

# 明日もきつと HEALTHY LIFE

第21号  
2016年12月19日  
香川県

クリスマスやお正月、忘年会に新年会とイベントの多い季節ですね！外食が続き、食生活が乱れがちですが、ご自身の健康状態はどうか？「目立った症状はないから大丈夫！」いやいや、知らないうちに病気が進行しているかもしれませんよ。今回は、自覚症状がほとんどなく自分では気づきにくい高血圧についてお話します。

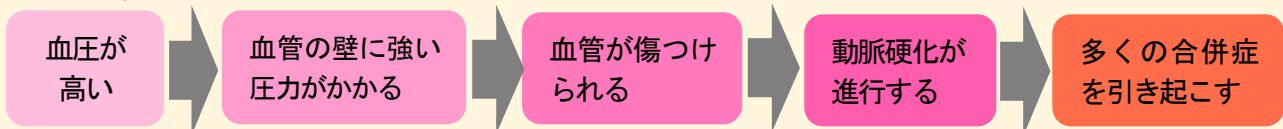
今月の  
HEALTHY 情報

## 高血圧はサイレントキラー！

### ▶高血圧とは…？

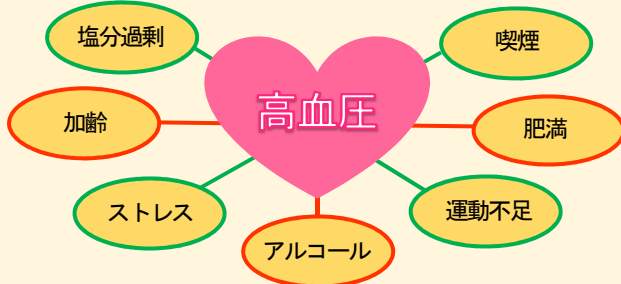
収縮期血圧が140mmHg以上または拡張期血圧が90mmHg以上である状態です。

～血圧が高いとどうなる？～

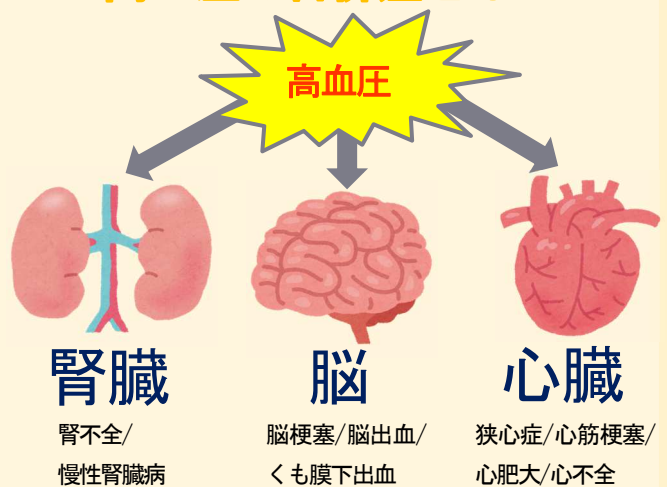


### ▶高血圧の原因は…？

高血圧症の約95%は原因を特定できない本態性高血圧であり、下のイラストにあるような環境要因や遺伝的要因が関係しています。残りの約5%は特定の病気が原因となる二次性高血圧です。



### ▶高血圧の合併症とは…？



### ▶高血圧の予防は…？

- ☑減塩 (1日6g未満)
- ☑野菜や果物を積極的に食べる  
(※腎臓が悪い人は医師と相談)
- ☑節酒
- ☑運動 (※心臓や腎臓が悪い人は医師と相談)
- ☑禁煙
- ☑ストレス解消

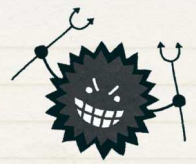


毎日の生活習慣を見直しましょう

## 高血圧 Q&A

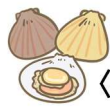
Q 若いから高血圧なんて関係ない？

A 若い人の高血圧者数は年々増えています。原因としては、食生活の変化、ストレスが多い、運動不足、ホルモンバランスの不安定などがあります。若いから大丈夫と、十分な治療や予防をしていなかったり、高血圧の恐さを認識していない人が多いですが、血圧が高い状態が続くと、将来、生活習慣病を発症しやすくなります。自分の血圧はどれくらいか把握し、自分や家族の健康を守りましょう。



# ノロウイルスにご注意を！

ノロウイルスは原因別の食中毒患者数が第1位であり、11月から発生件数が増加しはじめ、12月～翌年1月が発生のピークになる傾向があります。ノロウイルスは、感染力が強く、大規模な食中毒など集団発生を起こしやすいため、注意が必要です。ノロウイルスの感染経路と予防を今一度確認しましょう。



## 〈食品からの感染〉

- ・感染した人が調理などをして汚染された食品
- ・ウイルスの蓄積した、加熱不十分な二枚貝など

## ノロウイルスの感染経路

## 〈人からの感染〉



- ・患者のふん便やおう吐物からの二次汚染
- ・家庭や施設内などでの飛沫による汚染



## ノロウイルスの予防

対策

1

### 手洗い

感染症予防の基本です

石けん自体には、手指についたウイルスを殺す力はありませんが、手指からウイルスをはがしやすくする効果があります。ノロウイルスに限らず、手洗いは感染症予防全般の基本です。

対策

2

### ふん便・おう吐物の処理

密封し消毒殺菌を

ウイルスを含んだ微粒子からの感染を防ぐためには、ふん便・おう吐物を密封し、消毒殺菌することが効果的です。

※消毒には「次亜塩素酸ナトリウム」を使用

対策

3

### 食品などの加熱殺菌

中心温度 85～90℃以上で 90 秒間以上加熱

ノロウイルスに汚染されている食品でも「中心温度 85～90℃以上で90秒間以上の加熱」をすれば、感染性はなくなるとされています。

詳しい情報は、厚生労働省ホームページ「ノロウイルスに関するQ&A」をご覧ください。

ノロウイルス Q&A

検索

## お手軽野菜料理レシピ

### 簡単にんじんピラフ

材 料 4人分

米	2合
水	300ml
人参	1本
コンソメキューブ	1個
塩	少々
バター	5g
パセリ	少々

- ① 人参の皮を剥き、すりおろす。
- ② 米をどぎ、炊飯器に米と水をセットして、①の人参、コンソメキューブ、塩を入れて炊く。
- ③ 炊き上がったら、バターを加えてよく混ぜる。
- ④ 器に盛り付け、最後にパセリをふりかけると出来上がり。



にんじんピラフをリース型にすると可愛いですよ(^\_^)/

ブロッコリーやトマト、ゆで卵を添えたり、粉チーズを振りかけるときれいに仕上がります(^◇^)  
クリスマスパーティーに作ってみてはいかがでしょうか？



合言葉は「1日3食 まず野菜！」