



★令和8年度 出生数 70万人が60万人と減少 少子化対策が近々の課題

今年、60年に1度の『丙午』。江戸本郷の八百屋の娘 お七。天和2年(1682年) 12月28日大火災の時、逃げ先の檀那寺で知り合った寺小姓 吉三郎と恋仲になる。恋人に会いたい一心で翌年3月放火事件を起こし、捕われて火刑に処せられたという お七の逸話から「丙午に生まれた女性は気性が荒く、夫の寿命を縮める」といった迷信が広まり、**丙午の年は出生率が抑えられています**。処で **昨年の出生数は70万人程度が、今年は60万人を割り込むと予測**されています。

出生数減少は経済・労働力・社会保障に多大な影響を与え、社会の活力を低下させます。**2025年の合計特殊出生数は過去最低を記録し少子化と高齢化が同時進行**しています。

高市首相も**人口戦略会議で人口減前提に少子化対策と両輪で議論も本格化**。先進国でも少子化は由々しきこと。政府としてなかなか少子化対策が実施できずに嘆かわしい限りである。

★冬の寝室 理想的温度は22度を推奨 収縮期血圧は130未満が理想

日本高血圧学会は2025年に「**早朝高血圧徹底制圧宣言**」を発表しました。朝の血圧が130以上は危険というイメージのもと『**血圧朝活キャンペーン**』をスタート。従来収縮期血圧は140未満でしたが、**130未満に保つことで、脳卒中・心不全・大動脈解離等の重大疾患の発生を下げると**いうエビデンスが判明し数値を下げました。

特に冬は循環器疾患等で死亡率の増える季節です。これには部屋の温度と血圧が関係し、温度差が大きい所で起こっています。**冬場居室の最低温度は18度とWHOが勧告**していますが、高齢者の方には22度を推奨しています。深夜のトイレ・廊下や風呂場 脱衣室等で血圧の急上昇のリスクを抑えることが大切で**最低でも18度を下らないほうがBetter**としています。

高血圧予防には生活習慣の改善(減塩・運動・肥満の是正・節酒等)が重要だといわれています。特に血圧を下げるには、**食事で大切なのは減塩ですが、同時にカリウムを摂取してください**。「**ナトカリ比**」※1. という言葉を知っていますか? ナトカリ比とはその名前の通り食塩などの主成分である「ナトリウム」と野菜などに多く含まれている「カリウム」の比(Na/K)のこと。これはナトリウム(塩分)を少なくしながら摂取すると、腎臓からナトリウムが出ていく効果が期待できるカリウムを多く摂るための指標です。**ナトカリ比と血圧は強く関連し、低くすることが高血圧・循環器病には有効**です。また海藻類・果物(林檎・梨・バナナ等を2日に1個程度)など**カリウムを多く含む食品を積極的に摂取**し、それに併せてラーメン・うどん等のつゆは全部飲まない等の減塩を心掛けることも必要です。また運動はジョギングやウォーキングなどの**有酸素運動以外に、筋肉に力を入れて行うスクワットも推奨**されています。高血圧の方は**血圧が上がり易い時間帯である朝は避けて、自律神経が安定する15時~17時が理想的**。睡眠に関しても夜更かしを避けて、6~8時間がお薦めで、睡眠時無呼吸症候群の方は専門医に相談が望ましい。

血圧が一番上がり易く、疾患が発生し易い時間帯は朝です。起床しトイレ後 毎日決まった時間帯に血圧を測定し、130未満という目標値を意識した生活が望ましいです。3か月間食事・運動・睡眠を改善しても下がらなければ専門医受診がお薦めです。

※1. 尿に排泄されるナトリウム(Na)とカリウム(K)の比(Na/K)のことで、尿検査で測定する。日本高血圧学会では、ナトカリ比の平均値は4ですが、健康日本人に於ける至適目標値は2未満を掲げています。

あれもダメ これも毒なら 何を食う

この年になれば 一寸先は 病み

一回り 着痩せしている 恵方巻

令和8年 節 分

(文責 MMY)

インフォメーション

こころ 行事予定

- 5日(木) 音楽療法
- 14日(土) フラワーアレンジメント
- 16日(月) おやつクッキング
- 19日(木) 音楽療法
- 20日(金) フラワーアレンジメント
- 24日(火) おやつクッキング

むつみ荘 行事予定

- 5日(木) 音楽療法 <入所>
- 8日(日) お誕生日会 <入所>
- 16日(月) 防災訓練 <入所・通所>
- 19日(木) 音楽療法 <入所>
- 24日(火) 音楽療法 <通所>
- 25日(水) ビデオ鑑賞会 <入所>
- 16日(月)~21日(土) 誕生日週間 <通所>

