

岐阜県では、第3次ヘルスプランぎふ21に基づき【6つの生活習慣の改善】と【健(検)診・保健指導の受診率の向上】など、県全体で健康づくりに取り組み県民の健康寿命の延伸を目指しています。

今日は、**腎臓や心臓**について考えてみましょう。

食生活 ・栄養	身体活動 ・運動	休養・ こころの健康	たばこ	アル コール	歯・口腔 の健康	健診・ 検診の 受診
------------	-------------	---------------	-----	-----------	-------------	------------------

腎臓・心臓・脳を守ろう、そして学ぼう

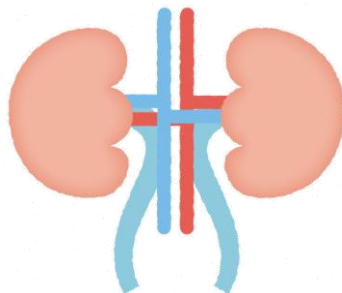
▶腎臓の働きは？

一日に150～200リットルの血液を濾過して、尿を作り老廃物を排泄する大切な役割をもつ臓器です。他にもミネラルなどのバランスを調整したり、血液を作り出すホルモンを分泌したりと多くの働きをします。

▶腎臓機能を示す指標は？

血液検査で測定するGFR(糸球体濾過量)があります。腎臓の中にある毛細血管の集合体である「糸球体」に1分間にどれくらいの血液を濾過して尿を作るかを示す値です。GFRが1分間に60ml未満の状態または尿蛋白が三ヶ月以上続くと**慢性腎臓病(CKD)**と診断されます。

CKDは、日本国内の成人の**8人に1人が罹患**しているとされており、年々増加傾向にある、注意が必要な病気です。



▶CKDの症状は？

多くの場合は無症状で、自分では気づきにくいです。そのため定期的に健診を受診し、GFRや尿蛋白を確認することが大切です。

▶CKDの発症や進行を予防するには？

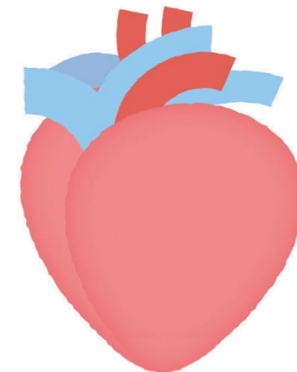
日々の生活習慣を改善することが大切です。毎日の食事内容を見直したり、高血圧を予防したり、まずは自分でできることから始めましょう。すでに腎臓病を罹患している人は、顔や足のむくみ、食欲低下など腎臓病の症状に注意をし、主治医に相談しましょう。

▶正常な安静時の脈拍数は？

心臓は、自ら電気信号を発生し、24時間休まず拍動しており、個人差はありますが、1分間に約60～100回となっています。**心房細動**となると、心房の脈拍数は1分間で300回以上の速さになり、しかも不規則に拍動します。

▶心房細動の症状は？

動機・息切れ・めまいなどの自覚症状を呈する場合もありますが、**約半数の心房細動は無症状**です。心房細動は健康な方でも発生しますが、高血圧、糖尿病、心筋梗塞などの心臓病や慢性の肺疾患、CKDのある方は発生しやすくなります。



▶心房細動による脳梗塞を予防しよう

心房細動により血液の流れが滞ることで心臓で作られた血栓が、脳へ塞栓として運ばれ、脳梗塞を引き起こすことが分かっています。脈拍のチェックや心電図検査により、早期発見・受診をすることが大切です。

▶脈拍をチェックしましょう！

定期的に自分で脈を測ること(自己検脈)で、自覚症状のない心房細動をみつけることができます。

【自分でできる脈チェック】

- ①手首の動脈に人差し指、中指、薬指の3本を当てます。
- ②脈がよく触れるところを見つけましょう。
- ③15秒くらい脈拍に触れ、間隔が規則的かを確かめましょう。

不整脈について知ろう

不整脈とは？

不整脈は、電気信号が心臓の筋肉に正しく伝わらず、規則正しい拍動が損なわれている状態です。



不整脈の種類

頻脈性 (>100回/分)	洞頻脈 心房期外収縮 心房頻拍	発作性上室頻拍 心房粗動 心房細動	心室期外収縮 心室頻拍 心室細動
徐脈性 (<60回/分)	房室ブロック 洞不全症候群	※さらに細かい分類は省略しています	
その他	QT延長症候群 早期興奮症候群		

不整脈を放っておくと？

頻脈・徐脈を問わず、不整脈を放っておくと血行が悪くなり、様々な症状が現れます。治療の緊急性は、不整脈の種類よりも症状によって決定されます。

血圧低下・意識障害・冷汗・抹消の冷感・失神・けいれん・呼吸困難・うっ血性心不全・持続する胸痛

頻脈

電気ショック

徐脈

一時ペーシング

上記のような症状がなければ、安定的な不整脈と考えることができますが、不整脈に気づくには普段からの検脈と健康診断の受診が重要です！
すでに健康診断で不整脈が指摘されている方は、一度主治医に相談しましょう。

(出典:岡庭豊発行, 病気が見える vol.2 循環器 第3版, 株式会社メディックメディア, p102, 103, 117)

野菜摂取から健康づくりを考えよう

ぎふ野菜 ファースト インタビュー



日本料理 たか田八祥

主人 高田 晴之 さん



たか田八祥の料理で よく使っている岐阜の野菜は？

日本料理には季節感が大切で、旬などを考えながら素材を選んでいきますし、もちろん地産地消を意識しています。**旬のものはおいしく、栄養価が高い**ので県産のあらゆる野菜を使っています。**伝統野菜**についても重宝しています。

岐阜の伝統野菜の中で良く使うものは山県市旧美山町の**桑の木豆**。特産品の位置付けにはなりますが、飛騨市山之村の**寒干し大根**や**飛騨山椒**も好きですね。

私の料理の仲間は全国各地にいて、岐阜にも食べに来てくださいます。桑の木豆や寒干し大根をお出したところ興味を持ってくださり、お店で使うようになった方もいます。岐阜の食材を全国の名店で使っていただけてうれしいです。

自宅ではどのように野菜を摂取していますか？

料理の名前を付けるならば**「発酵食・みそ煮」**とも言いますが、薄味の味噌汁の中に切り漬けという白菜やカブを発酵させた漬物やニンジン千切りにしたもの、大根の葉っぱ、魚の缶詰などを入れて食べています。野菜でも他のものでも割とどんなものでも合いますので、冷蔵庫に残っている野菜をいろいろと入れてみれば良いかと思えます。豚肉の小間切れあたりを入れてもおいしいですよ。

私は郡上市の明宝地区の出身ですので、冬場は生鮮野菜がなかなか手に入りませんでした。そのため発酵食品は欠かせないもので、みそ煮は子どもの頃の思い出の味です。

飛騨山椒やあじめこしょうをかけてもよし。温まるのでおすすめです。味噌は発酵しているもの(パッケージに空気穴があるなど、発酵膨張対策がとられたもの)を使ってください。



野菜たっぷりのレシピは
県の野菜ファーストInstagramや
ぎふ健康推進室Twitterでも紹介中

