

すぐに役立つくらしの健康情報

# こんにちわ

2012年 9 月号

【発行】 医療法人 社団永楽会

## 前前田病院

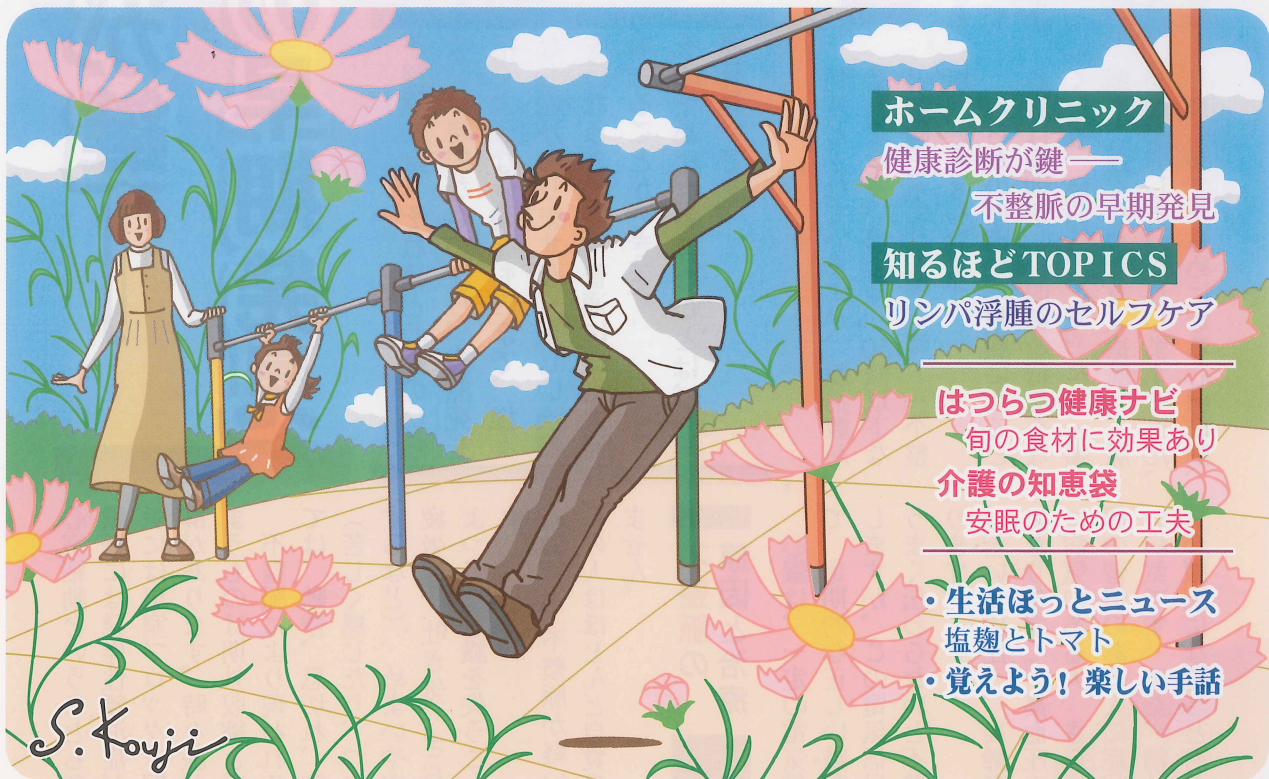
理事長・院長 前田 正博

〒737-0051 広島県呉市中央2丁目6-20

TEL. 0823 (25) 2600

http://www.hospital-maeda.jp/

- 診療科目 内科・呼吸器内科・消化器内科・循環器内科  
血液内科・放射線診断科・リハビリ科・歯科
- 診療時間 午前9時～12時30分 午後2時～6時
- 休診日 木曜、土曜の午後及び日曜・祝日



### ホームクリニック

健康診断が鍵

不整脈の早期発見

### 知るほどTOPICS

リンパ浮腫のセルフケア

### はつらつ健康ナビ

旬の食材に効果あり

### 介護の知恵袋

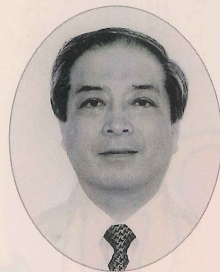
安眠のための工夫

### 生活ほっとニュース

塩麴とトマト

覚えよう! 楽しい手話

## 食塩摂取量を知ろう



多くの感動をもたらしたロンドンオリピックも終わりましたが、まだまだ残暑厳しいこの頃です。皆様におかれまして

は如何お過ごしでしょうか。

今年の夏は猛暑日が続き熱中症の方も多くみられました。汗をかくと水分とともに塩分が失われますので身体にとって水分も塩分も必要なものですが、高血圧、心疾患、腎疾患のある方は特に塩分の摂り過ぎに注意しましょう。

一日の食塩摂取量の目安は男性9g未満、女性7.5g未満、減塩の必要な疾患がある方は6g未満とされますが、日本人の平均は男性11.9g、女性10.1gと摂りすぎの傾向にあります。

塩分を控えるように心掛けても食物の塩分量や一日の摂取量を知ることがなかなか困難です。随時尿でも一日の食塩摂取量を知ることが出来るようになり、当院でも検査を行うておりますので一度検査を受けて食事を見直し健康な生活が送れるようにしましょう。

平成24年9月

院長 医学博士 前田 正博