

まちのくすりやさん

第102号

今回のおはなし

「今さら聞けない食塩と健康」

「PM2.5と受動喫煙」



今さら聞けない 食塩と健康

食塩のとりすぎは体によくないと以前から言われています。食塩は、人間が生きていくうえでどんな役割をはたしているのでしょうか？

食塩は、ナトリウムと塩素の化合物。ナトリウムは人間にとって欠かせないミネラルの一つで、体液の浸透圧を保ったり、神経の伝達、筋肉の収縮や弛緩、栄養素の消化や吸収を助けたりします。

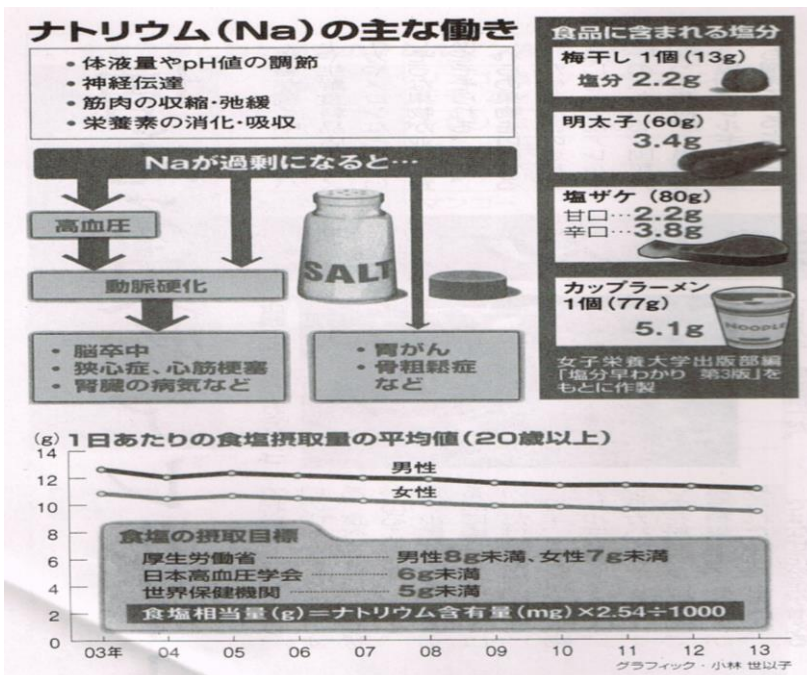
熱中症のように、長時間屋外などで作業や運動をすると、大量の汗をかき、ナトリウムも同時に失われます。脱水症状とともに、脳の血液不足や脳そのものの高温化、ナトリウム不足によるけいれんなどがおきますが、このナトリウムの摂取が重要となります。

また、腎機能が低下している人は、ナトリウム排出の調節がしにくく、特に注意が必要です。

一方、食塩のとりすぎによる悪影響の代表が高血圧です。食塩を過剰にとると、体内のナトリウムの濃度を一定に保とうとして水分が増えます。その結果、体内をめぐる血液の量と、心臓から送り出される血液の量が増えるので、血圧が高くなります。血圧が高い状態が続くと、動脈硬化が起き、脳卒中や心筋梗塞（こうそく）、腎臓病などのリスクが高まると考えられています。

そして、食塩のとりすぎは、体内の酸化ストレスを招いたり、インスリンの働きを妨げたりという、別の悪影響があるといわれています。この結果、高血圧を原因としない動脈硬化につながります。また、食塩が多い食習慣が胃がんや骨そしょう症のリスクを高めることも知られています。

ちなみに1日に必要とされるナトリウムは、食塩相当量で約0.5～1.5gとされますが、通常の食事で、1日1.5gを下回ることはないそうです。



PM2.5 と受動喫煙

PM2.5とは、大気中に浮遊する粒の大きさが2.5 μm 以下の微小粒子状物質のことを指します。たばこの煙も典型的な PM2.5です。PM2.5は非常に小さな粒子であるため肺の奥深くまで入り込みやすく、肺をはじめ全身の炎症を引き起こし、呼吸器・循環器疾患による死亡率が上昇します。

日本では大気汚染は改善されつつありますが、屋内の喫煙規制が国際的に遅れているため、たばこ煙による屋内の空気汚染が問題となっています。屋内の空気汚染を改善するために、職場や公共空間での喫煙規制の法的な強化が必要です。わが国で現在問題となる PM2.5の汚染は、たばこ煙による屋内の空気汚染です。つまり屋内の喫煙規制が国際的に遅れているため、職場や公共空間でたばこ由来の PM2.5に曝露されていることです。たとえば日本禁煙学会がとりまとめたファクトシートによると、自由に喫煙可能な店での PM2.5の値は約600 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ と、北京でも汚染の程度が高い日と同様のレベルです。また不完全な分煙店では、禁煙席であっても汚染が環境基準を大きく上回る汚染があることがわかります。この汚染の実態は、店の利用客よりもそこで長い時間働く労働者の健康にとって大きな問題となります。

RSウイルス 今年も大流行！

感染後4～5日の潜伏期ののち、鼻汁、咳、発熱などの症状が現れ3割程度の人はこのあと炎症が下気道まで波及して、気管支炎や細気管支炎を発症し、咳の増強、呼気性の喘鳴(ぜんめい)(ぜいぜいする)、多呼吸などが現れてきます。すべての患者さんの1～3%が重症化し、入院治療を受けます。心肺に基礎疾患がある小児は重症化しやすいとされます。通常は数日～1週間で軽快します。新生児も感染して発症し、がんこな無呼吸を起こすことがあるので注意が必要です。また、細気管支炎にかかった後は、長期にわたって喘鳴を繰り返しやすいといわれています。飛沫や接触により感染するので、患者さんの気道分泌物の付着した物の扱いに注意し、手洗いとうがいを励行してください。

(一社) 浦安市薬剤師会

〒279-0004 浦安市猫実1-2-5 健康センター内

Tel 047-355-6812 (月～金: 10～15時)

Fax 047-355-6810

メールアドレス toiawase@urayaku.jp

ホームページ <http://www.urayaku.jp/>