

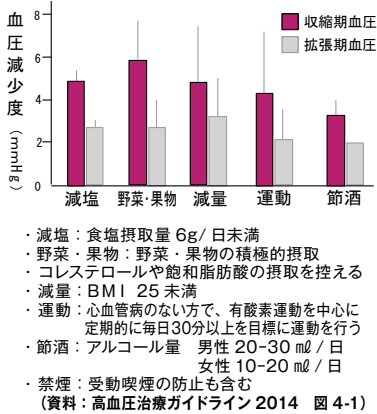
健康だより

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

血圧が上がるのは、年齢のせい!?

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脳や心臓、腎臓などの臓器に負担がかかります。その結果、脳血管疾患、狭心症や心筋梗塞といった心疾患、腎疾患など重篤な病気の原因になります。皆さんは、下呂市には高血圧で治療している人が多く、脳血管疾患（脳梗塞・脳出血）で治療している人の割合が、県下21市の中でも上位にあることをご存知でしょうか？

◆生活習慣病改善と血圧の関係



高血圧には、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や肥満、運動不足などの日頃の生活習慣が大きく関係します。これらの原因の中でも、塩分は体に影響を与えやすいことから、減塩は高血圧を予防するための第一歩と言えます。図は、生活習慣の改善による血圧低下の程度を示しています。

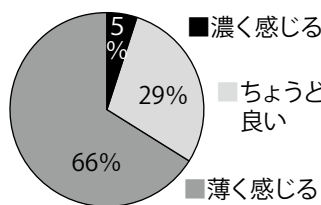
◆ノースルト・カルチャー民族

私たち日本人には信じがたいことですが、世界には食塩をほとんど使わない民族がいくつかわいられています。この民族のほとんどが、蒸し暑い気候で汗をたくさんかきやすい熱帯地域に住んでいます。しかし、そこでは食品の長期保存に塩を利用する文化がなく、普段の食事にも食塩を使うことがないため、一日の塩分摂取量は多くても2.5g程度と言われています。驚くことに、彼らには加齢に伴う血圧上昇はほとんどなく、その結果、高血圧である人もほとんどいないそうです。

ノースルト・カルチャー民族のような食生活を送るのは難しいですが、若い頃から塩分控えめの食生活を送ることで、大人になってからの高血圧を予防できることが考えられるのではないのでしょうか？

◆下呂市の塩分嗜好調査

図は、H28年度医療講演会で下呂市食生活改善推進員協議会（下呂市ヘルスメイト）が実施した、適正塩分みそ汁の試飲調査結果です。



調査の結果、7割近くの来場者が「ちょうど良い」と感じる塩分濃度のみそ汁を「普段飲んでいるみそ汁よりも薄く感じる」と回答しました。この結果は、年代別で見ても「薄く感じる」と答えた割合が多く見られました。下呂市では昔から様々な食品に食塩を利用し、食べ続けてきた歴史の中で、濃い味付けにも慣れてしまっている傾向にあるようです。高血圧を予防するためには、減塩を意識し、薄味に慣れることが大切です。最初はもの足りなさを感じるかもしれませんが、10日から3週間ほどあれば舌も薄味に慣れていくと言われています。自分の健康のために、お子さんやお孫さんの将来のために、今日から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
(急病患者に限ります)

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。

※急病患者専用のため、平常継続して受けている治療は遠慮ください。

1・2月の担当医

1月	2月
1日(日) 近藤史郎(近藤医院)	26日(日) 小林源博(こはやし整形外科)
2日(月) 中田宗彦(中田医院)	19日(日) 小池利幸(小池医院)
3日(火) 奥村昇司(おくらクリニック)	12日(日) 大林秀成(萩原北醫院)
8日(日) 黒木尚之(黒木医院)	11日(土) 奥村昇司(おくらクリニック)
9日(月) 藤岡均(藤岡医院)	5日(日) 近藤史郎(近藤医院)
15日(日) 小池利幸(小池医院)	29日(日) 今井直人(花田医院)
22日(日) 細江昭比古(市立中原診療所)	22日(日) 細江昭比古(市立中原診療所)



※休日診療所の担当医は、地上デジタル放送ぎふチャン(8ch)のデータ放送でもご覧いただけます。

正しい休日診療所の利用にご協力ください

休日診療所は急病患者のために設けられたものです。「平日は仕事(学校)が休めない」、「3ヵ月前から調子がよくない」、「普段通院でもらっている薬がほしい」などの理由での受診は、遠慮ください。このような患者が増える、本来の受け入れ対象である急病患者の受診の妨げになってしまいます。日頃から健康に留意し、体の調子が良くないと感じたときには、かかりつけ医の診療時間内に受診するよう心掛けましょう。

平成29年「はたちの献血」キャンペーン「二十歳の君がつなげる命」

平成29年1月1日～2月28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



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、若年者の献血数が減少傾向にあります。今後献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。

心の健康相談のご案内

飛騨保健所では精神科医による心の健康相談を実施しています。不眠やひきこもり、アルコール問題、様々な

ストレスによる悩み等、ご自身やご家族について相談することが出来ます。費用は無料で秘密は厳守されます。どうぞご利用ください。なお、ご利用の際は事前予約が必要ですので、左記問合せ先にお電話ください。

◎日程

1月31日(火) 小坂保健センター
2月28日(火) 萩原保健センター
3月14日(火) 下呂保健センター
※時間はすべて午後2時30分～4時
お問合せ先：飛騨保健所

☎0577・33・1111(内線31～)

from doctor
ドクター

糖尿病はインスリンの動きの不具合で、血管の中を流れる血液の中の糖(血糖=ブドウ糖)の濃度が高くなり、血管を傷つけることが病気の本態です。ところが健康診断などで糖尿病やその疑いと診断されなくても食後1時間程度で血糖値が140mg/dl以上に高くなる。これを食後血糖値スパイクとして注目されています。これは年齢、性別に関係なく、若いやせ型の女性でも起こっていることがわかってきました。日本では1400万人にその可能性があるといわれています。

以上、食後2時間値が140以上を高血糖域にあると精密検査や生活習慣の改善を促しています。血糖値スパイクのような間欠的な高血糖は、血管の正常な動きを保つシステムの増強を妨げるとされ、血糖の上昇・下降を繰り返す血糖変動では、慢性的な高血糖より細胞を傷つける力が強く働く可能性が指摘されています。特に急激な食後高血糖が最も危険と言われています。高血糖は血管壁を形成する細胞を傷害し血管を広げる機能などが悪くなり動脈硬化を進めます。細胞が障害され血管壁が傷つくとプラークと呼ばれる内膜の肥厚が起り、血管内腔を狭め、予想もしなかった狭心症、心筋梗塞、突然死という結果を招くこともあるのです。

血糖値スパイク

血糖値スパイクを疑う因子としては、健診で糖尿病予備軍とされた人、血縁者に糖尿病のある人、肥満、高血圧、早食い、最初にご飯などの炭水化物を食べる人、食後に眠くなる人、運動する習慣のない人などです。血糖値スパイクかどうかを知る最も正確で詳しい方法は医療機関で75g経口ブドウ糖負荷試験を受けることです。また、薬局によっては店内で、器具を借りて自分で測定できます。結果は自分で判断することになります。血糖測定器は、販売している薬局で手に入れる方法や通信販売で輸入製品を購入する方法などもあります。

血糖値スパイクのような血糖値の急上昇を防ぐには、適切な生活習慣が大切だといわれています。まず大切なのが食べ物です。血糖値スパイクを引き起こす食べ物は、脂肪でもタンパク質でもなく糖質です。予防するためには、ご飯やパン、イモ類、麺類などの摂取を抑えます。食事のはじめに食物繊維が豊富な野菜を食べることが大切です。食物繊維には、血糖値の上昇をゆるやかにし、急激な変動を抑える効果があるとされています。食べ方にも注意します。早食いは急な血糖値上昇につながります。できるだけゆっくりよく噛んで時間をかけて食事をとりましょう。

食後すぐに体を動かすことも効果的です。食後消化吸収のために胃腸に集まる血液を体を動かす筋肉に回すことによって糖の吸収を遅らせ高血糖スパイクを防ぐことができます。

下呂市立金山病院 顧問 古田智彦

◆テレビの前で簡単にできる体操を紹介する「まめ体操」は、1月11日(水)～1月24日(火)到下呂チャンネルの「週刊まめかな」で放映しています。