

## Dr.橋本の健康コラム⑥

# 「塩と高血圧その親密な関係・上手にサヨナラする方法」

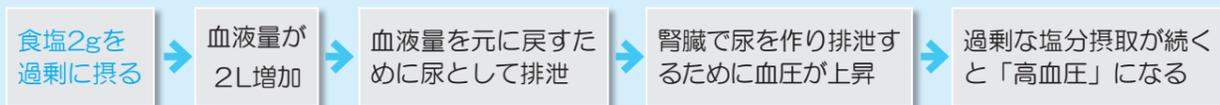
太古の昔、生物は海から陸へと適応してきました。生きるために適度な塩分は必須で、私たちの祖先は、陸で生きることができるよう、何億年もかけ身体に塩分をためておく機能を進化させてきました。

### ●塩と血圧、その親密な関係



現代人の多くが塩分を摂り過ぎです。塩分は体液（主に血液）に溶けて一定濃度で存在するため、塩分を過剰に摂取するとその分血液量が増え、高血圧になります。

例えば…



高血圧は、腎臓組織を破壊して血液から尿をつくる「ろ過機能」を障害するため、慢性腎臓病の原因に

### ●魅力的な塩の多い食生活から上手にサヨナラする方法



高血圧の方の食塩摂取目標値は、1日6gとされています。ところが福島県の平均食塩摂取量は、男女ともにその2倍近くになります。



無理なく上手に塩分過剰な食生活から抜けだすため工夫しましょう。

- ・味噌汁の味噌の量を3日ごとに1か月かけて少しずつ減らす
- ・野菜など具沢山の汁物にして、1食当たりの汁の量を減らす
- ・食塩の排泄を助けるカリウムが多く含まれる野菜を摂る（ニンジン・ゴボウ・大根・玉ねぎなど低カロリーなもの）

### 食品の成分表示に注意

食品には「ナトリウム」表示のものがああります。食塩はナトリウムの約2.5倍に相当します。ナトリウム400mgの食品は食塩1gとなりますので、注意が必要です。

公立大学法人福島県立医科大学 放射線医学県民健康管理センター 健康診査・健康増進室 室長 橋本重厚

## 医療機関ほか診療日時状況（平成27年10月26日現在）

<b>●高野病院</b> ☎0240-27-2901 月曜日 9:00~12:00 火曜日 9:00~12:00 木曜日 9:00~12:00 金曜日 9:00~12:00 土曜日 9:00~12:00	<b>●馬場医院</b> ☎0240-27-2231 月曜日 9:00~12:00 火曜日 14:00~18:00 火曜日 9:00~12:00 木曜日 14:00~18:00 木曜日 9:00~12:00 金曜日 14:00~18:00 金曜日 9:00~12:00	<b>●広野薬局</b> ☎0240-27-2265 月曜日 9:00~12:00 火曜日 14:00~18:00 火曜日 9:00~12:00 木曜日 14:00~18:00 木曜日 9:00~12:00 金曜日 14:00~18:00 金曜日 9:00~12:00
<b>●新妻歯科医院</b> ☎0240-27-4020 火曜日 9:30~12:30 13:30~18:00 木曜日 9:30~12:30 13:30~18:00	<b>●花ぶさ苑</b> ☎0240-27-1755 面会時間 8:30~18:00	

## げんキッズのご案内

日ごろ、子育てをしていると、「子ども同士で遊ぶ機会が少ない」「子育ての悩みなどを話せる友達がなかなかできない」など、思うことはありませんか？

保健センターでは、就学前のお子さんを対象に「げんキッズ」を開催しています。同年代のお子さんと遊んだり、保護者同士で情報交換をする場です。

絵本の読み聞かせ、手遊びや保健師による育児相談なども行っています。

みなさまの来所をお待ちしています。

※必ず保護者同伴をお願いします。

◆場所と日時 広野町保健センター（広野町中央台1-7）第2・4 火曜日 午前10時~11時30分

11月10日（火）予定：ふうせん遊び 11月24日（火）予定：ボール遊び

## なかよしランドのご案内

毎週、月・水・金曜日の午前中は、親子などの遊びの場として、保健センターの健康増進ホールが利用できます。申し込みの必要はありませんので、気軽にお越しください。

☆利用日：月・水・金曜日（ただし、11/4、16、18、20、23、12/2は除く）

☆時間：午前9時から正午

☆場所：保健センター健康増進ホール

☆対象：就学前の乳幼児とその保護者

☆内容：お話をしたり、遊んだり自由に過ごしてください。おもちゃや絵本はお貸しします。

## 内部被ばく検査のご案内

保健センターでは内部被ばく検査を実施しています。

曜日	月・水・木・金曜日	火曜日	第2・4土曜日
受付時間	午前9時~11時30分 午後1時~5時	午後1時~6時30分	午前9時~正午
事前予約	不要		要
その他	事業などの都合で実施できない日があります。詳しくは下表のスケジュールをご確認ください。		前々日(木曜日)までに保健センターへお申し込みください。

・幼児（1歳~就学前）の検査も可能です。事前に保健センターにご連絡ください。

### <11月スケジュール（○の日が検査可能日です）>

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
○		午後のみ ○	○	○	
9	10	11	12	13	14
○	午後のみ ○	○	○	○	要予約
16	17	18	19	20	21
○	午前のみ ○	午後のみ ○	○	午後のみ ○	
23	24	25	26	27	28
	午後のみ ○	○	○	○	要予約
30	12/1	12/2	12/3	12/4	12/5
○	○	午後のみ ○		○	