

若さを保つ心得

動脈硬化の進行をはばむ

動脈硬化は、老化の一つのあらわれです。動脈硬化の速度をおくら

せたり、進行を阻むためには、栄

養・運動・休養の調和をとって若

さを保つ生活を心がけましょう。

コレステロール

血液中のコレステロールが一定量以上にふえると、長い間に血管にたまり、動脈を硬化させることはよく知られています。コレステロールのほとんどは体内で作られますが、食品に含まれて体内に入る分も少なくありません。

また、肉・卵・チーズなどに含まれる動物性脂肪は、体内でコレステロールをふやす作用をします。

食事のとり方

コレステロールは動物の肝臓を



はじめ、内臓・卵に多く含まれて

います。丸ごと食べる小魚や貝類

卵・たらこ・すじこなどは注意し

たほうがよいでしょう。このほか

いか・たこ・えびなども含有量が

多く、また、卵を多用するカステ

ラなどのケーキ類も盲点です。

砂糖はほどほどに

砂糖は、成分の上では糖質です

が、余分にとりすぎると、脂肪に

変わります。この脂肪(中性脂肪)

は皮下、肝臓、動脈にたまりやす

卵黄、生クリーム、まぐろのトロなどは避けましょう。

▽一度に大食すると、急に代謝が高まって血液の量がふえ、血圧もあがります。

のがよい。
食塩の制限
食塩制限は、高血圧の予防と治療の最大の柱です。

植物性油のすすめ

同じ脂肪でも、植物性脂肪のほうは血液中のコレステロールを減らす働きをし、動脈硬化に対してよい効果があります。肥満治療のためエネルギー制限食を指示されている人のほかは、植物性油をもつと料理に使うようにしましょう。

▽食塩中のナトリウムは血圧を上げる作用があるので、うす味にされること。塩分の多いインスタント食品などは、なるべく減らす。

ふつうの食事の場合の食塩摂取量は、一日に一〇〜一五グラム程度です。これに対し高血圧症の方は、約一〇グラム、できれば七〜八グラムに制限します。この七〜八グラムというのは、味覚には感じられないが自然の食品にすでに含まれている食塩量約一〜五グラムを含む量です。ですから、調味料として使える食塩分は、みそやしょうゆなどを含めて六グラム前後ということになります。

高血圧を予防する

高血圧の原因は、塩辛い食べ物など日常の食生活が大きく影響します。

▽野菜、くだものなどに多く含まれるカリウムは、食塩中のナトリウムを誘って体外へ排せつする作用があるので、血圧低下に効果がある。

数おり、非常に残念に思います。脳卒中は、ほとんどが後遺症を伴いますので、医師から薬を飲むように指示されたら途中で止めないで下さい。七年、八年と寝たきりの人を抱えている家庭は、外から見ただけではわからない苦労があります。歩けないだけでも不自由なところへ、床の上にも起きることが出来ず、寝返りも出来ない状態でも何年も過ごしているお年寄りなど、たとえ週一回の訪問でも家族の苦労がしのべれます。

脳卒中に注意

ホームヘルパーから

私達ヘルパーは、町内の寝たきりのお年寄りの家庭を廻り、身の回りのお世話などを続けております。

四十八年度にこの制度が発足し目立たぬながら、一人、二人とお世話をしまいいりました。

私達が廻って一番感じることは定期的に医師の診断を受けていれば——という病人が多



▶寝たきり老人の世話をするヘルパー

身体を考えて農作業をしましょう。休養・睡眠とバランスのとれた食事で毎日を通し、町内から脳卒中をなくすよう注意しましょう。