

塩屋の人は塩が好き？

垂水区役所ホームページ「区長日記」(11月13日)より

何だかふざけているようなタイトルですが、どうやら嘘ではないようです。当区保健福祉課の保健師が垂水区民の生活習慣病の状況について調べたところ、垂水区民は「脳出血」による入院、「高血圧」で通院している人が他区に比べて多く、特に塩屋ではその傾向が顕著であることがわかってきました。

垂水では古くから漁業が盛んで、塩屋では文字通り製塩が行われていました。このため、くぎ煮や刺身など魚を食べる機会が多く、必然的に塩や醤油の摂取量も増え、そのような食習慣が高血圧・脳出血を引き起こしているのではと考えます。

ただ、あくまでこれは推測の域を超えませんので、ここで一度踏み込んでしっかり調査・分析しようということになりました。

そこで、本日は当区の保健師チームが塩屋婦人会の消費者学級にお邪魔しました。

参加者20人弱に対し、まず前半のグループワークでは、高血圧や脳出血につながる食生活を中心とした塩屋住民の生活習慣や伝統・文化などの聴き取りを行い、「あなたの塩分チェックシート」に記入いただきました。



私はグループワーク後の後半、高血圧の学習から合流。

高血圧が起こるメカニズムや、食塩摂取量の現状と目標値との乖離、減塩に向けた「お買い物」「食べ方」「料理」の取り組み方法など、保健師の説明を参加者の皆さんとともに聞きました。

参加者からは

「成分表示の熱量(カロリー)は見るけど、塩分量は気にしたことがなかった」

「塩の摂取目標量は1日6gということを知らなかった」

などのご意見・ご感想をいただきました。

ちなみに、私も「塩分チェックシート」を記入してみたところ…

厳しめにつけて**16点**、甘めにつけて**12,3点**といった結果でした。日頃から、塩分摂取には気をつけているつもりですが、十分ではないということがよくわかりました。

皆さんも一度記入して、自身の塩分摂取状態を確認してみてもいいかなでしょうか。

垂水区民に多い「脳出血」の原因には**高血圧の重症化が大きく関連**しており、重症化を防ぐためには血圧に影響を及ぼす「減塩」に取り組む必要があります。また、後期高齢期で脳出血が多いことは、若い頃からの生活習慣が大きく影響しており、幼少期からの減塩習慣、血圧の管理は重要であると考えます。

今後垂水区として、減塩に向けた取り組みを本格的に進めていきますので、皆さまのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

