

# なごめ

## 塩と血圧

塩の摂り方と血圧が関係しているというのは、よく知られています。塩分を摂りすぎると、血圧は上がりやすくなるのです。体は塩分が多く入っていると、水を呼び込んで薄めようとして、水が血管内の水分がぎゅっぎゅっつめとなって圧力が上がり、血圧が上がります。体質的には塩分の血圧への影響が強いタイプ・そうでないタイプもありますが、日本人は影響の強いタイプが多いといわれています。

飛騨地区は全国的に見ても、塩分の摂取がかなり多い地域です。また、市が行う国民健康保険特定健診では、重度の高血圧※の人の割合が県内で一位（平成二十八年年度）という結果が出ています。飛騨市の方の健康を維持するためには、どうも塩分から目をそらすわけにはいかなさ

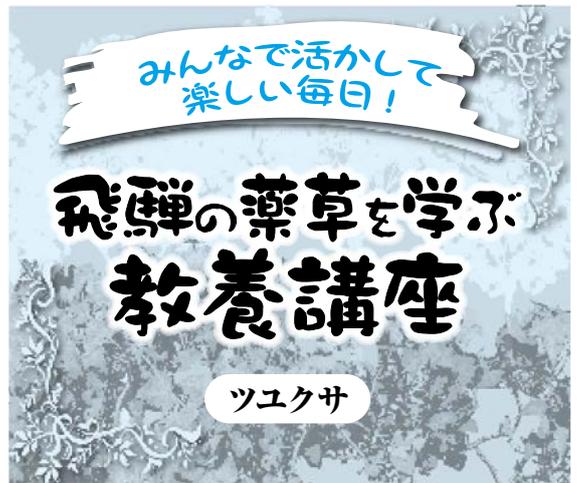
そうです。なお、国民健康保険特定健診を受けられた方は、ご自身の結果表に推定一日塩分摂取量が記載されています。ぜひご確認ください。

減塩が大切と分かっていながらも、なかなか実践できない方も多くいらっしゃると思います。定期健診で血圧が高めと分かっても、自分で体の不調を感じないと放置してしまうことが多いかもしれません。しかし、自覚症状がなくとも、高血圧はひそかに動脈硬化を進め、いずれ大きな病気を起こす原因となってしまうのです。気づいたときから対処していくことが大切です。高血圧が続く、もし服薬を開始した場合でも、減塩をすることは血圧の安定につながります。

食塩の多量摂取は、血圧への影響以外にも心臓や腎臓に負担をかけ、心疾患や腎疾患をひき起こすと言われています。

食塩の多量摂取を控えることは、どなたにとっても健康保持の大切なポイントです。すぐには変化がなくても、減塩を継続することで健康への効果が得られ、高血圧をはじめ病気を予防することにつながります。生活の中で誰もができる予防習慣、減塩をあなたも始めてみませんか？

※重度の高血圧：収縮期血圧160以上、拡張期血圧100以上



ツユクサの鮮やかな青は道端によく映えます。その名のとおり朝露や雨に濡れるのがよく似合います。

この青は昔から染料として使われてきました。そのくらい昔から目を引く鮮やかな色として知られていたのです。午後からはしばみかけるため、採取する場合は午前中、特に早朝がおすすすめです。

その青い花には薬効もあります。小さい花なので集めるのはとても大変ですが、花のしぼり汁は腫れ物、結膜炎、痔に塗布すると効果があります。生葉の汁を服用すると解熱、利尿剤になり、ぜんそく、浮腫、リウマチ、心臓病、腎臓病、尿閉そくなどに効果があり、下痢止めや緩下剤にもなります。へんとう腺が腫れたり湿疹に悩んだりしている人は試してみてください。

花を集めて乾燥粉末にして保管しておく必要な時にそのまま飲む、または水に溶いて患部に塗る、貼ることができるので便利です。

柔らかい茎や葉は苦みがなく野菜のように食べられます。芽先のちぎれる部分を摘み取ればかなり長い期間食べることができます。熱湯に塩をひとつまみ入れて茹で、水にさらし、おろし和えや酢味噌にするとよいでしょう。

花のついでに先端部分はてんぷらにするといでしょう。

ツユクサは漢方薬局では扱っていないので、野山や道端で採るようになります。

毎年同じ場所に生えているので、場所を覚えておいて、時期になったら採取し、うまく活用しましょう。



（村上光太郎「薬草を食べるより」）