

11 江ノ島メディカルモールニュース

<http://www.enoshima-medicalmall.com>

季節の変わり目は健康管理に注意！

編集・発行 〒221-0051

神奈川県藤沢市鵠沼海岸 1-3-16

医療法人社団快晴会 広報室

田奈鍼灸院

秋の気配を感じる季節になりました。木々が少しずつ色づき始めましたね。関東の紅葉の見ごろは 11 月下旬あたりでしょうか？少し遠出して素敵な紅葉を観に行きたい！そんな気持ちにもなります。ただ、季節の変わり目は体調を崩しやすい時期でもあります。いつも以上に体のことを気にしてみてくださいね！！

今月の健康：高血圧予防のために

◆高血圧の仕組みを知る

高血圧、と言っても実はあまり良く分かっていないことが多いその仕組み。なぜ高血圧になるのでしょうか。通常、血管には血液が滞りなく流れています。しかし、その血管に老廃物が付着して流れが悪くなると、心臓は圧力を高めて体のすみずみまで血液を送ろうとします。その結果、圧がかかりっぱなしになるため、高血圧という症状が引き起こされるのです。最大血圧が 140mmHg 以上、最小血圧が 90mmHg 以上ある状態を高血圧と呼んでいます。血圧が高いままになると、血管に負担がかかり、傷付きやすくなります。そこから動脈硬化が起こったり、脳卒中などの脳血管疾患、心臓病、腎疾患などが引き起こされる確率が高くなります。

高血圧を放置することで、糖尿病等の合併症を引き起こすこともあります。どちらも痛みなく静かに進行してしまうので、注意が必要です。

◆高血圧と塩分の関係

よく、高血圧の人は塩分を控えなさい、と言われる。それはどうしてなのでしょう。食塩、いわゆる塩化ナトリウムの摂取が多すぎると、血管内のナトリウム濃度が上がります。本来体にはそのナトリウムを尿で排出しようとする働きがあるのですが、それを上回ると血液内にナトリウムが蓄積されていくのです。体はそれを薄めて調節しようとするので水分を多めに取り込むようになり、血液量が増加していきます。当然血圧は高くなります。また、血管細胞にナトリウムが蓄積してしまうと、その細胞が浮腫んで血管壁が膨らみます。当然血液の通り道は狭くなってしまいうため、これも血圧が上昇します。このように塩分は 2 つの方向から高血圧を促進させてしまう作用があるのです。



免疫力を高める！

♪ 乳酸菌を積極的に摂取する

数年前、R-1 乳酸菌というのがインフルエンザ予防に効果が高いと紹介されました。確かに R-1 乳酸菌は他よりも NK 細胞を活性化させる多糖体を多く生産することが認められていますが、他の乳酸菌ももちろん多糖体を作り出すという働きは同じです。調内環境を改善することにより、腸内に全体の 6 割もいるという免疫細胞の働きも良くなりますので、腸からウイルスが入って行くのを防ぐことができます。

毎日の食事に乳酸菌を取り入れることで免疫力アップを図ることができるのです。



11 月のお知らせ

* インフルエンザ予防接種が始まりました。各クリニックにてお問い合わせ下さい。

* 休診のお知らせ

江ノ島整形外科・外科
のなかこどもクリニック

11/8(土) 休診

11/15(木) 午後休診