

「私は大丈夫」と思っていないませんか—— 高血圧のリスクが分かる「ナトカリ比」を計ってみよう

●全身に影響する高血圧

血圧が上がると血管に負荷がかかり、硬く破れやすくなります。この状態を動脈硬化といい、全身のさまざまな病気の原因になります。特に危険な症状が現れるのが脳、心臓、腎臓です。重大な病気を引き起こさないために、普段から高血圧の予防を心がけましょう。

▷**脳** 脳出血や脳梗塞になると、言語障害や麻痺などの後遺症が残ることもあります。

▷**心臓** 心臓に酸素や栄養を供給する冠動脈に影響すると、狭心症や心筋梗塞の原因になります。

▷**腎臓** 腎臓で動脈硬化になると血流が悪くなり、腎機能が低下します。さらに悪化すると血液透析が必要になる場合もあります。

●ナトカリ比とは

「ナトカリ比」とは、尿中に排泄されるナトリウムとカリウムの比率のことです。食事で塩分の摂取量が多いと数値が上昇し、カリウムの摂取量が多いと低下します。ナトカリ比の日本人の平均値はおよそ「4」で、今年度、内子町の集団健診の一部受診者の平均値は「4.6」でした。日本高血圧学会では、循環器系の病気の予防には「2未満」

ナトリウム

多いと血圧が上がる。一日の食塩摂取量は、男性7.5g、女性6.5g未満が目標。

=

カリウム

少ないと血圧が上がる。野菜や果物に多く、ナトリウムを排出する効果がある。

が望ましいとしています。

血圧が正常な人でも、ナトカリ比が基準を超えていることがあります。その場合、すぐさま病気を示すものではありませんが、将来的に高血圧になるリスクが高い状態といえます。循環器疾患を予防するために、血圧だけでなくナトカリ比を下げることも意識しましょう。

●ナトカリ比を下げるには

数値を下げるには減塩するとともに、カリウムが多く含まれる野菜や果物を積極的に取るようにしましょう。ただし、腎臓病の人はカリウムの制限が必要なので、必ず主治医に確認してください。ナトカリ比は尿検査で簡単に測定できます。保健センターで受け付けているほか、集団健診でも実施します。自分の健康状態を知り、生活を振り返る機会にしませんか。希望者はご連絡ください。

2月の相談日・救急当番医

●年金1日相談

日時：13(木)・27(木)の午前10時～午後3時30分
場所：内子自治センター ※相談は予約制です。
予約・問い合わせ：松山西年金事務所
☎089(925)5110

●行政相談

日時：4(火)の午前9時30分～正午
場所：町民会館／内子分庁／小田自治センター
問い合わせ：総務課 ☎0893(44)6150

●心配ごと相談

日時：18(火)の午前9時30分～正午
場所：内子分庁
※心配ごと相談は予約制です。前日までに電話でお申し込みください。
問い合わせ：内子町社会福祉協議会 ☎0893(44)3820

●人権相談

日時：12(水)の午前9時30分～正午
場所：内子町林業センター
問い合わせ：住民課 ☎0893(44)6152

●小児在宅当番医

日	医院名	電話番号
2(日)	おおむら小児科(内子町)	0893(44)7117
9(日)	八幡浜一次救急休日・夜間診療所	0894(24)1199
11(火)	守口小児科(八幡浜市)	0894(24)7770
16(日)	大洲ななほクリニック	0893(25)7710
23(日)	山下小児科(西予市)	0894(62)6801
24(月)	ごとう小児科(大洲市)	0893(23)0510

※けがなどの外科治療は、救急病院をご利用ください。

●大洲喜多休日夜間急患センター ☎0893(23)1156

診療科目	診療時間
内科	○昼間：午前9時～午後6時(日曜・祝日) ○夜間：午後7時～10時(平日、土・日曜日)

●救急病院

曜日	病院名	電話番号
月・火	市立大洲病院	0893(24)2151
水	日中：加戸病院	0893(44)5500
	夜間：喜多医師会病院	0893(25)0535
木	日中：大洲記念病院	0893(25)2022
	夜間：市立八幡浜総合病院	0894(22)3211
金・土	大洲中央病院	0893(24)4551
日	日中：大洲中央病院	0893(24)4551
	夜間：市立八幡浜総合病院	0894(22)3211

2月の健康カレンダー

●母子保健

1歳Comeかむ教室(むし歯予防教室)

日	受付時間	場所	対象
13(木)	午前9時30分～10時	内子保健センター	5年12月、6年1月生まれ

1歳6カ月児健康診査

日	受付時間	場所	対象
20(木)	午後1時～1時15分	内子保健センター	5年6月・7月生まれ

3歳児健康診査

日	受付時間	場所	対象
21(金)	午後0時45分～1時15分	内子保健センター	3年12月、4年1月生まれ

離乳食教室

日	受付時間	場所	対象
27(木)	午前9時45分～10時	内子保健センター	6年10月・11月生まれ

育児相談

日	受付時間	場所	対象
3(月)	午前9時30分～10時30分	小田保健センター	乳幼児
4(火)	午前9時30分～11時	五十崎保健センター	
7(金)		内子保健センター	

【問い合わせ】

内子町保健センター
☎0893(44)6155