



宮崎医療生活協同組合

このはな支部だより

第336号

2025年9月1日
連絡先 58-1222



長すぎる真夏 みなさん 体調はいかがですか

このはな支部・運営委員会・発行



9月に入っても、きびしい暑さが続いています。
ツクツクボウシとコオロギなどの鳴き声が聞こえ、トンボ舞う姿が見られるようになりましたが、依然として高温が続く毎日。

新学期が始まりお子さんたちの毎日も、涼しくなるまで心配ですね。

熱中症予防！と毎日言われ続ける 水分と塩分補給ですが 今月は「すこしお」減塩の意味を お伝えしたいと思います

進化の過程で動物（人間）は海から陸へ。陸上の植物はナトリウムを必要としません。腎臓は体で使われた必要ないものを尿として捨てますが、一方貴重なナトリウムを捨てないばかりか再吸収する機能も持ちました。舌には「塩はおいし〜い！」と感じる味覚を持たせました。



1グラムの減塩がいのちを救う

世界保健機構（WHO）の死因1位はタバコ、2位は食塩でした。アメリカでは「1日1グラムの減塩を続けると降圧剤投薬よりも効果が大きい」と。

わたしたちは一日5グラム未満を目標にしましょう



1. 5グラムが一日最低必要量（これより少なかったら生きていけない数値）と言われています。でも、1. 5グラムわたしたちにはきびしい数値ですよね。
目安は味噌汁1杯1グラム、ラーメンでは1杯で6グラムにもなってしまいます。

熱中症と塩分摂取の関係は？

大量の汗をかく運動や労働作業をした場合には、塩分摂取にも気を遣うことが必要ですが、普通の生活の場合は汗で失う塩分以上に食事で摂っているの、むしろ過剰摂取に気をつけることが大切です。

（医療福祉生協連コムコム「減塩の重要性を学ぼう」から）

お詫びとお知らせ

9月24日（水）予定のコープ本郷店「健康チェック」は中止させていただきます

9月班会予定

ひまわり体操 9/4、18 10時～11時半 学園台県住集会所
かりんブランドゴルフ 木曜午前 学園台北2丁目公園
毎朝ラジオ体操 6:30 学園台北1丁目公園
あいっぺ体操 9/6 このはなクリニック2階
*パークゴルフは、暑さを考慮し日時は参加者に連絡します

