

ドクター Q & A

減塩で 高血圧予防

Q

塩分の摂り過ぎと血圧の関係について教えてください。また、塩分の摂り過ぎは血圧以外にも影響を及ぼすのでしょうか。

A

塩分は血圧と密接な関係があります。塩分を摂り過ぎると、血液中のナトリウムの濃度が高くなります。ナトリウム濃度が高くなると、中枢神経に働いてのどが渇き、水分を摂ります。水分を摂ると血管に流れる血液量が増え、血圧が高くなります。つまり、塩分を摂り過ぎると体内の塩分と水分の量を調整するために血液量が増え、高血圧になるというわけです。高血圧状態が続くと血管はいつも緊張状態におかれ、次第に硬く、厚くなってしまいます。これが、高血圧による動脈硬化です。動脈硬化は脳梗塞、心筋梗塞などの原因になります。また、高血圧状態が続くことで心臓に無理な負担をかけ、心臓肥大が起こり、心不全になることもあります。また、血圧以外でも腎臓の機能が低下する腎不全のリスクも上がります。腎臓は塩分を排泄する臓器ですが、塩分の摂り過ぎにより腎臓に負担をかけることとなります。尿路結石、骨粗しょう症、胃がんの誘因になることがわかっています。濃い味つけが日常的になっていませんか。日頃の食生活を見直して、減塩生活を実践しましょう。



古村クリニック 北九州市八幡西区折尾1-1-8 ☎ 093(691)0711 院長 古村尚 先生

禁煙成功への道

Q

過去3回禁煙に失敗しました。今年こそは禁煙に成功したいと思います。どのような方法がいいのかアドバイスをお願いいたします。

A

喫煙者の約7割の方はニコチン依存症に陥っています。喫煙者はタバコが日常生活に不可欠だと誤った認識を持っていることが多く、禁煙の際にはイライラや不安、集中力の低下、眠気などの退薬症状(離脱症状)が生じ、禁煙の妨げになります。また、喫煙には習慣性があり、禁煙しようとするときさみしく、間が持たなく、手持ち無沙汰になってタバコが吸いたくなります。ストレスや飲酒のために喫煙欲求を抑えきれなくなることもあります。禁煙のためにはタバコに対する誤った認識を改め、ニコチン退薬症状を克服し、喫煙習慣に代わる習慣を身につける必要があります。前者に対してはニコチンを含む薬物やニコチンに類似した薬物を用いると克服しやすくなります。後者に対しては、飲み物、ガム、飴などの摂取で代用します。ストレスや飲酒といった喫煙の誘因に対する対策も必要です。ニコチン依存度が低い場合は、薬局で購入可能なニコチンガムやパッチを用いる方法があります。ニコチン依存度が高い場合は医療機関で禁煙治療を受けることをお勧めします。



大手町いまながクリニック 北九州市小倉北区大手町13-34/ハローパーク大手町203 ☎ 093(562)2580 院長 今永知俊 先生