



健康万歩計は、西北五医師会が、皆さんが健康で元気に過ごすための必要な情報を提供し、ドクターからのアドバイスを紹介するコーナーです。

今月のドクター
対馬史博先生
駅前クリニック 院長



減塩で高血圧症を改善!

日本高血圧学会高血圧治療ガイドラインでは、家庭での血圧が重要とされ、一般成人では125/75以下、75歳以上の高齢者では135/85以下が正常とされています。ただし、この基準は日本人の食文化が味噌・醤油・塩中心のため、欧米基準と比べると最も甘い基準と言われています。

我が国の高血圧症の割合は成人の約50%といわれており、原因の1番は塩分過多です。国の定める1日塩分摂取量は男性7.5g以下、女性6.5g以下ですが青森県の平均塩分摂取量は10.5gと日本一です。さらに当院での特定健診時の推定1日塩分摂取量は男性16.1g、女性13.8gと全国でもダントツ1位です。

ラーメン屋さんに行き、無料の漬物に醤油をかけ、さらにラーメンスープ全量飲んでいませんか? それだけで塩分10~12g位摂取となり1日塩分量を超えています。

食事の塩分量の表を示します。

醤油ラーメン	味噌ラーメン	カップ麺
6~10g	7~11g	5~9g
梅干し	カレーライス	かつ丼
1.5~4g	3.5~4g	7~9g
サンマ	紅サケ	ハンバーグ
1.5~2g	1.5~3g	3~4g
握り寿司	食パン1枚	サンドイッチ
4~5g	0.8g	2.5g

塩分の取りすぎによる高血圧症は、薬を飲んでも正常血圧維持は困難です。病気の原因となる塩分制限により血圧正常化さらには薬中止にいたる患者さんも多数います。

本日から減塩しましょう!!

『健康こそ宝』 深浦町保健センターだより

糖尿病を予防しよう!

いわゆる生活習慣病のひとつでもある「糖尿病」。日本では、約1,870万人、成人の6人に1人が、糖尿病の疑いがあるといわれています。そこで、今回は、糖尿病とはどんな病気か、ならないためにはどうしたらよいかをお話します。

糖尿病とはどんな病気?

人間の身体には、全身の細胞のエネルギーとして利用されるために、血液中のブドウ糖 (= 血糖) が存在しています。血糖が細胞に入り込み、エネルギーになる過程は、「インスリン」というホルモンによってコントロールされています。

糖尿病とは、このインスリンの作用不足により高血糖が慢性的に続く病気です。自己免疫疾患などが原因で、インスリンが分泌されなくなる1型糖尿病と、遺伝要因に、過食や運動不足などの生活習慣が重なり発症する2型糖尿病があります。糖尿病の多くは2型糖尿病です。

糖尿病の症状と合併症

糖尿病は、初期の段階では無症状であることも多いです。しかし、糖尿病が進行すると、下記のような症状が現れてきます。



- のどが渇いて水分をほしがる
- 尿の回数や量が増える
- 疲れやすい
- 手足にしびれやむくみがおきる
- 視力がおちて矯正しにくい
- 理由もなく急にやせる



さらに進行すると、「合併症」と呼ばれる症状も現れます。糖尿病の三大合併症は、糖尿病網膜症、糖尿病性腎症、糖尿病神経障害といわれています。このような状態になる前に、生活習慣を見直して糖尿病を予防しましょう!

糖尿病予防の基本は「運動」と「食事」

予防①血糖値が高くなるようなことを控える→つまり「食事」

食べ過ぎや飲みすぎは、直接的に血糖値を高くする一番の原因です。食べ過ぎや飲みすぎ、間食、夜食を控え、適切な量で、栄養バランスの良い食事をとることが、糖尿病の予防につながります。

予防②血糖を効率よく利用できる体質にする→つまり「運動」

肥満、特に内臓脂肪肥満では、インスリンの働きが悪くなり、血糖値が高くなりやすくなります。インスリンの働きをよくするためには、体重を適正にコントロールすること、積極的に運動を行うこと、日頃から身体をよく動かすことが大切です。

【問合せ先】 健康推進課 TEL 82-0288

集団予防接種によりB型肝炎ウイルスに持続感染された方へ、一人で悩まずに無料電話相談をご利用ください。

B型肝炎給付金について 無料電話相談

対象者	昭和16年7月2日~ 昭和63年1月27日生まれ <small>※ご遺族の方も給付金請求できます</small>	給付金	50万円~ 3,600万円 <small>※病態に応じて給付等の内容が異なります</small>	弁護士費用	着手金・相談料 無料 成功報酬制 <small>※訴訟実費別途</small>
-----	--	-----	--	-------	---

〈ご予約受付時間〉 月 9:00~18:00 〈完全予約制〉 ☎ 0120-013-621

弁護士法人 プレシヤス総合法律会計事務所
〒100-0001 東京都千代田区千代田1-1-1 千代田ビル6-A 【営業時間】 平日 9:00~18:00
TEL 03-5363-6333 FAX 03-5363-6334 E-mail: info@precious-law.jp https://precious-law.jp/

たけくま動物病院 TAKEKUMA SMALL ANIMAL HOSPITAL

秋田県能代市藤山114番地 TEL 0185-89-2666 http://www.takekuma-vet.com/

◎診療時間

	月	火	水	木	金	土	日	祝日
午前	9:00~11:30	○	○	休診	○	○	○	10:00~12:00
午後	3:00~5:30	○	○	休診	○	3:00~5:00	休診	1:00~3:00

「思いやりの心」と「明るく誠実に接する」動物病院を目指しています。狂犬病予防注射は病院で随時接種できます。

30分前まで受付時間は終了です

入院施設有 往診快諾

- ペットホテル有
- 避妊・去勢手術随時受付
- 狂犬病・フィラリア・混合ワクチン予防実施
- 各種検査、健康診断(血液・レントゲン・超音波・内視鏡・心電図等)

◆診療時間が変更になる場合がありますので電話等で確認してください