

Dr. 中路の健やか通信 (其の72)

健やか協力隊長

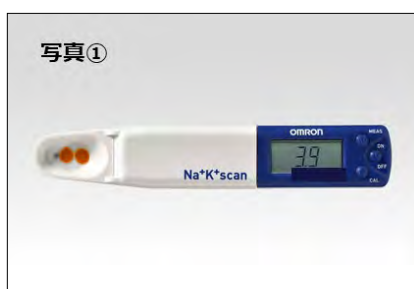


中路 重之

第72回 QOL 健診 (その5)

❖ ナトカリ計 (食塩摂取推定) と血圧測定

写真①



写真①の測定器は、尿の中のナトリウムとカリウムの量を測るものです。ナトリウムとカリウムと言ってもピンとこないでしょうが。ナトリウムは口から取る食塩の量、カリウムは果物や野菜の摂取量を反映します。ナトリウムの値

が高いと食塩の取りすぎ、カリウムが低いと野菜や果物の摂取不足と推測されます。ご存知のようにナトリウムつまり食塩の過剰摂取は血圧を上げます。血圧は万病の元です。カリウムは逆に血圧を下げる働きがあります。長野県は歴史的に食塩摂取量が多いのですが、そのためにカリウムを含む野菜を多く摂取しているのは有名な話です。難しい理屈はさておき、この結果からわかることは、野菜と食塩の摂取量です。

自分でどのくらい食塩を取っているかはなかなか難しいのでいい検査だと思います。値が高くなれば(基本 4.1 以上は高い)食塩摂取量が多いか野菜摂取量が少ないことになります。



写真②



写真②は皆さんご存知の血圧です。脈を触れる血管を動脈と言いますが、この動脈の中にはパンパンに血液が入っています。このパンパン度が血圧です。高い血圧を放置しておくくと脳卒中、心不全、腎不全など様々な病気が起こって

きます。血圧を上げる要素は、まず加齢(年齢)です。次に食塩摂取です。

そのほか、野菜摂取や運動、肥満、喫煙などの生活習慣も影響してきます。寒さも血圧を上げます。血圧は一日でも大きく変動するので、日本高血圧学会では以下のように推奨しています。一日一回測るのであれば、朝目覚めて排尿を済ませてから、心臓の高さで測定する血圧が一番です。もう一回測るのであれば、夜寝る前が勧めら



れます。両者の平均値が自分の血圧と考えて、おおむね差し支えありません。しかし、昼から血圧が乱高下する場合がありますので、一日に何度か測定する必要もあります。血圧で医師の診察を受けるときは、朝・昼・夜・寝るとき、つまり一日の血圧を測定し見せるのもいい方法です。医師はそれを見てあなたの血圧を正しく把握できます。

