

かしま

HOT 通信

2月号 Vol.289

平成29年(2017年)2月1日発行

■編集/かしま病院広報委員会
 ■発行/社団法人養生会
 〒971-8143
 福島県いわき市鹿島町下蔵持字中沢目22-1
 tel.0246-58-8010(代) fax.0246-58-8088

ご意見・ご感想は...
 上記住所へ郵便、またはE-mailでお送り下さい。
 かしま病院広報委員会(井沢 宛)まで
 k-izawa@kashima.jp

ホームページ <http://www.kashima.jp>

かしま病院

検索

携帯サイト <http://www.kashima.jp/m/>

インターネット閲覧機能搭載の携帯電話から、
 クリニックかしまの診療科情報をご覧ください。



巻頭特集

「減塩の勧め」

～みなさんも美味しく減塩して、
 健康長寿を目指してください～

かしま女子的ちょっと井戸端会議

乳がん一口メモ ⑨

「アイリスの会」のお知らせ

かしま乳腺疾患チーム

コラム ひんがら目(116)

「パラリンピックに思う」

呼吸器科 部長 山根 喜男

ようこそ家庭医療へ!

リハビリPOST

イベント開催予定のお知らせ

かしま荘通信

社団法人養生会 主催 特別講演会のお知らせ

来る2月20日(月)18:00~19:30
 いわき明星大学 AV 講堂にて特別講演
 会が開催されます。

基調講演は「夢あふれる医療者になろう!」と題して三宅良彦先生(聖マリアンナ医科大学学長)、山崎洋次先生(いわき明星大学学長)をお迎えして行われます。

参加無料(定員400名)です。医療職を目指す方、医療職に興味のある方は、奮ってご参加ください。保護者の同伴も可能です。

お問い合わせ先
 かしま病院 TEL.0246-58-8010(代)

社団法人養生会かしま病院 特別講演会
夢あふれる医療者になろう! **参加費 無料**
 医療に関わる職種の多様性・多職種による連携の実際を知る
平成29年2月20日(月)18:00~19:30
 開催場所 いわき明星大学 AV講堂 定員 400名
第1部 基調講演 聖マリアンナ医科大学学長 三宅 良彦先生
 「夢あふれる医療者になろう!」
 ■「医学部の立場から」 聖マリアンナ医科大学学長 三宅 良彦先生
 ■「薬学部・看護学部の立場から」 いわき明星大学学長 山崎 洋次先生
第2部 パネルディスカッション 聖マリアンナ医科大学学長 三宅 良彦先生、
 いわき明星大学学長 山崎 洋次先生、
 「医療系職種を目指す君たちへ」
 ■聖マリアンナ医科大学学長 三宅 良彦先生 ■いわき明星大学学長 山崎 洋次先生
 ■聖マリアンナ医科大学学長 三宅 良彦先生 ■いわき明星大学学長 山崎 洋次先生
 ■聖マリアンナ医科大学学長 三宅 良彦先生 ■いわき明星大学学長 山崎 洋次先生
 ■聖マリアンナ医科大学学長 三宅 良彦先生 ■いわき明星大学学長 山崎 洋次先生

巻頭特集

減塩の勧め

～みなさんも美味しく減塩して、
 健康長寿を目指してください!～



生命を維持するために必要な塩分量は、1日1〜2gだそうです。塩分を摂ると、腸管からほぼ100%吸収され、血液中のナトリウム濃度が上昇します。すると、血液中のナトリウム濃度を一定に保とうと中枢神経が働き、喉が渇いて水分を多く摂取します。塩っぱいものを食べた後に喉が渇くのはこのためです。水分が吸収され、血液が増えると、結果として血圧が上昇します。

長期間に渡って必要以上に塩分をとり続けると、その量に応じて加齢に伴いゆっくりと血圧が上昇していき、という研究結果もあるそうです。塩分の摂り過ぎは、高血圧をはじめとして、動脈硬化、狭心症、心筋梗塞、脳出血、脳梗塞などの危険性が高まる他、腎結石、骨粗鬆症、胃癌などの原因にもなるといわれています。

「敵に塩を送る」上杉謙信が、敵である武田信玄に塩を送ったように、人が生命を維持するために塩分は

塩分を沢山摂ると どうなるの?

本人の主食は、なんとと言ってもお米ですね!炊きたての白米は、堪えられない美味しさです。これにご飯の友があれば、それだけで何杯でも食べられそうです。ご飯の友といえば、生卵、筋子、明太子、塩辛、佃煮、漬物、納豆...数えきれません。でも、ご飯に合うおかずって味の濃いものが多いですね。主菜、副菜、香の物にお味噌汁、一日三食で塩分はどれくらいになるのでしょうか?

世界的にも減塩が勧められている昨今、健康長寿のためにも減塩について考えてみましょう。



私たちの身のまわりは 塩分の誘惑に満ちている

私たちが身の回りには、塩分が含まれた食品が溢れています。梅干し、たくあんなどの漬物、干物、たらこ、筋子などの塩蔵品は、保存のために沢山の塩分が使われています。寒い時期に美味しいおでんの具材の練り製品は、粘りを出すために沢山の塩分が使われています。ハム、ソーセージなどの加工食品も、多くの塩分を含んでいます。素麺やうどんの麺にも塩分が含まれています。煎餅やスナック菓子は勿論、食べた時にあまり塩味を感じないパンにも意外な程塩分が含まれています。

私たちが生命を維持するために、塩分は必須です。そのため、人間の脳は、塩分摂取に対して少し寛容にできているようです。生命維