

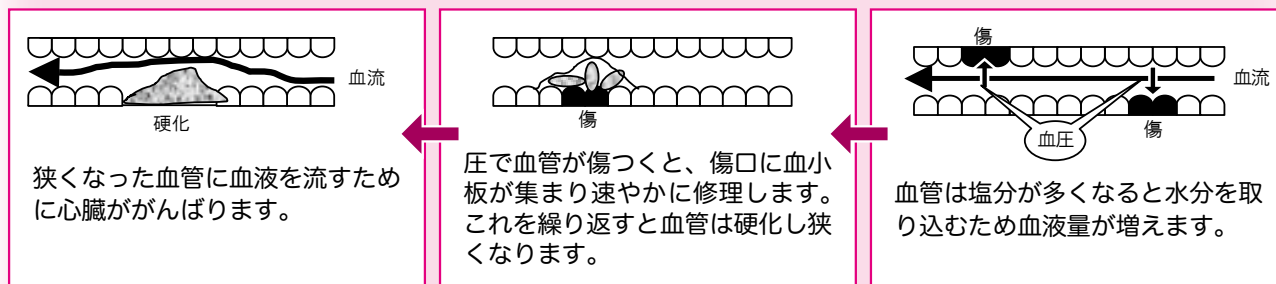


塩分の摂り過ぎに注意しましょう！

昔は塩が貴重なものでした。そのような状況の中で、人間は腎臓から塩分を再吸収できる仕組みを作って生命を維持してきました。そして、自然の食べ物から2～3gは摂ることができ、必要量はまかなわれていました。

ところが、その後、塩は安価で手に入るようになり、保存のためにも役立つため、使用量が増え、余分に摂ってしまう時代になりました。現在、日本人は1日平均約11gもの塩分を摂っています。

塩分は尿となって出るからいいと思われていますが、実は体の中では次のようなことがおきているのです。



心臓に負担がかかります！

血管内皮細胞が傷つきます！

血液量が増えると圧が上がります！

☆内臓脂肪症候群の方はインスリン(血糖値を調節するホルモン)が塩分の排泄を阻害するので注意！

心臓には大変な負担がかかり腎臓の働きに影響します!!!

腎臓は腎臓以外の臓器に比べて約4倍の量の血液が流れているのですが、普通の状態でも血液量が多いのに、塩分を摂りすぎるとさらに血液量が増えます。血液量が増えると、圧がかかり血管内皮細胞が傷つくため、血管が狭くなります。そして、その狭くなった血管に血液を流すため心臓は一生懸命がんばらなければなりません。

シルバーリハビリ体操

～腕を鍛える体操～



▲シルバーリハビリ体操指導士の河野八枝子さん(御前山地域)

椅子に深く座り背筋を伸ばします。左右の肘を軽く曲げ、左手首を右手で押さえます。息を吐いて吸ったあと、息を吐きながら5～6秒間思いっきり押し合います。

次に反対方向も行います。(右手首を左手で押さえる)

※ シルバーリハビリ体操は、関節と筋肉の機能を向上させるために考案された茨城県独自の体操です。

市内には、この体操を指導する指導士が約60人いて、各地域でボランティアとして体操の実践と普及・指導及び補佐を行っています。

健康アドバイス

「むねやけ」

常陸大宮済生会病院

内科・消化器科部長 坂本 博次先生

「食事をすると胸がムカムカする。」「夜、横になるとむねやけがして寝付けない。」

このような不快な症状があると、食べすぎや胃の不調のせいだと思い込み、市販の胃薬などを飲んで様子を見る方が多いかもしれません。しかし実はその症状の原因が「逆流性食道炎」の場合もあるのです。

むねやけの原因で最も多いといわれている逆流性食道炎は、胃酸が食道に逆流して炎症を起こす病気で、胸がやける感じ、のどまで苦い水が上がってくる感じ、ゲップ、おなかの張りなどのさまざまな症状が起きます。食道から胃につながるところは、通常は閉じていて、胃に入った食物が食道に戻らないような仕組みになっています。ところが、加齢や食生活の影響などでこの部位のしまりが悪くなると、胃酸が食道に逆流して炎症を起こすようになります。治療には胃酸を抑える薬を飲んでもらい様子を見ることが多く、これでほとんどの方は症状もよくなります。

逆流性食道炎と診断される方は最近増えています。高齢で腰の曲がった人、普段から猫背ぎみの人、前かがみの姿勢をとることが多い人、揚げ物や肉料理など脂肪分の多い料理や香辛料を使った刺激の強い料理を好む人、ストレスを受けることの多い人、太っている人などに多いといわれています。

むねやけの原因は、「がん」や「心臓の病気」など他の病気である可能性もありますので、気になる症状がある方は、自分だけで判断せず一度医療機関にご相談ください。