

健康あんばち 21

『塩分は、どうしてとりすぎてダメなの？』

減塩しましょう！薄味にしましょう！という言葉をよく耳にされると思います。しかし、なんで？どうして？がわからないと、具体的な行動にも繋がりませんよね。そこで身体の中での“塩”の役割と血圧が上がる仕組みについて、お話していきたいと思います。

●体の中で塩(ナトリウム)は、どんな役割をしているのでしょうか？



●血圧が上がってしまう仕組みは、どうなっているのでしょうか？

①食品・調味料により、体内のナトリウムが多くなる

血液中の塩分濃度を0.9%に戻すために、**水**を血管内に取り込む

②血液量が増える

たくさん血液を流すために、心臓は強い力をかけて送り出す

③血管にかかる圧力が高くなる ※これが高血圧になる原因の1つ

④腎臓で処理する血液量も増えるため、腎臓の仕事が増え、負担がかかる

このように塩分をとりすぎることで、体内を巡る血液量が増大し、その血液を分別してくれる腎臓の仕事量が増え、腎臓に残業をさせてしまうことになるのです。また、腎臓の病気である **CKD (慢性腎臓病)** は、気づいたときにはもう手遅れという場合もあります。そのためにも、日頃から減塩などに気をつけ、自分の大切な腎臓を守ってあげましょう。

また本年度の特定健診（特定健康診査）より、“**eGFR (推定 GFR)**”という検査値が新たに加われました。この“eGFR”という値は、**腎機能**を知る目安となります。健診の結果を見て、自分が腎臓に負担をかけていないか、自分の腎臓は弱っていないかを確認してみましょう。

風しんに注意しましょう!!

平成 24 年感染症発生動向調査では、風しん患者の報告数が平成 20 年以降で最大の届出数となっています。今後も、流行が続くおそれがあることから、風しんにかかったことがない方、予防接種を受けていない方、妊娠適齢期の方は注意が必要です。

風しんは、ウイルスが上気道粘膜より排出されて飛まつ感染します。感染から 14 ～ 21 日の潜伏期間後、突然の全身性の斑状丘疹状の発疹、発熱、耳介後部、後頭下部、頸部リンパ節腫脹などの症状があらわれます。妊娠初期に感染すると、ウイルスが胎盤を介して胎児に感染し、白内障、心疾患、難聴などの障害が起こる先天性風しん症候群を発症することがあります。

〈次のことさらに注意しましょう〉

①外出後の手洗い、うがい、咳エチケットなどに気をつけましょう。

②急な全身性の発疹や発熱などの症状が現れたら、早めに受診しましょう。

③受診の際には、マスクを着用する、咳エチケットを守るなど、感染を広げないようにしましょう。

④予防接種も効果的な予防策です。

麻しん風しん混合ワクチン（MR）定期接種対象者は早めに接種を済ませましょう。

〈第 1 期〉 1 ～ 2 歳未満

〈第 2 期〉 年長児 (平成 18 年 4 月 2 日～平成 19 年 4 月 1 日生)

〈第 3 期〉 中学 1 年生 (平成 11 年 4 月 2 日～平成 12 年 4 月 1 日生)

〈第 4 期〉 高校 3 年生 (平成 6 年 4 月 2 日～平成 7 年 4 月 1 日生)

妊婦への感染を防ぐために、①妊婦の同居家族、②妊娠希望者又は妊娠する可能性の高い方、③産褥早期の方が任意（費用は自己負担）で接種を受けることも有効です。