

江別市立病院 出前講座 番外編

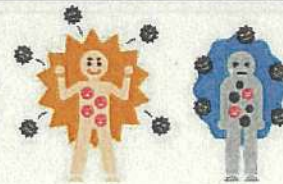


写真：小野庄一「百歳王 笑顔のクスリ」

令和7年1月24日（金曜日）
江別市立病院 老人看護専門看護師
山下いずみ



免疫力とは



- 免疫力とは、体内に侵入したウイルスや病原菌、がん細胞などの異物から体を守る力のこと。
- 免疫力が高すぎても健康障害を引き起こす可能性がある。

例) アレルギー（喘息、花粉症など）
自己免疫疾患(関節リウマチ、潰瘍性大腸炎など)

生活のバランスが大切です！
免疫力アップにこだわらず、体調が良い、気持ちが良いと
思える生活を心がけましょう！

免疫力を高める食べ物

01 腸内環境の改善に役立つ食材			02 良質なたんぱく質			03 抗酸化作用のある食材		
 乳酸菌飲料	 肉	 魚介類	 ビタミンAを多く含む食材	 ビタミンCを多く含む食材				
 乳製品	 卵	 牛乳・乳製品	 ビタミンEを多く含む食材	 カロチノイドを多く含む食材				
 果物	 大豆・大豆製品	 大豆・大豆製品	 大豆・大豆製品	 大豆・大豆製品	 大豆・大豆製品			
 乳製品	 卵	 牛乳・乳製品	 ビタミンEを多く含む食材	 カロチノイドを多く含む食材				

いろいろな食品を食べる、ストレスをためない、適度な運動をする、十分に質のよい睡眠をとることが大切です！

夜間頻尿とは



夜間、排尿のために1回以上トイレに起きること。
 (日本泌尿器科学会HP)

問題なのは・・・
 夜間に起きることで、日中眠気が強い。
 熟睡感がなくて、疲れがたまる。



夜間頻尿の原因

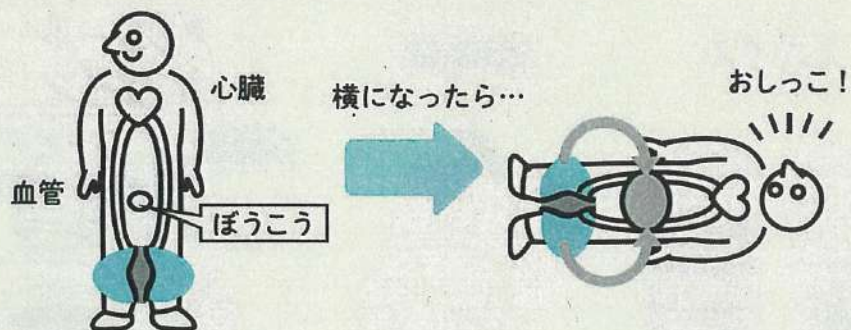
水分のとりすぎ以外には・・・

- ①足のむくみ
- ②膀胱を刺激する食べ物・飲み物のとりすぎ
- ③体が冷えている
- ④塩分のとりすぎ

1日に必要な水分量 = 体重 (Kg) × 30ml

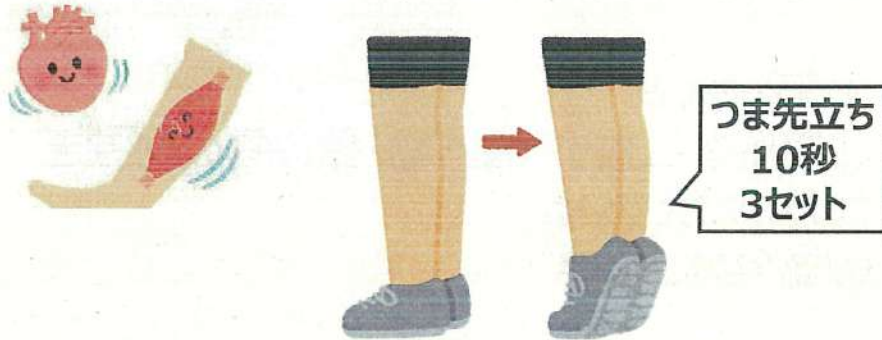
* 心不全や腎不全など水分制限が必要な病気がない場合

夜間頻尿の改善① 足のむくみが原因! ?



横になると、足にたまっていた水分が心臓に返っていき
血流が増えて尿が作られる。

夜間頻尿の改善① 足のむくみの改善→ふくらはぎのストレッチ



ふくらはぎ（第2の心臓）を収縮させ、
足の水分を心臓に戻すことで
血流がよくなり、夜間の排尿回数が減少する！

夜間頻尿の改善② 膀胱を刺激する食べ物・飲み物を避ける

スパイス



柑橘類



アルコール
カフェイン



コーヒー
紅茶・緑茶
コーラ



膀胱が刺激され、頻尿になる可能性がある！

夜間頻尿の改善③ 体を冷やさない



寒冷利尿
(かんれい利尿)
寒いとトイレに行きたくなる



シャワーだけでなく、
湯船につかって、体をあたためる！

夜間頻尿の改善④ 塩分をとりすぎない



～現状～ 日本人の食塩摂取量の平均は、**男性10.9g、女性9.3g**

※今の村元国民健康・栄養調査より

お弁当



商品名：ハンバーグ弁当

エネルギー	940kcal
たんぱく質	33.5g
脂質	32.8g
炭水化物	125.5g
(糖質123.1g 食物繊維2.4g)	
食塩相当量	4.0g

栄養成分表示を
確認しましょう！

塩分をとりすぎないコツ①

調理でできる事

- 素材そのもののおいしさを生かした料理を。
- 調味料は目分量でなく計量スプーンで測る。
- 酸味や香りを効かせる。
- 味を効かせたいときは、最後の仕上げで表面に味をつける工夫を。
- みそ汁は具たくさんにする。
- 食塩を減らしてもうまみが増す、牛乳を使った「乳和食」もおすすめ。



塩分をとりすぎないコツ②

食卓でできる事
















- 習慣的に、しょうゆやソースをかけない。
- しょうゆやソースは、「かける」ではなく「つける」。
- 食べすぎに注意。
- 見えない塩分に気を付ける。
- ラーメンやうどんなど麺類のスープはできるだけ残す。
- 昼食で塩分を摂りすぎたときは、夕食で塩分を控えるなど、1日の中で調整する。



汁を飲まない。

料理や食品の塩分量を知る！

●外食メニューや食品の塩分量（※塩分量は目安です。材料等によって塩分量は異なります。）

外食メニュー	醤油ラーメン 	かけうどん 	寿司（10貫） 	ミートソーススパゲッティ 	カレーライス 
塩分量	5.7g	5.0g	3.7g	3.6g	3.3g
食品	たくあん2切れ（20g） 	白菜キムチ（30g） 	昆布の佃煮（10g） 	塩鮭（80g） 	アジの焼き干し（可食部 80g） 
塩分量	0.9g	0.7g	0.7g	1.4g	1.4g
食品	食パン6枚切1枚 	プロセスチーズ1切れ（20g） 	ちくわ1本（30g） 	ウインナー1本（15g） 	即席みそ汁 
塩分量	0.8g	0.6g	0.6g	0.3g	2.0g

塩分の少ない調味料を選ぶ！

●調味料大さじ1杯に含まれる塩分

