

# 塩分過剰の時代

## 高血圧と塩分の関係

高血圧患者が多い現代、その原因の1つに塩分のとりにすぎがあげられます。食塩を多くとる人が高血圧を発症する割合は50%前後といわれています。

約40億年前に生命は海で発生し川への移動、そして陸上へと進化してきました。海水から淡水を飲むこと

になりその薄い水を排泄するため腎臓が発達していききました。原始の海の環境を生体内に保存するために腎臓の役割が重要となってきたのです。昔から塩が生活を

守るうえで貴重なものであったといわれたのはこのような経緯からかもしれません。現代、より過剰に塩分を摂取した結果、高血圧がもたらされました。個人差があるのはこの摂取した塩分が適切に腎臓で排泄されているかどうかの差です。例えば米国では黒人に高血圧の頻度が高く、白人に比べ尿中への塩分排泄能が半分ほど低下していることが判明しています。

また高齢者、女性、肥満者、高血圧家族歴のある方、腎機能障害のある方でも塩分排泄能が低下する傾向があります。結果塩分が体内に貯留し体液量増加や心拍

量増加から血圧上昇をきたすこととなります。また塩分自体血管収縮増強作用があり血圧上昇をきたすこととなります。

食塩摂取過剰と高血圧の関係には個人差があります。食塩過剰摂取自体、心疾患、腎機能障害、脳疾患を引き起こす割合が高いことが示されています。塩分を控えることは大切なことです。

## 食生活の工夫

▽高血圧患者の摂取目標塩分量は6g/日未満

▽一般健康人では男8g/日以下、女7g/日以下

ソース、バター、醤油には塩分が多く含まれます。かわりの味付けにお酢、唐辛子、胡椒、山椒、七味を使うことで減塩できます。

文責 府中北市民病院 星谷 謙造

|           | 内容  | 医療機関名など  | 電話番号                     | 診療・受付時間             |                             |
|-----------|-----|----------|--------------------------|---------------------|-----------------------------|
| 夜間・救急医療機関 | 小児科 | 夜間医療     | 福山夜間小児診療所(福山市三吉町南)       | ☎084-922-4999       | 毎日19:00~22:30(受け付けは22:15まで) |
|           |     | 救急医療電話相談 | こどもの救急電話相談               | #8000               | 毎日19:00~翌8:00               |
|           | 精神科 | 救急医療     | 三原病院(三原市中之町)             | ☎0848-63-8877       | 毎日24時間                      |
|           |     | 救急医療相談   | 精神科救急情報センター(広島市安芸区)      | ☎082-892-3600       | 毎日24時間                      |
|           | 全般  | 夜間医療     | 福山夜間成人診療所(福山市三吉町南)       | ☎084-982-9946       | 毎日19:30~23:00(外科の場合は要事前連絡)  |
|           |     |          | 音声ガイダンスによる休日夜間などの当番医情報提供 | 広島県救急医療情報ネットワーク 県全域 | ☎0120-169901                |

※救急&予防サイト《こどもの救急》<http://kodomo-qq.jp>

| 10月  | 府中・新市・駅家地区の休日当番医 |               |                   |          |                        |               | 上下町の休日当番医             |
|------|------------------|---------------|-------------------|----------|------------------------|---------------|-----------------------|
|      | 外科               |               | 内科                |          | 内科                     |               |                       |
| 2日◎  | 府中みのりクリニック(元町)   | ☎45-4572      | 谷医院(府川町)          | ☎45-1188 | 福山医療生活協同組合ふれあい診療所(駅家町) | ☎084-976-4334 | 府中北市民病院(上下町) ☎62-2211 |
| 9日◎  | えきや外科クリニック(駅家町)  | ☎084-976-2222 | 佐々木内科(中須町)        | ☎52-6555 | 石川医院(芦田町)              | ☎084-958-3931 |                       |
| 10日◎ | なんば医院(土生町)       | ☎43-6336      | 唐川医院(中須町)         | ☎45-4030 | 草浦医院(駅家町)              | ☎084-972-8885 |                       |
| 16日◎ | 寺岡記念病院(新市町)      | ☎52-3140      | ほそや内科クリニック(中須町)   | ☎40-0780 | 瀬尾医院(新市町)              | ☎51-2169      |                       |
| 23日◎ | 府中市民病院(鶺鴒町)      | ☎45-3300      | 川崎内科医院(高木町)       | ☎44-6001 | 小島病院(駅家町)              | ☎084-976-1351 |                       |
| 30日◎ | 中川整形外科医院(中須町)    | ☎52-3033      | なかはまハートクリニック(高木町) | ☎46-0810 | さとうファミリークリニック(駅家町)     | ☎084-999-3103 |                       |

※変更されることがありますので、事前に医療機関へ問い合わせてください。診療時間は9:00~17:00。