



## うす味になれましょう

血圧が気になるかたはまず、日ごろの味つけを見直すことから始めましょう。味覚は生まれ育った環境によって、長い時間をかけてつくられていくものです。うす味に慣れるのは、まず汁物をうす味にすることから始めると良いでしょう。自然に、ほかのおかずもうす味に変わっていくようです。

まずはこれをめざす

**目標**  
味噌汁1杯の味噌の量は？  
みそ大さじ1/2(9g)  
(塩分は1.2グラムです)

### ●アサリと小松菜の味噌汁〔2人分〕

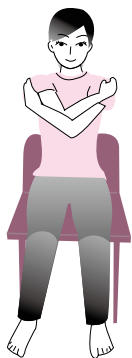
- ・味噌 大さじ3/4(血圧が高めなら小さじ1・1/2)  
アサリに塩味があるので味噌は控えめに。
  - ・だし汁 400cc
  - ・アサリ 殻つき120g
  - ・小松菜 60g
  - ・酒 小さじ1
- 1人分の塩分は1.6g

★味噌小さじ1・1/2の場合は塩分1.3g



## シルバーリハビリ体操

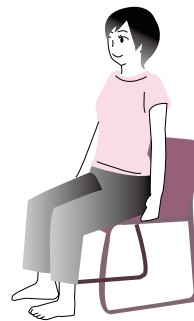
### 肩こり予防2 ～肩と腕の運動～



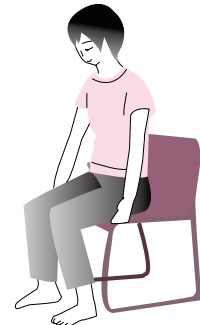
両肩を抱くようにして、  
肩甲骨の間を伸ばす



体をゆっくり左右へひねる



(息を吸いながら)  
胸をそらしながら両肩を上げて



(息を吐きながら)  
前に肩をストンと落とす

## 健康アドバイス

### 「喫煙と禁煙」

常陸大宮済生会病院

呼吸器科部長

岡崎 洋雄先生

喫煙の健康被害については、久しく言われていますが、それでも喫煙の習慣が止められない人や、新たに喫煙を始めてしまう若者は依然多いようです。

喫煙は、喫煙者自身に狭心症・心筋梗塞・くも膜下出血などの循環器疾患、肺気腫などの呼吸器疾患、肺癌・喉頭癌・食道癌などの癌の発症をもたらす他、周囲の人にも受動喫煙による被害をもたらします。たとえば夫が喫煙者の場合、非喫煙者である妻が肺癌で死亡する可能性は夫が非喫煙者である場合と比べ、約1.5～2.0倍高いと言われています。また、家族に喫煙者がいる場合の子供の気管支炎や喘息の発症率は、喫煙者がいない場合の約3倍と言われます。このような受動喫煙を防止するため、平成15年施行の健康増進法により多数の人が利用する施設などでの禁煙や完全な分煙が義務付けられました。しかし、家庭内での分煙は困難なことが多く、受動喫煙による被害者が生まれる可能性はかなり高いと思われます。現在喫煙をしている方は、自分の健康の他、大切な家族や少しでもかかわりのある周囲の人の健康まで考えて、是非禁煙を検討してください。

医療機関での禁煙治療(保健適応あり)や薬局・薬店で買えるニコチンパッチやニコチンガムなど、禁煙をサポートする方法はいくつもあります。タバコをやめようとする意思さえあれば、どんな方でも禁煙に成功する可能性は高いのです。また、周囲の方も禁煙をしようとしている方を是非支援していただきたいと思えます。「ひとりの禁煙=すべての人の健康」を合言葉にして頑張りましょう。