



## 須川診療所ニュース

きらり健康シリーズ⑨

### 1日の食塩摂取量を調べてみませんか？

～福島県は心筋梗塞死亡率ワースト1位～

#### ○厚生労働省の1日の食塩摂取目標量

男性：8.0g未満 女性：7.0g未満

#### ○きらり健康生協の1日の食塩摂取目標量

6g未満

#### ○福島県の平均値

男性：12.1g 女性：9.9g

#### ○1日の食塩摂取例(g:食塩摂取量)

朝



納豆ご飯：0.8g



塩鮭1切れ：1.1g



みそ汁：1.5g

昼



ラーメン：6g

(汁飲んだ場合)

おやつ



せんべい2枚：1g

合計：14.1g

夜



ご飯：0g



サラダ：0.7g



ハンバーグ：1.4g



コンソメスープ：1.6g

食塩摂取量が多いと高血圧の原因となり、動脈硬化が進み脳疾患や心筋梗塞などの病気の原因につながります。食品に含まれている塩分は目には見えないので、知らず知らずのうちに摂りすぎてしまう傾向にあります。

あなたの1日の食塩摂取量は大丈夫でしょうか？

#### ○塩分摂取量と病気の関係

塩分（ナトリウム）を過剰摂取すると血液の浸透圧を一定に保つために血液中の水分が増えるため、結果的に、体内を循環する血液量を増やします。このため、末梢血管の壁にかかる抵抗が高くなり、**血圧を上げてしまう**と考えられています。

食塩の摂り過ぎで血圧が高い状態が続くと、血管や心臓に負担がかかり、動脈硬化や心臓肥大が進みます。その結果、**脳卒中や心筋梗塞、心不全、不整脈、動脈瘤、腎不全**など、多くの循環器病が起こることになります。高血圧は循環器病の最大の危険因子です。

参照：エー・アンド・デイ、国立循環器病センター

#### ○あなたも食塩摂取量を調べてみませんか

○**塩分摂取量と病気の関係**の取り組みに力を入れています。

身近な人と一緒に、みんなで減塩に取り組んでみませんか？

調べる方法は  
とっても簡単！

#### 食塩摂取量検査 尿を採取するだけで結果がわかります

料金：200円（税込み）

※結果の郵送を希望される場合は別途郵送料がかかります。

申し込み：各診療所にてご予約承り中

ご希望の方はお気軽にスタッフにお声がけください。



# Dr中島に聞く！ 健康講座シリーズ②



## ～漢方を飲んで健康的になりませんか？～

今回も前回に引き続き、中島医師による漢方講座のシリーズ②をお伝えします。

「西洋薬」と「漢方薬」を上手に使い分けて健康管理してみませんか？

現在、福島県立医科大学附属病院漢方内科と会津医療センター漢方内科で三瀧忠道教授に師事し、修業中

須川診療所 医師 中島 大



### 漢方薬は効くの？

私が大学で働いていた時、放射線治療後、副作用でお腹の症状で困っている患者さんの診療にあたりました。西洋薬であるステロイドなどで治療をするも、効果的な改善がみられませんでした。

薬をもつかむような気持ちで、漢方内科に相談したところ、ある漢方薬を数週間内服することでお腹の症状がすっかりよくなったことを経験・体感し、漢方の勉強を始めるようになりました。

### 漢方薬の適応となるタイプ、証「しょう」とは？

漢方薬を処方するときに、よく診察をして、「証」を決めて処方する薬を決めます。「証」は、自覚的所見や他覚的所見から「その人の状態（体質・体力・抵抗力・症状の現れ方などの個人差）をあらわすもの」で、漢方独特の用語があります。からだ全体の状態をつかみ処方を決定することを「証をみる」、「証を決める」と言います。

### なかなかよくなる症状も漢方薬で試してみませんか？

西洋薬はいわばピンポイント攻撃で症状や病気をやっつけます。時に強く、激しくです。爆撃機で一網打尽！といったイメージです。ときにはそんな治療が必要・有効な症状や病気もあります。

一方、漢方薬は自分の体の状態のバランスを改善することで、症状や病気を治していきます。自分の体に余計な傷をつけずに、正常な状態、健康な状態に戻していく、ここが漢方のよいところだと感じています。

健康を管理するのはご自身のメンテナンスがとても大切です。それをサポートする手段として医療があると感じています。

上手に西洋薬と漢方薬を使い分けることで、よりよい状態、健康なからだに回復、維持できるようにすることが私のできる「健康へのお手伝い」だと感じています。

現在他の主治医で通院中の方も、お気軽に中島医師の診察を受けてみてください！

