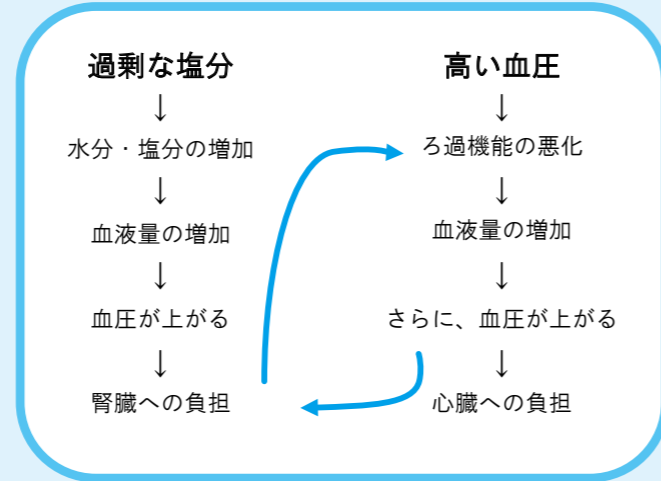
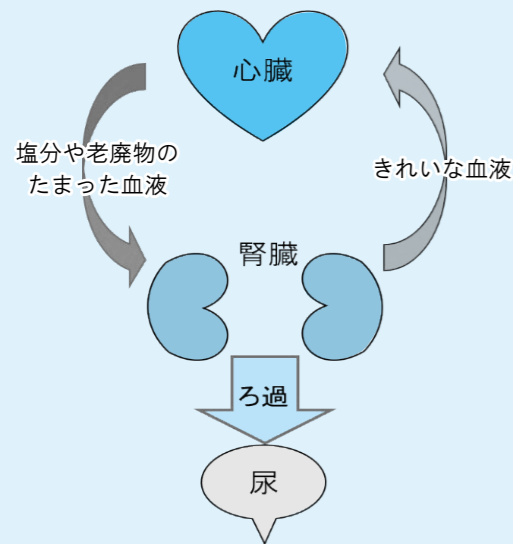


いろいろ知りたい高血圧 ④ 塩分と水分 ~血圧が高くなる仕組み~

血圧を適切に保っているのは、腎臓（じんぞう）です。腎臓は、血液をろ過して、老廃物の他、余分な塩分（ナトリウム）や水分を尿として排出し、体内の塩分と水分のバランスが一定になるように調整しています。（図）

人の体には、血液などの濃度を一定に保つ仕組みがあります。例えば、小さな梅干し1個（食塩2g相当）を食べると、増えた塩分を薄めるために体に溜まる水分の量が約2リットル増加します。排泄能力を超えて、過剰に増えた塩分と水分を尿として排泄するために腎臓は血圧を高くしてろ過を進めます。毎日塩分を多く摂っていると、腎臓は常に血圧を高く保つ必要に迫られ、高血圧になってしまいます。一方、血圧が高い状態が続くと、血液をろ過する腎臓の組織が壊されて、塩分や水分の排出が上手くいかなくなり、血液量が増えてさらに血圧を上げるという悪循環が起こってしまいます。

腎臓の働き（概略）



腎臓と高血圧の悪循環

血液量が増えると、たくさんの血液を押し出すために心臓に負担がかかり、心臓の病気の原因となります。普段から塩分量に気を配ることが大切です。



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
 橋本重厚室長の寄稿を広野町で編集しました。

げんキッズのご案内

「げんキッズ」は、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。保健師による育児相談なども行っています。就園前のお子さんを対象に、以下の日程で開催していますので、お気軽にお出でください。

※必ず保護者同伴をお願いします。
 会場：広野町保健センター 健康増進ホール

開催日	開催時間	内容
8月23日（火）	午前10時～11時30分	ふうせん遊び

※8月9日は他事業のため「げんキッズ」はお休みです。

- 子育ての悩みなどを話せる友達がほしいわ。
- 子どもの身長・体重を測る機会はないかしら。
- 子ども同士で遊ぶ場所がほしいわ。

なかよしランドのご案内

毎週、月・水・金の午前中は、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。

☆開放日：月・水・金曜日

（ただし、8/1、3、12、17、19、31 は除く）

☆時間：午前9時から12時まで

☆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：お話ししたり、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。



げんキッズ「児童館での外遊び」

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	午前9時～11時30分 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。

<8月スケジュール（○の日が検査可能日です）>

月	火	水	木	金	土
8	9	10	11	12	13
○		○			
15	16	17	18	19	20
		午後のみ ○	○	午後のみ ○	
22	23	24	25	26	27
○	午後のみ ○	○		○	要予約
29	30	31	9/1	9/2	9/3
○	午前のみ ○		○	○	
9/5	9/6	9/7	9/8	9/9	9/10
○		○	○	○	要予約