

ちゅーピーメルマガ

★減塩のススメ

2010年国民健康・栄養調査で、30歳以上の男性の約6割、女性の半数近くが高血圧と判定されました。対処には減塩が効果的で、日本高血圧学会は1日の塩分摂取量を6グラム未満と推奨しています。

減塩のこつは、酢や香辛料、だしを上手に使うことです。味覚は慣れるので、段階的に食塩を減らしていきましょう。ハムなどの加工食品や漬物には塩分が多く含まれているので注意が必要です。

塩分過多は脳卒中や胃がんなど命に関わる病気につながります。どんな食品に塩分が多く含まれているかを知り、取り過ぎに注意しましょう。

(広島県医師会・松村 誠) 【3月6日(金)中国新聞夕刊】

★血圧ちゃんと測っていますか

家庭での血圧測定は管理がしやすく、非常に大切です。朝は起床後1時間以内、夜は就寝前にそれぞれ2回ずつ測り、その平均値を記録しましょう。

寒い部屋では血圧が上昇するので20度以上の室温が望ましいです。背もたれのある椅子に、両足を床につけて座り、1~2分間安静にして測ります。

家庭での降圧目標は135/85^{mmHg}未満ですが、結果に一喜一憂せず続けることが大切です。降圧薬の中止や増減を自分で判断することは絶対にやめましょう。

(広島県医師会・土屋隆宏) 【3月13日(金)中国新聞夕刊】

★脂肪肝に気を付けましょう

脂肪肝と言うと軽く見られがちですが、進行すると肝臓に炎症が起こり、働きが低下したり、脂肪化が進んだりする状態となり、これを脂肪性肝炎と呼びます。

原因として、アルコールによるものと肥満や糖尿病などを主な原因とする非アルコール性があり、後者の中でも、非アルコール性脂肪肝炎は放置すると悪化の恐れがあり注意が必要です。

肝臓病は自覚症状に乏しく病状の悪化に気が付きにくいことから、脂肪肝と診断されたら、一度かかりつけ医にご相談下さい。

(広島県医師会・吉川正哉) 【3月20日(金)中国新聞夕刊】

★舌下免疫療法

アレルギー性疾患の治療に減感作療法があります。アレルギーの原因であるハウスダストや花粉などのエキスを注射して治します。60~70%の効果があり、うまくいくと完治できます。

欠点は注射なので多少の痛みがある▽複数回、病院に行く必要があることです。それを補うため、昨秋、舌下免疫療法が認可され、施行されています。

舌の下に薬液を垂らして2分間置いた後、飲み込む方法です。これを毎日365日、3年間続けます。家庭ででき、痛みがないことが特徴です。スギ花粉症の方は専門医に相談されてはいかがでしょうか。

(広島県医師会・宮野良隆) 【3月27日(金)中国新聞夕刊】