

診療所
待合室

塩分と血圧の話

名和診療所 所長

藤田 良介

高血圧の原因となるものはいろいろありますが、その多くは塩分の取り過ぎによるものです。高血圧を放置すると、そうでない人と比べ寿命が10・20年違うとも言われています。現在のうちに、塩分

摂取が過剰になることを人体は想定しておらず、むしろ不足することとを前提に作られていると考えられます。世の中には、塩分をほとんど取らない民族もいるようで、そこでは高血圧という病気は少ないそうです。

血糖値も同様です。人体は血糖値が低くなることを前提に作られています。血糖値が低くなることは死に直結しますが血糖が高くて

もすぐには死にません。血圧も同じで、低血圧は死に直結しますが、高血圧ではすぐには死にません。では、塩分はどこで調整されているのでしょうか？人間の体では腎臓がその役割を担っています。

腎臓はおしっこを作り、おしっこの中に塩分を排泄しているわけです。若いときは塩分をたくさん取っても、腎臓がジャンジャン働き、おしっことともに塩分を排泄することができますが、歳をとるとそういうわけにはいきません。歳をとると徐々に働きの弱くなり、うまくおしっこに塩分を出すことができなくなります。

そして、摂取している塩分が若い頃と変わらないために体は悲鳴をあげ、その結果が高血圧といった病気で現れます。

高血圧の薬の中に利尿薬とよばれる、おしっこが増える薬があります。無理やり塩分をおしっこにして出す薬と考えてもらえるとわかりやすいと思います。そのほかたくさん薬がありますが、どれも高血圧を治す薬はありません。高血圧のほとんどは言い換えれば『塩分の取り過ぎ』であり、治療するには『塩分を取らないこと』となるわけです。

塩分を取りながら高血圧の薬を飲むことは、疲れた馬に鞭打って無理やり走らせているのと同じことなのです。疲れた馬を休ませてあげないといつかは力尽きる事となるのです。

7月は“社会を明るくする運動”の強調月間です

～犯罪や非行を防止し、
立ち直りを支える地域のチカラ～

「社会を明るくする運動」は、すべての国民が犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪や非行のない明るい社会を築こうとする全国的な運動で、昭和26年に始まり、今年で61回目を迎えます。

行動目標

- ①犯罪や非行をした人たちの立ち直りを支えよう
- ②犯罪や非行に陥らないよう地域社会で支えよう
- ③これらの点について、地域社会の理解が得られるよう協力しよう

重点事項

「立ち直りを支える取組についての理解促進」
「犯罪や非行をした人たちの就労・住居等の生活基盤づくり」

本町の啓発活動取り組み
街頭啓発

地区	日にち	場所
中山地区	7月1日 (水)	中山中学校玄関前
名和地区		名和中学校玄関前
大山地区		J R 大山口駅前

