

越谷革新懇主催 講演会

「タイムリミット！迫る地球温暖化の危機！今、何をすべきか、何ができるか」 活発に意見交換

昨年12月4日、越谷革新懇の総会と併せて、気候変動に関する活動を精力的にされてるUKA（ゆか）さんの講演会が行われました。（参加者80名）。

豊富な資料で、気候変動により起こる深刻な問題―猛暑・山火事・干ばつ・豪雨・台風の強化・海面上昇・生物種の減少・海の酸性化など―の原因や世界各地での実例が示され、温度を一定に保つための地球のシステムが取り返しのつかない破綻を起こす臨界点が迫っていることを訴えられました。

世界で再生エネルギー等の取組みが加速する中、気候変動の大きな原因を作ってきた国の一つである日本において、政治家レベルでも一般にも、関心度や取組が極めて低いことを示した調査



の紹介もありました。地球が何とか踏みとどま

《 健康まめ知識 ～ 健康は日々の暮らしから 》

高血圧と食塩のかんけい

寒い冬場は塩分を多く摂りがちになります。塩分濃度が同じだし汁を冷やした場合と温めた場合を比較すると温めた方が薄く感じてしまうそうです。鍋やラーメンが食べたくなる季節です。

食塩は私たちの生命維持に欠かせませんが、摂り過ぎは身体に良くありません。食塩の摂り過ぎは腎結石・骨粗鬆症の発症・心血管疾患による死亡のリスクを上昇させることがわかっています。

食塩と高血圧の関係を上げます。世界的にみると1日の食塩摂取量が1g未満で生活している少数民族では、高血圧は極めてまれです。日本人の場合、高齢と共に血圧は上昇し、高血圧の頻度は増えますが、彼らには加齢による血圧上昇もありません。よって、子供の頃から減塩に慣れることが重要です。

高血圧のおとなが減塩にチャレンジした場合、食塩量を1g減らすごとに約1mmHg血圧が低下することが報告されています。つまり、高血圧の発症後の減塩も重要です。

日本人の食塩摂取量は実際どの程度で、目標値はどのくらいなのでしょう。「2019年国民健康栄養調査」によると食塩摂取量の平均値は10.1g(男10.9g 女9.3g)であり最近の10年間で減少傾向にあります。次に目標値ですが、日本人の1日の食塩摂取量の目安は男7.5g未満、女6.5g未満です。さらに高血圧の人では男女6g未満が推奨されています。

一方で、夏場の熱中症対策には食塩摂取が重要です。つまり、食塩は摂り過ぎても不足しても身体に良くありません。食塩の適切な摂取量には個人差がありますので、特に医療機関を受診中の方々は担当医に相談してみてください。 (2022. 3.2 赤旗 健康豆知識 抜粋)

みかん・リンゴ・バナナなどを食べることで果物に含まれるカリウムが食塩を排出してくれるそうです。毎日少しずつ食べるよう心掛けてみてください。(菊)



るために、どんな対策が必要か、できるか、お話を受けて、会場から次々と質問や意見が出されました。○共産党の市議さんからは市の取組みの紹介と共にもっと一般

の市民が参加できる方法の模索が、○高校の先生からは高校生に関心を持たせる課題が ○身の回りの自然環境の変貌を語るシニアの指摘から自然循環回復の重要さが。

その他。 みんなで知恵を集めて取組んでいくことへの希望と励ましを受けたい会でした。(K・M)