



# 栄養だより



平成 28 年 8 月 No. 254

由良病院 栄養科

本格的な夏がやってきました。皆様ご容態はいかがでしょう。



今回のテーマは「カリウム」です。



カリウムは、私たちの体内ではほとんどが細胞内液に存在しています。カリウムの摂取量を増やすことによって、血圧の低下、脳卒中の予防につながると言われています。



## カリウムの働き



カリウムは、細胞の外液に存在するナトリウムとバランスをとりながら、細胞を正常に保ったり、血圧を調整したりしています。ナトリウムは摂り過ぎると高血圧の原因になりますが、カリウムはナトリウムの排泄を促し、**血圧を下げる**働きがあります。また、**筋肉の収縮・弛緩を助けた**り、**神経伝達**にも関わっています。



## 夏バテとカリウム



夏バテの原因の1つにカリウム不足があります。体内でカリウムが不足すると筋肉の収縮が円滑に行われなくなるため、**筋肉が脱力状態**になってしまい、だるさを感じます。また、腸の活動も悪くなり、**便秘**や**食欲不振**などの原因にもなります。

カリウムなどのミネラルは汗と一緒に出ていってしまいます。そのため、夏場は特にカリウムが不足しがちです。三食規則正しく食べ、水分とともにカリウムを補給することで夏バテの予防になります。

※ 腎臓の機能が低下していてカリウム制限のある方は主治医にご相談ください。

