

腎臓を守るために塩分は控えましょう!



川口市立医療センター
腎臓内科 石川 匡洋

私たちの腎臓は毎日24時間、絶え間なくおしっこを作っています。腎臓には、①体内の老廃物をろ過して、尿として排泄し体内をきれいにする②飲水量に応じて尿の量を調整することで、体内の水分量を一定に保つ③食塩の主成分であるナトリウムなどのミネラルのバランスを保つ働きがあります。

我々の祖先は大昔、海の中で生活をしていました。海水の中では塩水は豊富ですが、生命が海から陸に上がり二足歩行を始めたときに、体内に塩と水を貯めて体液量(血圧)を保つというシステムをつくりました。塩は人体にとって必須成分ですが、体内で作り出すことはできないため、食べ物から摂取して腎臓からの排泄でバランスを調整しています。塩分を摂りすぎると、体内の塩分濃度が過剰となり、それを排泄させるために、腎臓に過剰な負担を掛けます。さらに、塩分の摂りすぎにより体内の水分量も増えるため血圧は上昇し、腎機能の低下を早める誘因にもなります。

塩分の過剰摂取は腎臓の働きが正常な中でも負担が掛かりますが、腎臓の働きが少しでも低下しているかはその負担がさらに強くなるため、容易にむくんだり、血圧が上がりがやすくなるので注意が必要です。

血圧が高いかたや腎臓病のかたの減塩目標は、男女とも6g未満とされていますが、日本人1日当たりの平均塩分摂取量は10g強となっており、中でも埼玉県は塩分摂取量は上位グループで、かなり濃い味付けの家庭が多いようです。

減塩を成功させるポイントは、まずは調味料や食品に含まれる食塩量を知ることです。そして、急に食塩量を減らすのではなく、徐々に薄味に慣れるようにし、習慣化することが大切です。塩分の過剰摂取は腎臓にとっても負担を掛けますので薄味に慣れましょう。

子どもの口に入る大きさかも? そんな時は要注意!

便利なものや、興味を引かれるおもちゃが市場に出回っています。しかし、それらが重大事故につながるケースが報告されています。子どもがつまめるもの、握れるものを手にしているときは十分に注意が必要です。

報告された事故とその予防

●誤飲事故

・水で膨らむ樹脂ボール

誤飲し、お腹の中で膨れ(直径3cm)、腸閉塞を起こした事故。

・強力な磁石(ネオジム磁石)のマグネットボール・キューブ

複数個を誤飲し、磁石同士が引き合っただけで消化管内に腸壁を挟んでとどまり、腸管に穴が開いてしまった事故。磁石が3~5mmととても小さく、紛失しても気づきにくい特徴もあります。

兄弟のいるご家庭では、下の子に触らせないように遊ぶ空間を仕切るのも一つの方法です。子どもの手が届かない場所に保管しましょう。

●窒息事故

・「10カ月頃から」と表示されたカットパン

10カ月の男児が、母親が一瞬目を離した際に、一つ丸々を口に入れて飲み込もうとし、窒息し死亡した事故。

1歳前後の乳幼児に食べ物を与える際には小さく切って与え(1.5cm以下)、飲み込みまで目を離さないようにしましょう。また、小さくちぎったものであっても多くの物が口に入った状態にしないよう注意しましょう。

子育て中の「子どもから目を離さない」は基本的な事ですが、現実問題は難しいこともあるでしょう。目を離しても危険でない環境づくりが大事です。ご自宅の中はどうか? 子どもも目線で、ご家族で確認してみてください。

参考:独立行政法人国民生活センター ホームページ

問 地域保健センター ☎048-256-2022 FAX048-256-2023

イベントスケジュール

2月
19日(土)
ココロとココロを繋ぎ、その先へ
~COLORFULふえた×多文化ふれあいフェスタ~
場 フレンドシア →27ページ

8日(火)~3/6日(日)
桃の節供~雛人形の展示公開~
場 旧田中家住宅 →19ページ

3月
6日(日)
川口市消防防災フェア2022
場 リリア メインホール →27ページ

12日(土)
第64回川口市明るい街づくり運動推進大会
場 リリア 音楽ホール →14ページ

川口市広報職員による
ちょっとくだけた!? 市政情報番組
85.6 MHz
City Information
FM Kawaguchiで放送中
放送日:平日の10分間...10:00、13:50、17:50、20:00



逆境を越えたその先に

セントラルスポーツ所属
水泳競技飛込選手 **金戸 凛**さん



一瞬の静寂。空中に飛び出してから水面に着くまで、わずか2秒弱。その間に様々な技を繰り出し、美しさを競う水泳競技「飛込」。その全日本チャンピオンは女子高校生。祖父母、両親ともにオリンピックと、普通ではない。故に周囲からのプレッシャーで押し潰されそうになったこともあった。単に「選手」という響きが大好きだった少女は小学4年生のときに全国JOCジュニアオリンピックカップ春季大会で優勝し、憧れていたJAPANのジャージに初めて袖を通した。

その後、華々しい選手生活が続くが、あるとき暗雲が漂う。着水時の衝撃により右肩に負荷がかかり、亜脱臼を繰り返すように。腕を振るだけで肩が抜けてしまうほどだった。目標としてきた東京五輪

に出られない喪失感の中、「早く手術して、早く復帰しよう」とこころちである父の決断で右肩の手術を受けた。術後は車中で揺られるだけでも激痛が走り、夜眠るのもままならなかった。

昨年9月、懸命に苦しいリハビリを続け復帰した日本選手権では得意の「高飛込」を封印し、右肩への負担が少ない「飛板飛込」に専念。東京五輪代表選手に競り勝ち初優勝。「うれいっていうより、びっくりにした。手術から約1年7カ月をかけた父と娘の見事な復活劇であった。

「誕生日には毎年手紙を渡します」とずっと寄り添ってくれた父への感謝を恥ずかしそうに話す姿に、二人の絆の深さがうかがえる。

昼間は通信制の高校で学び、夕方からは県外の練習施設に通う日々。「たまのお休みにすることといえば、兄と近所のスーパーにアイスを買いに行くことくらい(笑)。至福の時間です」と普通の女子高生に戻ってはにかむ。

春からは大学生。「生活リズムが変わることによる競技への影響が不安」と語るが、立ち止まってはられない。「大きな目標はやっぱりオリンピックでメダルを獲得すること。堂々とと言えるようになりたい。でも、先の大会のために頑張るのではなく、目の前の練習を堅実にこなしてこそ大会での勝利が生まれると思うています。逆境から這い上がった彼女は、間もなくして自身が思い描く未来に飛び込んでいく。(彩)