

塩と進化と高血圧

日時：2024年6月29日（土）14:00～

場所：兵庫医科大学 神戸キャンパス M112

講師：兵庫医科大学 薬学部

講師 伊藤 都裕

参加費
無料

【受付】 13:30～

【講演】 14:00～15:30

【健康相談】 15:30～17:00

※講演テーマ・薬一般・血圧・リハビリについてのご相談をお受けいたします。

★事前申し込み優先

皆さんも「高血圧になるから、塩分の取り過ぎに注意してね！」と言われたことがあるかもしれません。そうは言われても、塩分の効いた料理は美味しいし、なかなか塩分控えるのは難しいですよね。ではなぜ塩分を摂り過ぎると高血圧になるのでしょうか。これは、私たち陸上動物の祖先が生き残りをかけて獲得した身体の仕組みと深く関係しているのです。

本講演では、高血圧について、生物の進化と塩との関連に注目しながら紹介したいと思います。



お申し込み お電話・FAX・メールで下記までお申し込みください。

〒650-8530 神戸市中央区港島1-3-6

兵庫医科大学 神戸キャンパス（地域連携担当）

TEL：078-304-3111 FAX：078-304-2713

メール chi-ki@ml.hyo-med.ac.jp

*参加証は発行いたしません。当日直接会場にお越しください。

*車でお越しの方は、駐車場の数に制限がありますので事前にご連絡ください。

*兵庫医科大学 神戸キャンパスへのアクセス

ポートライナー「三宮」駅より「みなとじま」駅下車西へ徒歩約10分



兵庫医科大学 薬学部
講師 伊藤 都裕

高血圧は、日本人が最も多く病院にかかる原因疾患の1つですので、皆さんの周りにも高血圧の方がおられるかもしれません。

高血圧は、食事による塩分接種と深くかかわっています。高血圧は、それ自体に目立った自覚症状はありませんが、血管が硬くなる動脈硬化を引き起こし、心疾患、脳血管疾患などのリスクを高めます。この高血圧の原因の一つとなるのが、私たちの食事に欠かせない塩です。人間は食事から必要な栄養素を摂取しているため、食生活が健康に大きな影響をもたらします。特に日本人は日頃から味噌や醤油など塩分の多い食生活を送っているため、高血圧の原因の多くは塩分過多によるものといわれています。一方で、塩分は細胞内に水分を保つ為には不可欠であり、私たちの身体には体内の塩分を一定に保つ必要があります。そこで我々の身体は、進化の過程で、栄養分である塩を効率よく身体に取り込む仕組みを獲得しているのです。

本講演では、「だから塩分の効いた料理は美味しいのか！」、「生命の進化って面白い！」を皆さんと共有出来たら嬉しいです。



●次回公開講座予定● 2024年秋頃 看護学部 担当

ポアイ4大学による連携事業

6月29日 公開講座

「塩と進化と高血圧」

参加申込用紙

ふりがな		性 別
お名前		男性 ・ 女性
連絡先電話番号	()	

(FAX送信先 078-304-2713)