



令和6年(2024年)12月1日
 発行所：一般財団法人 滋賀保健研究センター 健康管理部
 財団本部：〒520-2304 滋賀県野洲市永原上町664
 TEL 077(587)3588(代) FAX 077(587)5441
 URL http://www.shrc.or.jp E-mail:kenkou@shrc.or.jp
 伊賀営業所：〒518-0007 三重県伊賀市服部町341-1
 TEL (0595)22-8107 FAX (0595)22-8109
 北大阪営業所：〒567-0086 大阪府茨木市彩都やまぶき五丁目3番1号
 TEL 072(643)8085 FAX 072(643)8087

CONTENTS

メインテーマ

～ 高血圧にまつわる雑学 ～

みんなのひろば

* 食にまつわる豆知識

～ 免疫力を高める栄養素 ～

* ながら運動で運動不足を解消！

～ 「お腹周り」の運動 ～

高血圧にまつわる雑学

寒い日が続きますが、寒い時期と血圧に関連があることはご存知でしょうか。
 今回は、高血圧に関する情報を、クイズを交えてお伝えします。

病気にまつわる雑学クイズ！

Q. 戦国時代の武将である上杉謙信。亡くなった場所はどこでしょう。

A. 戦場 B. 風呂 C. 厠(トイレ)

答え. C. 厠(トイレ)



上杉謙信は4月上旬頃に居城・春日山城の厠で倒れて昏睡状態となり、49歳で亡くなりました。上杉謙信は大の酒好きであり、さらに寒い季節のトイレは血圧が変動しやすいため、死因は高血圧による脳出血と考えられているそうです。

高血圧とは

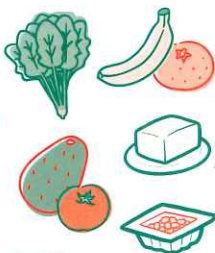


高血圧とは、心臓から送り出された血液の血管壁を押しやる圧力が強すぎる状態のことを言います。主に塩分の摂り過ぎ、過食、運動不足、肥満、多量飲酒、ストレスなどが要因です。自覚症状はありませんが、そのままにしていると脳梗塞や脳出血、心筋梗塞や腎臓病などを引き起こします。

特に冬場は寒さにより血管が収縮するため、夏場よりも血圧が上がりやすくなります。そのため、冬場など寒い環境内にトイレで強いいきむことで血圧が上昇し、脳の血管が破れてしまい、脳出血を起こす可能性もあります。

高血圧を予防・改善する生活習慣

- 減塩
- 適度な運動習慣
- 腹八分目を心掛ける
- お酒は適量を守る
- 野菜・果物を摂る
- ストレスを溜めない など



食にまつわる豆知識

免疫力を高める栄養素



気温が下がり、インフルエンザや風邪などの感染症が流行する季節となりました。細菌やウイルスに打ち勝つためには免疫力を高めることが大切です。

免疫力を高めるために必要な栄養素は、

「たんぱく質、ビタミン、食物繊維」です。

【たんぱく質】

免疫を担う組織の主成分はたんぱく質です。魚介・肉・卵・大豆製品のうち、1品以上を毎食摂るように意識しましょう。

【ビタミン】

ビタミンA、ビタミンC、ビタミンEは抗酸化ビタミンと呼ばれ、免疫細胞であるリンパ球を酸化のストレスから守ります。

ビタミンA、ビタミンCは緑黄色野菜に多く、ビタミンEは植物油・ナッツなどに多く含まれます。2種類、3種類と組み合わせるほど、効果も高くなります。ビタミンA、Eは油で調理することで吸収率が高まるため、炒めたりドレッシングで和えたりと、油と合わせて調理をすると良いでしょう。

【食物繊維】

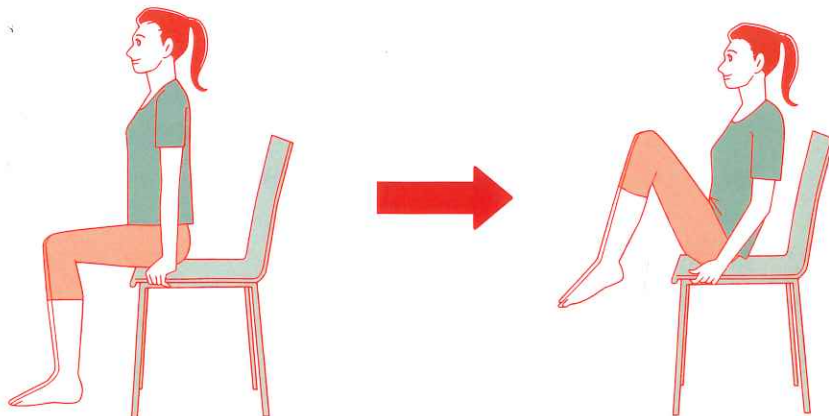
腸内環境が良好に保たれていると、免疫系の働きが活発になります。腸内環境を整える効果があるのは、食物繊維や乳酸菌です。特に食物繊維の一種であるβ-グルカンには、免疫力アップ・高ウイルス効果などが期待される成分で、きのこ類に多く含まれています。



な が ら 運 動 で
運 動 不 足 を 解 消 !

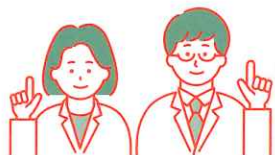
「お腹周り」の運動

寒い季節は、外に出て運動をすることが億劫になりがちです。
そんなときは、室内でできる運動を行いましょう。
座りながらできる、腹筋を鍛える運動でポッコリお腹を解消しましょう!



イスの座面を両手で持ち、浅めに座る。

両足を揃え、息を吐きながら両膝を胸の位置まで3秒かけて引き上げる。ゆっくり3秒かけて戻す。



POINT 

ゆっくり行くとより効果が出ます。
まずは10回を目標に自分のペースで行いましょう!