



今回、第10号のクリニック通信では塩分と高血圧についての情報をお届け致します。

## 【塩と高血圧】

塩分を取りすぎると血圧が上がることは良く知られています。高血圧症の理想的な塩分摂取量は1日6g以下だと言われています。日本人の平均塩分摂取量は1日11g〜12gぐらいといわれています。高齢の方はもっと多く、13〜14gといわれています。漬物や梅干し、味噌汁・塩干魚などが好きな人が多いからと思われる。

## 【高血圧がもたらす病気】

高血圧とは血管にかかる圧が高いということなのです。これにより血管の壁が固くなり（動脈硬化）、もろくなるために血管が破れたり詰まったりします。そうやって起こる病気の代表が脳卒中・心筋梗塞・慢性腎障害などです。

## 【野生動物には高血圧症がない】

野生動物は当然のことながら食物を調理して食べることはありません。肉も草もそのまま食べます。調味料を使用しないのできわめて塩分は少なく、したがって高血圧症は存在しません。



人間でも、アフリカの原住民の中には肉や野菜をほとんど調理せずにそのまま食べる人種もあります。そのような人種には高血圧症はありません

## 【塩分はどのくらい出ていくか】

口から入った塩分は主に尿と汗から体外に排出されます。尿を作る臓器は腎臓です。腎臓内の毛細血管に圧力をかけて（血圧をあげて）血液から塩分を絞り出します。塩分をたくさん摂るとどんどん大きな圧力をかけてたくさん塩分を出そうとします。これが塩分をたくさん摂ると血圧が上昇する主な理由です。

## 【日本人が大好きな高塩分食】

塩分の多い食品の代表が汁物です。味噌汁・うどん・そば・ラーメン・鍋物などです。塩漬けした保存食にも要注意です。梅干し・漬物・佃煮・たらこ・魚の干物などです。外食や市販のお弁当、インスタント食品は食中毒防止のため塩分を濃くしているものが多いです。また日本人は醤油やソースをすでに味付けされた食物にさらにかけて食べる人を多く見かけます。これははやめた方が良くと思われる。

## 【最後に】

日本食は脂肪が少なく、糖質・タンパク質・脂質のバランスのとれた優秀な食事だと言われています。ただ一つ、塩分の多い食品が多いことが弱点です。高塩分食は胃がんの原因になることも知られています。塩分を控えめにした日本食で健康な生活を送りましょう。

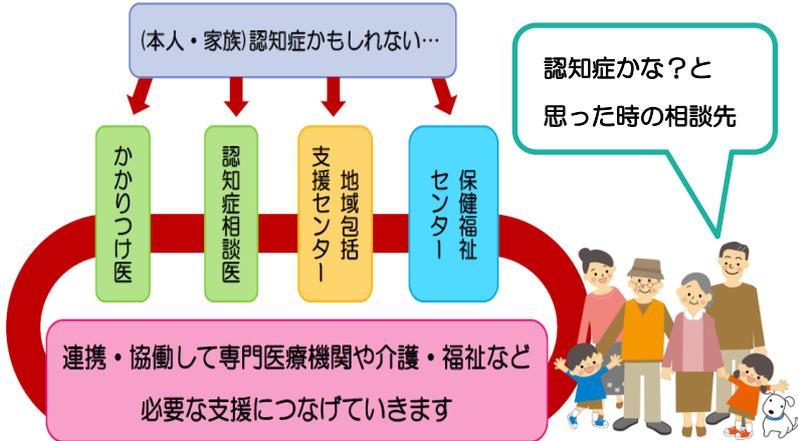


# 井上クリニックの取り組み 〜瓜破地域るんるんネット交流会〜

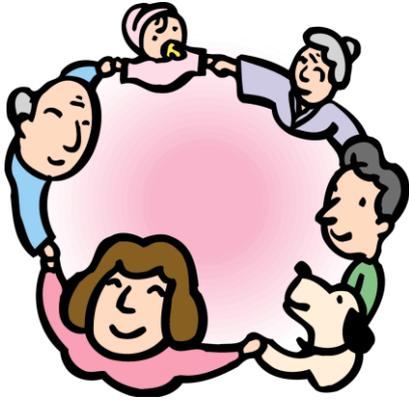
井上クリニックでは、平野区認知症高齢者支援連絡会（るんるんネット）等、地域で支える認知症の取り組みに積極的に参加しています。2月9日には瓜破地域包括支援センター主催による『るんるんネット交流会』

にて、瓜破地域で活動しておられる医療・介護関係の職員、地域のネットワーク委員や民生委員の方など多職種・異業種間で、認知症の症状の気付きから支援へ繋げる方法などの話し合いを行いました。

井上先生です



\*図はるんるんマップより抜粋



## いきいき健康教室

次回いきいき健康教室は、平成25年4月13日土曜日、午後2時半から『健康寿命を延ばそう』  
〜動脈硬化を進行させないために〜  
〜健康食品・サプリメントの適切な使用〜  
を開催する予定です。



## なんでも「らむ」

瓜破周辺でよく目にする『春』の花と花言葉

- ☆桜：「心の美しさ・優美な女性」
- ☆チューリップ：「恋の告白・思いやり」
- ☆菜の花：「快活・活発・元気いっぱい」

安価で美味しく健康に良い『春』が旬の食材

- ★たまねぎ：新陳代謝を良くする効果や食欲不振、疲労回復に効果のある硫化アリルが豊富。
- ★あさり：ビタミンB2、B12、鉄、マグネシウムが多く含まれていて、貧血予防や骨の代謝維持に効果有。
- ★いちご：ビタミンCが豊富で、血中コレステロールを下げる働きがある。

※いずれも食べすぎにはご注意ください



〒547-0027 大阪市平野区瓜破西2-7-49ニューロータスライ71F  
医療法人井上クリニック TEL:06-6700-8800(代表) FAX:06-6700-8801  
井上クリニック訪問介護ステーション TEL:06-6700-8802

