

## 高血圧⇔腎機能低下の悪循環！！

先月に引き続き、食塩のとりすぎによる身体への影響をお話しします。今回は、腎臓です。

腎臓は、糸球体という毛細血管の塊で、できています。常に血液が送り込まれ、老廃物や毒素だけをろ過し、尿として体の外に排出します。一方で、タンパク質や糖など体に必要な栄養素を血液中に保つ働きもしています。

塩分をとりすぎると、血液中の塩分濃度が高くなり、それを下げるために水分を多くため込むようになります。その結果、血液量が増えて血管がパンパンになり、大量の血液を押し流すために、血管壁に高い圧力が加わり（血圧の上昇）、「高血圧」になります。高血圧が続くと、その圧力によって、腎臓のろ過フィルターである毛細血管が少しずつ壊されて、腎機能が低下します。すると腎臓は、その危機に対応するため、「レニン」というホルモンを分泌して、血管を収縮させ（血圧の上昇）、腎臓に送り込む血液量を増やします。さらに悪いことに、「レニン」には塩分を溜めこむ働きがあるので、より高血圧を悪化させます。

こうして、血圧が高くなることによって、「腎臓のろ過機能の低下」と「レニン分泌による血圧上昇」の悪循環に陥ります。このように、塩分のとりすぎは、腎臓だけでなく全身の血管の負担を大きくします。腎臓を守るのは、ちょび塩（減塩・適塩）と、定期的な健康診査の受診です。日頃から、ちょび塩（減塩・適塩）に取り組みましょう！！

### ●ちょび塩クイズ

正常血圧 120/80mmhg の人と比べて、血圧が 140mmhg 以上の方は、脳卒中・心筋梗塞による死亡率は何倍でしょう？（答えは 10 ページに掲載）

◆問い合わせ 健康増進課 健康づくり班 ☎0820 (77) 5504

▶ 11月9日に開催された親子食育教室の様子



▲バイキング形式により、児童はバランスのよい食事になるよう料理を選びました。



今年で13年目になる親子食育教室を11月9日、久賀小学校の児童と保護者を対象に開催しました。今回は「食べ物えらぶ力」をテーマに、子どもの頃から健康のためにバランスを考えて食べる習慣を身につけることが大切であるとお話をしました。調理実習では、1年生から6年生まで全員が参加できるよう工夫し、親子で楽しみながら行いました。できあがった料理はバイキング形式になっており、主食・主菜・副菜・汁物をそろえてバランスのよい食事になるように子ども達が自分で料理をえらぶ勉強をしました。

参加された方から、「料理がおいしかった」「食事のバランスがどれだけ大切かわかった」「バイキング形式が実践的で、食べ物えらぶ力を身につけるためには効果が高かった」「バランスプレートを使って、毎日バランスのよい食事を子どもと心がけている」とうれしい言葉をいただいています。

これからも子ども達に、よりよい食習慣を身につけてもらうよう食育活動に努めてまいります。

周防大島町食生活改善推進協議会  
久賀支部長 隅田 米子