



連載 全12回

血圧管理で安心生活！

問い合わせ 健康づくり課

第3回

～塩(ナトリウム)と体～

減塩は血圧を管理する上で欠かせない対策の一つです。しかし、塩(ナトリウム)は体の調子を整えるのに必要な成分でもあり、人間の体は体液や血液に含まれるナトリウムなどのミネラルの濃度を一定に保って生命を維持しています(体内の塩分濃度 0.8%)。

しかし、日本では食品の保存などに塩を使うことが多いため取りすぎてしまうことがあります。今回は塩の取りすぎによる体の変化を紹介します。



塩を取りすぎるとどうなるの？ 例) 塩を5g(カップラーメン1食分相当) 余分に取ると・・・

喉がかわく → 塩分濃度を0.8%にするため、体が水分を必要とする(体重60kgの人の場合625cc)。 → 体重60kgの人の血液量は4,600cc。水分を取ることによって血液量が14%も増えるため、体は水ぶくれしないよう尿として余分な水分と塩を排出する。

「尿から排出されれば大丈夫」じゃない！ 体内では困ったことが・・・

全身

①血管は血液量が増えると圧が上がり、血管内皮細胞が傷つく



②傷ついた所を血小板が修復し、繰り返すと硬化し血管が狭くなる



③血圧が上がる



腎臓

余分に取った水分と塩を尿として出すために腎臓が働き続ける

働き続けた結果

腎臓が痛んでしまう

ヘルシー
クッキング

No. 388 ～カルシウムを取ろう～

白菜のミルクスープ

2人分の材料

●白菜 120g ●クリームコーン缶 30g ●しめじ 20g ●バター 8g ●牛乳 150cc ●パセリのみじん切り適量

A: ●水 150cc ●固形コンソメ 1/2 個 ●塩こしょう少量



1人分の主な栄養価

エネルギー115kcal、カルシウム110mg、食塩相当量0.9g

作り方

- ①白菜は1.5cm幅の細切りにする。しめじは石づきを切り落とし、小房に分けておく。
 - ②鍋にバターを入れて中火で溶かし、①を入れて炒める。
 - ③白菜がしんなりしてきたら、クリームコーンとAを入れて弱火で5～10分煮る。
 - ④③に牛乳を加え、沸騰しないように温めたら火を止める。
 - ⑤④を器にそそぎ、パセリのみじん切りを散らす。
- ベーコンを入れたり、粉チーズを振りかけてもおいしい。
※白菜としめじには、血圧の上昇を抑える食物繊維が多く含まれています。

監修 岡垣町食生活改善推進会(ヘルスマイトの会)



こんな経験ありませんか？ 食後にのどが渇く…

実はそれ… 体が塩の取りすぎを知らせている 大事なサインです

塩の取りすぎで高血圧が続くと、動脈硬化が進み、以下のような病気を引き起こす可能性が高くなります。

- 脳卒中
- 心臓病
- 腎臓病など

食後に「のどが渇いたな」と思うことがあれば、それは塩の取りすぎかもしれません。食生活を見直して高血圧を予防しましょう。



※減塩については、広報おかがき8月号にも掲載しています。令和7年3月号でも詳しく紹介する予定です。

吉田副院長の ワンポイントアドバイス



▲遠賀中間医師会おんが病院
吉田副院長

一人一人に合わせた“適塩”を

「塩」は生きていくために必要ですが、過剰な摂取が続くと血圧が高くなり、さまざまな病気の発症につながります。また日本人の約6割は体に塩がたまりやすい体質なので血圧が高くなりやすいといわれています（食塩感受性高血圧といいます）。特に糖尿病や腎臓病、メタボリック症候群になっていると、この体質になりやすいと考えられているため、これらの持病がある人は特に塩分の摂取量に注意してください。しかし、高齢で食が細くなり痩せてきている人の場合、あまり減塩をしすぎると食欲がさらに落ちて体が弱ってしまいます。そのようなときは、軽めの減塩を意識することで十分と考えます。つまり一人一人に合わせた“適塩”が大切なのです。

感染性胃腸炎にご用心！

これからの時期、ノロウイルスなどが原因の感染性胃腸炎が流行します。子どもや高齢者は重症化しやすいので特に注意し、体調が悪いと感じたときは、すぐにかかりつけの病院を受診しましょう。

【症状】

吐き気、嘔吐、腹痛、下痢、発熱など

【予防法】

- 帰宅時や調理前、トイレ後などは必ず手を洗う
- 食品は十分に加熱する
- 嘔吐物を処理をするときは手袋やマスクを着用する

問い合わせ 健康づくり課

進めよう！岡垣町の健康づくり 10カ条

第2条 朝食を毎日取ろう

私たちの体の機能は、体内時計の働きにより約24時間周期で調整されています。体内時計がリズムよく働くような暮らし方をすると体調が改善され、より快適な生活を送ることができます。1日の始まりである朝に以下のことを心がけてみましょう。

【朝の光を浴びる】

起きてすぐに朝の光を浴びると体内時計がリセットされます。

【朝食をとる】

炭水化物とたんぱく質と一緒に取ると、体内時計のリセット効果が高まります。

問い合わせ 健康づくり課