



しゅうじつ薬局だより第24号

就実大学薬学部附属薬局

令和3年7月号

岡山市北区田益 1291-1 TEL:086-294-9100

しゅうじつ薬局

薬局 HP



★処方せんの有効期限は発行日を含め4日以内です。

★営業時間：平日8時半～18時。全国の医療機関の処方せんを受付いたします。

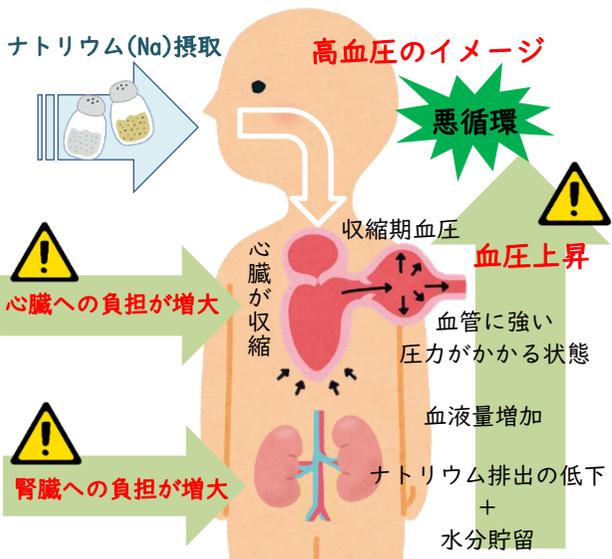


血圧に塩分が関与しているの？

薬剤師 柴田隆司

高血圧の患者さんには1日6g以下の塩分制限が指導されます。外食が多いとなかなか守りにくいですが、塩分制限（食塩制限）はどういった理由からでしょうか。少し考えてみたいと思います。

食塩の過剰摂取、糸球体機能の低下や尿管でのNa再吸収などによって、体に過剰に蓄積されたNaを腎臓が排泄しようと頑張ります。頑張るとしても腎臓に血流を多くすることから始まります。そのためには、腎臓から昇圧物質が分泌されることとなります。この状態が継続されると、高血圧の状態が続きます。これが常態化するといつの時でも高血圧と判断されてしまいます。



意識して食塩制限すればどうでしょうか。健康の方は昼間の血圧が高く夜間に血圧が低下する状態です。減塩すればこの状態に近づくようです。減塩しなければ、夜間も血圧が高い状態が続きます。そうなると、血圧は常にストレスを受け続けて血管が脆くなるようです。結果、心血管合併症を起こす可能性が考えられます。食塩摂取量を1日6g以下にすれば、収縮期血圧を2～8mmHg低下するそうです。効果が少ないと思われるかもしれませんが、高血圧頻度が17%低下、脳卒中を15%低下、虚血性心疾患を6%抑制することが可能と推測されています。驚くことに、降圧薬治療によって達成される心血管事故の抑制効果に匹敵するようです。

あなたの塩分摂取は大丈夫？

以下の項目に当てはまる個数が多いと塩分過多の可能性あります。

- 1日に2回以上お味噌汁を飲む
- のどがよく乾く
- しょうゆを料理によくかける
- うどんやラーメンの汁をすべて飲む
- 外食やスーパー等のお弁当が多い
- 野菜や果物が苦手



高血圧には自覚症状がほとんどありません。血圧が高い状態が続くと、脳卒中、心臓病、腎臓病などの罹患リスクが高まります。

【食品別塩分含有量】



国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所 食塩摂取源となっている食品のランキングより

【塩分摂取目標量】

成人女性 7.0g/日未満



成人男性 8.0g/日未満

高血圧の方や血圧がやや高めの方は 6g/日未満 塩小さじ1杯を目安に

塩分摂取量を減らすポイント

- 減塩食品を活用する
- 麺類の汁は残す
- 酸味や香辛料・香味野菜を活用する

高血圧の予防には生活習慣を見直すことが大切です。

食生活の見直しとともに適度な運動を心がけましょう。



薬局イベント

7月1日(木)～7月9日(金) 9:00～17:00



『おみそ汁の塩分測定会』

ご家庭で作られたおみそ汁約1杯分をペットボトルなどの密閉容器に入れてお持ちください。

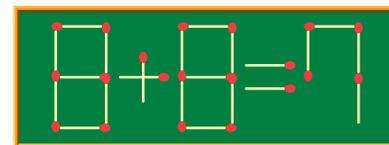


※イベントの詳細は薬局ホームページやSNSご確認ください。



脳トレチャレンジ

マッチ棒を2本動かして正しい式を作ってください。



nazo2.net より

(2本棒を動かして) 8+8=0+0 ★ぞぞ★