



## むくみについて

今月号は『むくみ』について特集します。足のむくみやだるさを感じている人も多いのではないのでしょうか？むくみの原因は、人それぞれです。今回は主に食生活についてお届けします。

### むくみはなぜ起きるのか

むくみは細胞と細胞の間に水分(間質液)が過剰に溜まることによって起こります。間質液は、酸素や栄養を含んだ水分が毛細血管からしみ出したものです。酸素や栄養を細胞に与え、細胞から炭酸ガスや老廃物を受け取って毛細血管に戻すといった血液と細胞の物質交換は間質液を介して行われます。通常毛細血管から出入りする水分量は一定となるようコントロールされていますが、何らかの原因で水分量のバランスが崩れ、過剰な水分が皮下組織にたまってしまいます。それが『むくみ』です。

注意が必要

背後に隠れた病気が存在するかも、、、

翌朝には消えるような一時的なむくみは心配ありません。しかし、むくみがずっと消えない、全身にむくみがある、左右差がある、むくみだけでなく息切れや動悸などの全身症状がある場合は、心臓や腎臓、内分泌系の病気の可能性もありますので、病院へ相談しましょう。

### 栄養コーナー

## むくみの予防・解消のための食生活のポイント



#### 塩分の摂りすぎに注意



塩分には水分を抱え込む性質があるため、塩分を摂りすぎると体内に水分をため込んでしまい、むくみの原因になります。塩分の多い食品の食べすぎには注意しましょう。

#### 冷たい飲み物・食べ物はほどほどに



体が冷えることにより血流が悪くなり、むくみやすくなります。飲み物はなるべく常温で、アイスなど冷たい食べ物の食べすぎにも注意しましょう。

#### 「カリウム」豊富な食品をとる

カリウムは体内の余分なナトリウム(塩分)を排出してくれる役割があります。カリウム豊富な食品を食事に積極的に取り入れましょう。(カリウムが豊富な食品については裏面をご覧ください)

#### 塩分の高い食品例と塩分量(1食分あたり)

食塩摂取量の1日の目標量: 男性7.5g、女性6.5g未満



食品名	塩分量(g)	食品名	塩分量(g)	調味料(大さじ1)	塩分量(g)
ラーメン	6.0	ちくわ	2.4	濃い口しょうゆ	2.6g
カップ麺	5.0	かまぼこ	0.8	薄口しょうゆ	2.9g
きつねうどん	5.4	ロースハム	0.8	味噌	2.2g
かけそば	3.9	ウインナー	1.0	マヨネーズ	0.3g
カレーライス	3.6	辛子明太子	2.0	ケチャップ	0.5g
みそ汁	1.8	たくあん	0.9	ポン酢	1.5g
ポテトチップス	1.0	梅干し	2.2	オイスターソース	2.1g



減塩

日本人は、1日の塩分の多くを調味料から摂取しているといわれています。調味料は減塩のものを選ぶ、しょうゆやソースはかけるのではなく付けて食べるという風に、普段の調味料の量に注意しましょう。

<裏面もご覧ください>

# 「カリウム」豊富な食品でむくみを予防しよう！

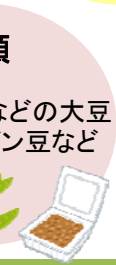
## 野菜・いも

カボチャ、モロヘイヤ、にら、水菜、なす、白菜、セロリ、キャベツ、キノコなど  
いも類は全体的に多く、特にサトイモが多い



## 果物

干し柿、バナナ、メロン、アボカド、キウイなどが特に多い



## 肉・魚

全てに比較的多く含まれる



## 豆類

大豆、納豆などの大豆製品、インゲン豆など



## 海藻類

とろろこんぶ、干しひじき、のりなど



## カリウムを多く含む食品

### カリウムの特徴

カリウムは水に溶ける性質がある(特に青菜は溶けだしやすい)ので、野菜などを洗う際に水につける時は、なるべくつける時間を短くしましょう。また、スープにして汁ごと食べるのもおすすめです。

※腎障害のある方・透析中の方はカリウムの摂取量を制限する必要があるため、摂取量には要注意です。

## ～食事のワンポイントアドバイス～

暑い夏こそ冷たいものを食べたくなるので、身体を温める食材を組み合わせることで夏の冷えを予防し、むくみを防ぎましょう。



例：体を温める食材「生姜」  
～おろし生姜を活用しよう～



## ～プールの水質検査について～

夏の暑い時期プールに入られる方も多いと思いますが、プール水の衛生状態をチェックするために水質検査が必要なことはご存じでしょうか。今回はプール水の水質検査について紹介させていただきます。

### 水質の基準値等について。

・プール施設について水質及び施設・設備の衛生状態について基準値及び測定回数が定められています。右の表が水質検査項目と基準値です。

・プール水の水質検査は30使用日ごとに1回実施する必要があります。(総トリハロメタン及び循環ろ過装置の処理水については年に1回)

・学校のプールであれば学校保健安全法の学校環境衛生基準により定められています。(平成21年4月施行)

検査項目	基準
(1)遊離残留塩素	0.4mg/L以上 (1.0mg/L以下であることが望ましい)
(2)pH値	5.8以上8.6以下
(3)大腸菌	検出されないこと
(4)一般細菌	1mL中200コロニー以下
(5)有機物等	過マンガン酸カリウム消費量として12mg/L以下
(6)濁度	2度以下
(7)総トリハロメタン	0.2mg/L以下が望ましい
(8)循環ろ過装置の処理水	循環ろ過装置の出口における濁度は0.5度以下 (0.1度以下であることが望ましい)



釣り竿のような採水道具を使用してプールの中央部付近で採水します。

水質検査に使用する容器です。検査項目によって容器が異なります。



遊離残留塩素を測定しています。試薬に反応した赤色の濃淡によって濃度値を判定します。

