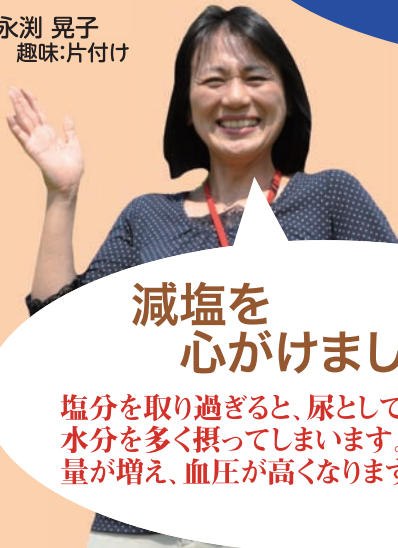


# こんにちは保健師です

永瀨 晃子  
趣味:片付け



## 減塩を心がけましょう。

塩分を取り過ぎると、尿として排出しようとして水分を多く摂ってしまいます。すると血液の水分量が増え、血圧が高くなります。

## 過労やストレスを避けましょう。

過労やストレスは血圧を上げてしまいます。休養を取りましょう。



井手 恵美  
趣味:サイクリング

## 肥満に注意しましょう。

肥満により循環血液量が増えたり、内臓脂肪からのホルモンの作用で高血圧になるリスクが高くなります。



犬塚 麻理子  
趣味:少年野球観戦

### 腎臓を守ろう③ 腎臓を守る鍵は血圧です

場合があります。

腎臓の細かい血管には、他の臓器よりも3倍近い血圧がかかっています。これは血液をろ過して尿をつくる仕事をしているからです。血圧が高く、さらに腎臓への圧がかかるとう動脈硬化により、尿をつくる働きが落ちてきます。

すると尿をつくるために血流を増やそうと、腎臓から血圧を上げるホルモンが出て、さらに血圧が上がるという悪循環になります。

血圧が高くなればなるほど腎臓の働きは落ちてきます。最終的には腎硬化症(腎臓が硬く小さくなる)になり、透析治療が必要になる場合があります。

腎臓の細かい血管には、他の臓器よりも3倍近い血圧がかかっています。これは血液をろ過して尿をつくる仕事をしているからです。

血圧が高く、さらに腎臓への圧がかかるとう動脈硬化により、尿をつくる働きが落ちてきます。

すると尿をつくるために血流を増やそうと、腎臓から血圧を上げるホルモンが出て、さらに血圧が上がるという悪循環になります。

血圧が高くなればなるほど腎臓の働きは落ちてきます。最終的には腎硬化症(腎臓が硬く小さくなる)になり、透析治療が必要になる場合があります。

腎臓の細かい血管には、他の臓器よりも3倍近い血圧がかかっています。これは血液をろ過して尿をつくる仕事をしているからです。

血圧が高く、さらに腎臓への圧がかかるとう動脈硬化により、尿をつくる働きが落ちてきます。

すると尿をつくるために血流を増やそうと、腎臓から血圧を上げるホルモンが出て、さらに血圧が上がるという悪循環になります。

血圧が高くなればなるほど腎臓の働きは落ちてきます。最終的には腎硬化症(腎臓が硬く小さくなる)になり、透析治療が必要になる場合があります。

#### 意外と多い高血圧

23年度の武雄市国保の特定健診の結果でⅡ度高血圧以上(血圧160/100mmHg以上)の割合は県下の市町で2番目に多いという結果でした。また、武雄市国保の病院受診者の4人に1人は高血圧の治療を受けています。

#### 血圧とは

血圧は心臓から送りだされる血液の血管にかかる圧力をいいます。高血圧が続くと、血管に負担がかかり、動脈硬化を引き起こします。

#### 血圧調整も腎臓の仕事です

腎臓の細かい血管には、他の臓器よりも3倍近い血圧がかかっています。これは血液をろ過して尿をつくる仕事をしているからです。

#### 腎臓を守るポイント

血圧の管理を行うことは腎臓を守ることに繋がります。

腎臓に負担をかけないために130/80mmHg未満の血圧を目指しましょう。(高血圧治療ガイドラインより)

● 血圧のコントロール  
薬を飲んでいいるからと安心せず、食事や生活の改善に努めましょう。

● 適正体重を保つ  
肥満により循環血液量が増えたり、内臓脂肪からのホルモンの作用で、高血圧になるリスクが高くなります。

● 減塩を心がける  
塩分を取り過ぎると、それを尿に出そうと水分をとりまます。血液量が増え血圧が高くなります。

● 尿のチェック  
腎臓の働きの低下を蛋白尿など、尿の異常で知ることができます。

● 過労・ストレスを避ける  
過労やストレスは血圧を上げてしまいます。しっかり休養を取りましょう。

◆ 武雄市では腎臓を守るための学習会(9月)や相談会(10~12月)を予定しています。

#### 健康課

☎0954(23)91355

【有料広告】

屋根裏面温度  
最大20℃低減!

遮熱塗料で塗替えませんか?

電気代が節約出来ます

## 節電対策!!

# 住みいるペイント

## プロショップ

屋根塗装・外壁塗装など住まいの塗替えなら

佐賀県知事許可(般-22)第11040号

**エムピー工業株式会社**

武雄市北方町大字志久2198

住みいるペイントで

通話無料

**0120-40-7681**

ヨールバイ

営業時間  
9:00~17:00  
(土・日・祝日は除く)

**P** 有り

**MP**

笑顔対応

仕上り保証

安心価格

見積り無料

詳しくはホームページをご覧ください

エムピー工業 検索