

平成30年1月

ほけんだより



こんげつ もくひょう
<今月の目標>

ふゆ けんこうかんり
冬の健康管理 ②

こうけつあつよぼう
(高血圧予防)

しんねん
新年あけましておめでとうございます。早速ですが、今年(ことし)は年明け(としあ)早々(そうそう)から体(たい)

じゅうそくていはじ
重測定(じゅうそくていはじ)始め(はじめ)ちゃいます。そして今月(こんげつ)は高血圧(こうけつあつよぼう)予防(よぼう)のお話(おはなし)をしていきますね。皆(みな)

ぞんじ けつあつ にほんじん おお かた こうけつあつちりょう う ちりょう か
さんご存知(ぞんじ)の血(けつ)圧(あつ)、日本人(にほんじん)の多く(おお)の方が(かた)高血圧(こうけつあつちりょう)治療(ちりょう)を受けて(う)ます。この治療(ちりょう)で欠(か)

えんぶんせいげん さかな した しお ふ さかな くさ
かせない(えんぶんせいげん)のが塩分(えんぶん)制限(せいげん)です。よく魚(さかな)の下(した)ごしらえ(しお)で塩(ふ)を振(ふ)りますが、魚(さかな)の臭(くさ)み

のぞ み ひ し おな えんぶん と けっかん かた
を除(のぞ)き身(み)を引(ひ)き締(し)めるため(ため)です。それ(それ)と同じ(おな)で塩分(えんぶん)の摂(と)りすぎ(すぎ)が血管(けっかん)を固(かた)くし

けつえき ほそ けっかん なか なが しんぞう
てしまう(けつえき)んです。血液(けつえき)はとて(ほそ)も細(ほそ)い血管(けっかん)の中(なか)を流(なが)れています。心臓(しんぞう)というポンプ

お だ けつえき かた けっかん なか なが きけん たか
から押(お)し出(だ)された血液(けつえき)が固(かた)い血管(けっかん)の中(なか)を流(なが)れていく(いく)のは、危(き)険(けん)リ(リ)スク(スク)が高(たか)くな

ゆび き ち で す
ります。「指(ゆび)を切(き)って血(ち)が出(で)ちゃった」なんて(なんて)もんじゃ済(す)まない(まない)んですよ。それ

だいじけん いのち えんぶん と すいぶん と こと つな
こそ大(だい)事(じ)件(けん)! 命(いのち)にかか(か)わること(こと)になります。塩分(えんぶん)を摂(と)る→水(すい)分(ぶん)を摂(と)る事(こと)に繋(つな)が

えんぶん はいせつ ゆうこう
ります。塩分(えんぶん) (ナトリウム) の排(はい)泄(せつ)に有(ゆう)効(こう)なのが、カリウムというアボカドやバ

くだもの おお ふく くだもの かとう どうぶん
ナナなどの果物(くだもの)に多(おお)く含(ふく)まれている(ている)ものです。しかし果物(くだもの)も果糖(かとう)という糖(どう)分(ぶん)カ

き はなし なに た
ロリーが気(き)になるところ(ところ)です。そんなお話(おはなし)してたら何(なに)食(た)べれば(れば)いいの(の)? と(と)なっ

けっきよく の た ちゅうい からだ と
ち(ち)ゃいますか(か)ね。結(け)局(ぎよく)は飲(の)みすぎ(すぎ)食(た)べすぎ(すぎ)に注(ちゅう)意(い)し、バ(バ)ラン(ラン)ス(ス)よ(よ)く身(か)ら(ら)だ(だ)に(に)取(と)り

い こと ことし いちねん げんき す ねが
入(い)れる事(こと)で(で)しょう(しょう)か。今(ことし)年(ねん)も一(いち)年(ねん)を元(げん)気(き)で過(す)ごせ(せ)ます(ます)よう(よう)にと願(ねが)って(って)お(お)り(り)ま(ま)す。



<今月の保健行事> 1/4(木)1/5(金) 体重測定

1/26(金) 1号室・4号室内科健診、職員医師相談日

