しっちょる？やっちょる？健康づくり！

～「ちょび塩」でおいしく運動・活動で元気に！～　No. 136

“腸活”で減塩・血圧管理

問健康増進課 健康づくり班　☎0820-73-5504

最近話題の「腸活」。腸には脳に次ぐ数多くの神経細胞が集まっており、「第二の脳」とも言われ、体質や性格、全身の健康と深く関わっていることが分かってきました。

5月に開催された、第38回大島医学会公開講演会でも、「健康の土台をつくる腸内細菌の科学」と題した講話の中で、減塩しても血圧が下がらない要因に腸内環境が影響しているとの報告もありました。そこで今回は、腸内環境と血圧について紹介します。

腸内環境の乱れで上がる血圧！

京都府立医科大学内藤裕二教授によると、日常的に食塩を多く摂っていると大腸内の塩分濃度も高くなり、高塩分の中で生き続ける腸内細菌が定着し、いざ減塩してもなかなか血圧が下がらないとのこと。これは、腸内細菌が血圧を上げるように働きかけているためとも言われています。

実際の研究でも、高血圧患者の腸内細菌を無菌のマウスの腸内に移植すると、食事や運動量は変えていないのに、血圧が上昇したそう。

このように、血圧を上げる腸内細菌がいると、血圧を下げる薬を飲んでも効果が出にくい可能性もあるそうです。

血圧を上げる細菌が棲みにくい腸内環境を整えるためにも、日頃から減塩することをお勧めします。

便秘改善で血圧上昇を抑える！

“腸活”することは便秘解消にもなります。排便時にいきむと、収縮期血圧が280㎜Hgくらいまで一気に上がってしまうこともあり、トイレで脳卒中を起こす人も少なくありません。便秘解消で血圧の上昇や全身の血管への大きな負担を和らげましょう。

高血圧予防としての「腸活」にも、ぜひ挑戦してみてください！

お元気ですか？ こちらは保健師です

高齢者が安心して健康に暮らせる地域を目指して

地域包括支援センター
保健師　安野　里菜
☎0820（73）5506

はじめまして。私は今年4月から周防大島町役場に入職し、地域包括支援センターで新人保健師として働いています。今年度は認知症に関する事業を担当しており、認知症サポーター養成講座や高齢者の家庭訪問などで、地域の皆さんにお会いした際の温かい言葉や笑顔に支えられ、いつも元気をもらっています。

私が保健師を目指すきっかけとなったのは、看護実習で担当した患者さんの「病気になってから初めて、普段の生活が何事もなく過ごせることのありがたみを知った」という言葉でした。たとえ病気になっても、年齢を重ねても、住み慣れた場所で自分らしく健康に暮らせることは、本当に幸せでありがたいことであると、あらためて強く感じました。

このような経験から健康の保持増進や病気の予防など、地域で暮らす人を健康面からサポートできる保健師を目指しました。いきいきとした生活を送るためには、心と体が健康であることがとても大切です。皆さんが心と体の健康を保ちながら、いつまでも元気に暮らし続けることができるよう、健康づくりのサポートに努めていきたいと思います。皆さんの暮らしの様子や地域のことをこれからたくさん知っていきたいと思いますので、お会いした時には声をかけてくださると嬉しいです。

地域包括支援センターは、高齢者が安心して生活ができるよう介護・医療・福祉・保健に関する相談をお受けする総合相談窓口です。介護や健康、暮らしの面でお困りのことがありましたら、お気軽にご相談ください。