

健康だより

減塩生活のススメ

高血圧の状態が続くと、血管の内側が傷つき、硬く厚くなるため、細い血管の集まりである心臓や脳、腎臓などの臓器に負担がかかります。その結果、狭心症や心筋梗塞といった心疾患、脳疾患、腎疾患など重篤な病気の原因になります。

高血圧はホルモンの異常や遺伝によって引き起こされるものもありますが、大部分は塩分の過剰摂取に加え肥満や運動不足などが関係しています。

高血圧と塩分の関係

塩分によって血圧が変動しやすい人を「食塩感受性がある」といいます。人体には生命維持のために血液中の塩分濃度を一定に保つとする仕組みがあり、塩分が多く入ると水を呼び込んで薄めようとするため、血液量が増えます。そして、腎臓から余分な水と塩分を排泄しようとしても、食塩感受性のある人は増えた血液量が元に戻りにくく、血管にパンパンに溜まってしまい血圧が上がります。日本人は食塩感受性のある人が多く、高血圧の人の7割が該当し、特に60歳以上で朝方の血圧が高い人

健康医療課

☎53-2101

各地域の保健センター

萩原 ☎52-1230

小坂 ☎62-3443

下呂 ☎25-2680

金山 ☎32-4500

は食塩感受性がある可能性が高いといわれています。血圧上昇の原因である塩分を制限することで高血圧の予防ができます。塩分感受性のない人も塩分の取りすぎはよくありません。すべての人に減塩は必要です。

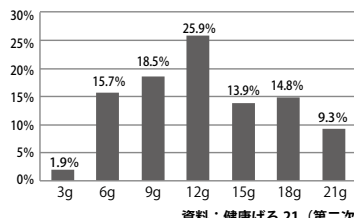
塩分摂取量はどれくらい？

1日の塩分摂取基準量をご存知ですか？日本人の食事摂取基準（2015年版）では塩分の基準量が見直され、成人男性8g/日、女性7g/日（図1）と少々厳しくなりました。図2のとおり、下呂市は地域の食文化や食環境の影響もあり、比較的高い塩分摂取量の多い地域です。知らないうちにたくさんの塩分をとっているかもしれません。

図1 1日の塩分摂取量（食事摂取基準）

	2010年版	2015年版
男性	9g(未満)	8g(未満)
女性	7.5g(未満)	7g(未満)

図2 成人の塩分摂取状況（尿塩分測定結果）



始めよう減塩生活

減塩のポイントをいくつか紹介します。

● 塩分の多い食品を把握し、食べる頻度、量を減らす

漬物やインスタント食品、加工品には予想以上に塩分が含まれています。表示を見て確認してみましょう。

● たくさん食べない、汁を飲まない

薄味でも多く食べれば塩分も多くあります。麺類の汁を飲まないだけでおよそ60%の塩分がカットできます。

● タレやソースは味を見てから使う、かけずにつけて食べる

習慣で調味料をかけるのはやめましょう。上からかけると下に溜まった調味料が料理に染み込んでしまいます。つけて食べるほうが量を調節でき、減塩になります。

● 「うま味」や「風味豊かな食材」を利用

出汁のうま味や胡椒・カレー粉などのスパイス、生姜・大葉などの香野菜の風味を利用することで薄味でも美味しく食べられます。

● 減塩調味料を利用する

醤油やみそなど減塩タイプの調味料を使用することで塩分をカットできます。

高血圧を予防するために、まずは減塩の習慣をつけ、薄味に慣れることが大切です。自分の健康のために、お子さんの将来のために、家族みんなで減塩生活を始めてみませんか？

下呂市立休日診療所

下呂市森801-10（下呂市民会館内）

☎24-1200

※事前に電話をしてからお越しください。（予約はできません）

診療科目 内科、小児科

（急病者に限りです）

診療日 日曜、祝日、年末年始

診療時間 午前9時～午後3時

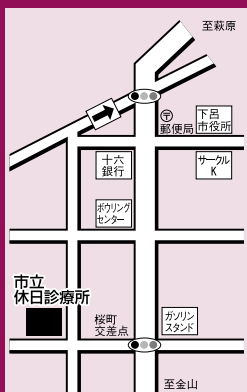
※受診の際は、必ず保険証やお薬手帳（ある場合）をお持ちください。

※急病者専用のため、平常継続して受けている治療はご遠慮ください。

1・2月の担当医

2月	1月
28日(日) 奥村昇司（おくらしげし）	1日(金) 村瀬寛紀（むらせひろき）
21日(日) 阿部親司（あべしんじ）	2日(土) 藤岡均（ふとうひとし）
14日(日) 大塚正義（おおつかよし）	3日(日) 小林源博（こばやしげんぱく）
11日(木) 藤岡均（ふとうひとし）	10日(日) 中田宗彦（なかつだむねひこ）
7日(日) 今井直人（いまいなおひと）	11日(月) 細江昭比古（はせあきひろ）
31日(日) 黒木尚之（くろきしやう）	17日(日) 小池利幸（こけりしゆき）
24日(日) 大林秀成（おおのしゆせい）	24日(日) 小池利幸（こけりしゆき）

※都合により担当医が変更になる場合があります。



※休日診療所の担当医は、地上デジタル放送ぎふチャン(8ch)のデータ放送またはチャンネル下呂のデータ放送(12ch)でもご覧いただけます。

お酒が進む季節です。そこで今回はアルコールと痛風の関係について考えましょう。

痛風はなった人でないとわからないとても痛い病気です。痛風の原因は尿酸です。血液中の尿酸が増え過ぎると関節内に尿酸結晶が生じ、これが刺激となって炎症を引き起こしとても痛い。

尿酸の元であるプリン体は生命を維持するうえでとても重要なもので体の中で70〜80%が合成され20%程度が食事から摂取されます。プリン体は全身の細胞の中で合成、分解が行われていますが量的には肝臓が最も多いといわれます。プリン体は細胞が生命を維持する中で使われ、その老廃物が尿酸です。

人では尿酸は体の中で分解されることなく尿や腸管内に排泄され血液中の

濃度が一定になるように調節されています。尿酸が細胞から運ばれて尿中に排泄される能力の違いによって高尿酸血症から痛風が発症するということとなります。

この能力には少なからず遺伝(体質)が関係し、腎臓の機能、ある種の薬剤などによって影響を受けます。

痛風は西洋ではもっとも古くから知られている病気ですが日本では戦前にはほとんど見られず、1960年ごろから増えてきています。食事の欧米化、生活様式の変化などによるもので、現在では高尿酸血症は約600万人、痛風は60万人の患者がいるといわれています。

痛風は100対1ほどの割合で圧倒的に男性に多い病気です。これは女性ホルモンが腎臓から尿酸が排泄される

アルコールと痛風

のを促進する働きがあるために尿酸の血中濃度が男性より低いことにより閉経期を過ぎれば尿酸値は上昇してきます。このため女性でも生活環境やある種の病気、薬物の影響などによって痛風発作をきたすことがあります。

血清尿酸値が7.0mg/dlを超える状態が数年間続くと痛風発作を起こすようになります。発作は1週間以内に収まるようですが、そのまま治療しなければ1年以内に再発作をきたし、その頻度は増してきます。高尿酸血症が続いている状態で飲酒するとアルコールの代謝過程で尿酸が産生されアルコールによる脱水も加わり発作を起こしやすくなります。一度発作を起こすと治療によって尿酸値を下げてても飲酒、脱水、過食、きつい運動、ある種の薬剤服用などによる少しの尿酸値

の変動でも発作が起こりやすくなります。

高尿酸血症の重要な合併症は慢性腎臓病、尿路結石、痛風結節などがあります。また、肥満、高血圧、脂質異常、心血管障害、脳血管障害、慢性腎臓病による人工透析などは、高尿酸血症の人に多いことがわかっています。気持ちよくお酒を楽しむためには自分の血清尿酸値を知り、過度の飲酒にならないように注意しましょう。一度痛風発作を経験した人は、発作の再発を抑え腎臓を守るためにも禁酒が望ましいと考えます。

下呂市立金山病院 顧問 古田智彦

※金山病院では、医師・看護師の募集をしております。詳細につきましては、金山病院事務課までお問い合わせください。

B型肝炎予防接種費用を助成します

下呂市では、平成28年1月1日からB型肝炎予防接種費用の一部助成を開始します。助成対象者、助成額等は次のとおりです。

【費用助成対象者】

下呂市内に住民登録されている平成27年4月2日以降に生まれた方で、B型肝炎ワクチン接種を3回終了していない方

下呂市が指定する医療機関において接種された方

※母子感染予防のため保険診療で行う接種は対象外です

【助成額及び助成回数】

接種1回につき5000円、最大

3回まで

【助成開始日】

平成28年1月1日

※助成開始日より前に受けた接種費用については助成対象外です

【注意事項】

平成27年12月現在、全国的にワクチンが不足している状況です。そのためワクチンが安定供給されるまで接種(予約)ができない場合があります。ワクチンの供給状況については市で情報収集を行っておりますのでお問い合わせください。

その他詳細、不明な点につきましては健康医療課へお問い合わせいただくか、下呂市ホームページをご確認ください。

問合せ先：健康医療課

☎53・2101(内625)

職場の「受動喫煙防止対策」が事業者の努力義務となりました

平成27年6月1日から、職場の受動喫煙防止対策(事業者・事業場の実情に応じた適切な措置)が事業者の努力義務となりました。

事業者の皆様は、まず、事業場の現状を把握・分析し、実行が可能な対策のうち、最も効果的なものを実施するよう努めてください。

受動喫煙防止対策を行う際には、その費用の一部を支援する「受動喫煙防止対策助成金」をご活用ください。

問合せ先：岐阜労働局健康安全課

☎058・245・8103

平成28年「はたちの献血」キャンペーン「二十歳が救う命のリレー」

平成28年1月1日〜2月29日までの2ヶ月間、献血者が減少しがちな冬期において安全な血液製剤を確保するため、新たに成人式を迎える「はたち」の若者を中心として、広く国民各層に献血に関する理解と協力を求めるとともに、成分献血、400ml献血の継続的な推進を図ることを目的とした「はたちの献血」キャンペーンが実施されます。少子高齢化が進んだことにより、若年者数の献血数が減少傾向にあります。今後輸血を必要とする方々を支えていくために、若年層はもとより各年代層で支えあっていくことが今後ますます大切になっていきます。