



まだまだ厳しい寒さが続きますが、そんな時も健康第一！  
今月は「禁煙治療」と「減塩」についてお伝えします。



## 喫煙は「習慣」？ それとも「病気」？

喫煙を単なる「習慣」ではなく依存症と診断し、「病気」と捉える考え方により、下記の条件に該当すれば、禁煙治療に健康保険が適用されます。

保険適用されるには、

ニコチン依存度判定テスト →



□ ニコチン依存度判定テストで5点以上でニコチン依存症と診断された

□ 35歳以上の場合、ブリンクマン指数（=1日の喫煙本数×喫煙年数）が200以上

などの条件があります。

保険適用の条件の詳細はこちら →



## 禁煙治療のための おくすり があります



保険診療の禁煙治療の内容としては、ニコチン依存度の判定や吐く息がたばこによってどのくらい汚れているかの検査などがあります。また、ニコチン依存度によって薬が処方されることもあります。

禁煙治療の薬の中でよく耳にするものとして、ニコチンガム  やニコチンパッチ  があり、これらは薬局で購入できます。

保険診療で処方される薬として、ニコチンパッチに加え、飲み薬の「バレニクリン」というものがあります。これらはニコチン離脱症状（「タバコを吸いたいと強く思う」「集中できない」「頭痛」など）を和らげることで禁煙しやすくするものです。

バレニクリンは離脱症状を緩和するだけでなく、タバコを吸った時の満足感を抑える作用もあります。

禁煙補助薬を利用すると、自力の禁煙に比べて3～4倍禁煙しやすくなるという海外の報告があります。



## 思い立ったら まずは 相談を

大阪狭山市内にも禁煙治療に保険が使える医療機関がたくさんあります。

禁煙を思い立ったら、まずは相談してみてください。

保険診療で禁煙治療ができる医療機関はこちら →



出典：e-ヘルスネット。 <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/tobacco/t-06-007.html> 厚生労働省。(2022)



# 減塩で防ごう！生活習慣病

～ 減塩で防げる病気がたくさんあります ～

ご存じの方も多いと思いますが、「高血圧」は減塩により予防効果が期待できます。さらに高血圧で引き起こされる動脈硬化から「脳卒中」や「心筋梗塞」を防ぐことにつながり、脳梗塞を防ぐことで「認知症」の予防にも。また、塩辛いものを減らすことで「胃がん」のリスクも低くなります。

減塩しても、今すぐこれといった目に見える変化は起こらないかもしれませんが、ゆっくりと確実に将来の病気を予防してくれます。減塩、始めてみませんか？



## できることから始めよう！上手な減塩のためのポイント

### 減塩できる食べ方

1. 麺類の汁は残す
2. 何にでもしょうゆやソースはかけない
3. 塩分の多いものは食べる  
回数を減らすか量を減らす
4. 味付けの濃い外食や市販のお惣菜・レトルト食品はなるべく控える



### 減塩できる調理のヒント

1. 調味料に含まれる塩分量を知っておく  
(塩分の少ない調味料を上手に活用する)
2. レモンや酢などの酸味を活かす
3. 天然食品でだしをとる
4. 香辛料・香味野菜を上手に使う
5. 旬の食材を選ぶ



天然のだしのうま味とみつば・ゆずの香りでおいしく減塩できました！

カリウムが多く含まれる野菜やいも・果物を食べよう！  
カリウムと水分を同時に取ると、血圧を上げる原因となるナトリウムを体外に排出できます。



## 減塩レシピ集！

### No.53 ぶりのきのこあんかけ

#### 《材料(4人分)》

ぶり	60g × 4切れ
酒	小さじ2
まいたけ	100g
生しいたけ	2枚
A { だし汁	150ml
淡口しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ2
B { 片栗粉	大さじ1/2
水	大さじ1
みつば	20g
片栗粉	小さじ2
サラダ油	大さじ1/2
☆ゆずの皮	少々
(☆は大阪狭山産の農作物です)	

#### 《作り方》

- ①ぶりに酒をふって10分ほどおく。
- ②まいたけはほぐす。  
生しいたけは石づきを取り、5mm厚さの薄切りにする。
- ③鍋にAを煮立たせ、②を入れて煮る。  
火が通ったら、Bの水溶き片栗粉でとろみをつけ、1cm長さに切ったみつばを入れ火を止める。
- ④①の水けをとり、茶こしを使って表面に片栗粉をふる。
- ⑤フライパンを熱し、サラダ油を入れ、④を両面こんがり焼く。
- ⑥⑤を皿に盛り、③をかけて削り取ったゆずの皮をのせる。



《1人分あたり》  
エネルギー169kcal、  
塩分0.6g、約280円、  
調理時間20分

## 2月イベント情報

- 毎週土曜日 地元野菜の販売 (JA大阪南女性会大阪狭山支部東池尻班会員による) 東池尻児童遊園(雨天：東池尻会館) (午前9時～売り切れ次第終了)
- 毎週日曜日 地元野菜の販売 (大阪狭山市フレッシュ朝市連絡会) JA大阪南狭山西支店横 (午前8時～売り切れ次第終了)

毎月19日は食育の日です！

食育の日に、自分や家族の「食」について振り返ってみませんか？

【発行】大阪狭山市健康福祉部健康推進グループ（保健センター）