



時事寸考

こんにちは、施設長・医師の吉田晴彦です。今回も、健診センターの池田有成センター長の“健康情報シリーズ”ですが、気になるテーマは…

高血圧の食事療法

近年、先進国では食事の過剰摂取や運動不足から肥満や糖尿病、脂質異常症、高血圧などが増加し、深刻な問題になっています。これらに対してその危険性を認識させ、早くから対策を講じる必要があります。血圧に関しては115/75を超えると死亡率が上昇し始めることが報告されています。従って、米国では120~139/80~89を前高血圧と命名し、その危険性を強調しています。

米国での研究ですが、血圧120~159/80~95の810名を3群に分け、1群には生活の注意のみ与えました。2群は体重減量、食塩摂取の制限および運動量の増加を含んだ生活習慣の改善の介入を18ヵ月間実施しました。3群は2群の介入に加えて、DASH(Dietary Approaches to Stop Hypertension)食を18ヵ月間続けました。その結果、2群は1群よりも、また、3群は2群よりも体重減少、減塩の効果が高く、高血圧への発症・進展の阻止効果が有意に優れていました。

DASH食とは米国立保健研究所などが提唱する高血圧に対する食事療法で、基本は①野菜、果物、低脂肪の乳製品を十分摂る、②肉類および砂糖を減らす、の二点です。具体的には緑黄色野菜と淡色野菜を毎日食べ、果物はカリウムの多いバナナ、プルーン、リンゴなどします。鶏肉以外の肉を減らし、魚を増やし、調理は皮や脂を取り除き、揚げずに網焼きにしたり、茹でたりします。低脂肪の牛乳、ヨーグルト、チーズなどでカルシウムを補い、ナッツや豆類も意識して摂り、パンは全粒粉を使ったものとし、減らす食品としては牛肉、豚肉、甘いお菓子、砂糖を含むソフトドリンク類です。

日本人は元々1日当たりの食塩摂取量が多く、成人男性で11.9g、女性で10.1gと報告されています。人体に必要な食塩の量は3.8g程度であり、いかに多く摂り過ぎているかを自覚すべきです。従って、高血圧症を有する場合は前述のDASH食に加えて塩分の厳重な摂取制限が必要です。日本高血圧学会では減塩目標を6g/日未満としています。最近加工食品のパッケージに塩分表示が増えています。一度、どれくらい塩分を1日で摂取しているかを計算してみてください。「ナトリウム(Na)」として表示されていれば、その数字を約2.5倍にして「食塩(NaCl)」に換算する必要があります。びっくりするほど簡単に6gを超えてしまいます。味噌汁1杯は約1.4g、ラーメンのスープを全部飲むと7.8g、キュウリのぬか味噌漬け5切れで1.6gです。日本食に使われている醤油や味噌などの調味料に食塩は多く含まれており、これを減らすことが重要です。コンブやカツオブシなど天然素材からとった「だし」を代わりに使うことが推奨されています。汁は飲まない、漬物は避ける、醤油はなるべく使わないといった食習慣を身につけてください。

栄養科より今月の一押しメニュー

5月の行事食は、5月5日(木)「こどもの日」の昼食に、“かに散らし・澄まし汁・茶碗蒸し・鯉のぼりゼリー”をご用意します。



また、6日(金)には“若竹汁”を、21日(土)には“筍ご飯”を予定しています。

旬の食材は、味が良いだけでなく栄養も満点です。献立には季節感のある食材を積極的に取り入れるようにしています。お食事をしっかりと、元気にお過ごしください。

事務室からのご案内



誠に勝手ながら、都合により下記日程の9時~17時30分の時間帯は、正面玄関のみのご利用とさせていただきます。

総合案内は警備員対応となりますので、各種ご相談や施設内の見学につきましては翌日以降にご連絡いたします。ご不便をお掛けしますが、ご理解・ご協力の程よろしくお願いたします。

平成28年5月15日(日)・22日(日)

Cedar Walker で法律相談

毎回、様々なテーマで法律問題を簡単に解説していただくこの連載ですが、今回のテーマは…

消費者契約における損害賠償

事業者と消費者との間で交わされた契約には、時々、一方的に消費者側に不利な条項が混ざっていることがあります。

「事業者は消費者に対して一切損害賠償責任を負わない」、「事業者が故意または重大な過失がある場合でも、事業者の損害賠償責任は〇円を限度とする」といったものが、その典型です。また、消費者から契約を解除した場合に、法外な額の損害賠償義務の発生を規定する条項が定められているケースもあります。

今回は、消費者契約における損害賠償のルールについてお話します。

私人間でどのような契約を結ぶかは自由に決められるのが、法律の世界での原則です。しかし、事業者と消費者の間には、情報の質や量、交渉力に格差があるのが普通です。これを放置しておく、事業者が自分に都合の良い契約条件を消費者に押し付け、一般消費者の利益が不当に害される事態が生じかねません。

そこで、国は消費者契約法という法律を作って、消費者を保護しています。

損害賠償に関して言えば、事業者の損害賠償責任の全部を免除してしまうような条項は無効になります(消費者契約法8条1項1号)。事業者が故意または重大な過失がある場合に、損害賠償責任の一部を免除するような条項も、無効になります(同法8条1項1号)。したがって、例えば契約書に記載されていたとしても、冒頭に「」で掲げたような条項に拘束されることはありません。

また、消費者契約の解除にあたり、消費者に対して事業者が生じる平均的な損害の額を超える法外な損害賠償義務を負わせる条項も、無効になります(同法9条1号)。この場合、消費者は、事業者が生じる平均的な損害の額の限度で賠償金を払えば足りることになります。

最近、事業者の損害賠償義務の一切を免除するなどのあまりに露骨な条項は少なくなりましたが、損害賠償額が一定の金額に限定されていたり、平均的損害と言えるか疑義のある損害賠償額が予約されていたりすることは、まま目にします。

お困りの方は、是非お気軽にご相談ください。

桜丘法律事務所 弁護士

師子角 允彬(ししかど のぶあき)

(電話)03-3780-0991 (WEB) <http://www.sakuragaoka.gr.jp/>

介護老人保健施設 シーダ・ウォーク

〒167-0034 東京都杉並区桃井3-4-9

TEL.03-5311-6262(代) FAX.03-5311-6180 <http://www.kawakita.or.jp/>

2016年4月25日発行 vol.107 編集:島田・金子・大島

新しい仲間が増えました。

宜しくお願い致します。



職種 社会福祉士
名前 吉川 景子
趣味 ラーメン屋巡り
好きな言葉 努力

皆さまのこれからの生活をサポートして
いけるよう、一生懸命頑張ります。
宜しくお願いします。



職種 3階 介護福祉士
名前 沼寄 香
趣味 旅行
好きな言葉 一生懸命

至らぬ事も多いと思いますが、一生懸命
頑張ります。よろしくお願い致します。



職種 作業療法士
名前 塩崎 和広
趣味 筋トレ
好きな言葉 なんとかなるさ

みなさんが前向きに明るく生活できるよう
お手伝いさせていただきます。
よろしくお願い致します。



職種 理学療法士
名前 佐瀬 加奈子
趣味 音楽(ロック)
好きな言葉 おおらか

みなさんが、楽しく日常生活を送れるように
頑張りますので、宜しくお願いします。



職種 2階 介護福祉士
名前 岩淵 理
趣味 読書
好きな言葉 感謝

皆さまが毎日笑顔で楽しく過ごして頂けるように
全力でお手伝いさせていただきます!!
よろしくお願い致します。



職種 看護師
名前 金指 智子
趣味 観劇 絵画鑑賞
好きな言葉 感謝

皆様の声に耳を傾け、お身体のお辛いこと等
少しでも緩和できる様、心身ともに健やかに
生活できますよう関わらせて頂きたいと思ひます。