズ患者報告数は前年より減少しました。しかし、20歳代の新規HIV感染者報告数が349件と過去最多となったことに加え、全体に占める新規エイズ患者の割合は約3割で推移しており、依然として予断を許さない状況です。

近年、治療法の進歩に伴い、エイズの原因ウイルスであるHIVに感染しても早期発見及び早期治療によって長期間、社会の一員として生活を営むことができるようになってきました。HIV感染の感染経路は、性行為感染・血液感染・母子感染といわれていますので、心配な方は早期に発見し治療へつなげるためにもHIV抗体検査を受けることをお勧めいたします。

滝川保健所では、HIV抗体検査を無料・匿名で実施しています。検査を希望される方は予約が必要です。下記へお問い合わせください。また、エイズに関する相談も随時受け付けておりますので、ご連絡ください。

<予約・相談・お問い合わせ先>

エイズ専用電話 ☎24-3666 ※担当が直接対応いたします。

元気がみつかる場所

「ほろカフェ」

「工房赤平虹の架け橋」の通所者がカフェスタッフをつとめている、だれもが気軽に参加できるコミュニティカフェです。手づくりスイーツを味わいながら健康について楽しくお話ししませんか。

日時 12月10日(木) 14:00～16:00

場所 あかびら市立病院 かあさん食堂「ぼらん亭」

テーマ 体成分測定～自分を知って生活改善～



今月の お知らせ

<家庭血圧の正しい測り方>

- 上腕血圧計を選びましょう。
血圧計のカフと心臓を同じ高さに。
- 朝と晩に測定します。
朝の測定:起床後1時間以内・朝食前・服薬前・排尿後
晩の測定:就寝直前
- 測定前に喫煙、飲酒、カフェインはとらない。
- 椅子に脚を組まずに座って1~2分安静にしてから測定。
測定中はしゃべらない。
- 毎日がベストですが、週に数回でも継続して測定し、記録することが大切です。表にある血圧より下になるよう食事(塩分)・肥満・タバコなどに注意しましょう。
主治医がいる方は、診察時に測定結果をお見せください。



未来の健やかな生活のために
家庭で血圧を測定しましょう

<降圧目標>

	家庭血圧	診察室血圧
若年・中年・前期高齢者	135/85mmHg 未満	140/90mmHg 未満
後期高齢(75歳以上)者	145/85(目安)mmHg 未満	150/90mmHg 未満
糖尿病患者	125/75mmHg 未満	130/80mmHg 未満
脳血管障害患者(脳梗塞など) 冠動脈疾患患者(心筋梗塞・狭心症など)	135/85(目安)mmHg 未満	140/90mmHg 未満

血圧が高いと、将来「心臓病」や「腎臓病」、「脳卒中」を引き起こしてしまいます。高血圧があってもほとんど症状は出ません。高血圧の診断に、家庭で測る“家庭血圧”が重視されています。将来の病気を防ぐために、今から、「正しい測り方」で「続けて測る」ことを習慣づけていきましょう。

減らそう塩分摂取量

厚生労働省が発表した「日本人の食事摂取基準(2015年版)」では1日の食塩摂取目標量が「男性8g未満、女性7g未満」に引き下げられました。さらに高血圧学会では高血圧予防のためには1日6g未満を推奨しています。

ちなみに、平成23年の健康づくり道民調査では、成人1日あたりの食塩摂取量は10.8gと発表されており、北海道民は塩分を摂りすぎていることがわかります。

減塩には塩分を多く含む食品(漬物、梅干し、干物や塩蔵の魚等)の食べ方に注意する方法がありますが、調味料では「しょう油」「塩」「味噌」の順に使用頻度が多いため、特に「しょう油」の使用の方に注意すると良いでしょう。和食には煮物や煮魚、お浸し、刺身、丼物、うどん、そばなど「しょう油」を多く使用します。普段から塩分に注意して食事をされている方も多いとは思いますが、いつもより少なめにしてはいかがでしょうか？

