



「減塩」は高血圧に効果があるの??

◆たとえ血圧が下がらなくても、病気のリスクを下げる効果があります！

高血圧治療の際に目標とする血圧は、若年者・中年者で130 / 85未満、高齢者で140 / 90未満、糖尿病患者で130 / 80未満とされています(「高血圧治療ガイドライン」)。血圧の高い人は、薬の内服のほか、減塩や適度な運動、肥満の改善、節酒、禁煙など、生活習慣を改善することが大切です。

特に重要なのは、食塩制限(減塩)です。人間の体は、過剰に摂取した塩分を腎臓から排せつしますが、体の塩分濃度を調節する仕組みが悪い人は、塩分を摂取しすぎると血圧が上昇してしまいます。日本人では、4割程度がこのように“塩分調節がうまくできない”といわれています。しかし、減塩して血圧が下がらない人でも、塩分の摂取を減らすことによって、脳卒中、心筋梗塞、心不全、骨粗しょう症、尿路結石、胃がんなどのリスクを下げる効果があります。



◆塩分は1日にどれくらいまで摂取してよいの?

塩分は1日6グラム未満に抑えることが重要ですが、日本人は世界的に見ても食塩摂取量が多く、1日に約10グラムは摂取しています。加工食品(インスタント麺、干物、かまぼこ、ベーコン、ハム、ソーセージ、チーズ、スナック菓子など)や外食は、特に塩分が多いので注意が必要です。

また、カリウム、食物繊維、カルシウムを取ることで、塩分の排せつを促すとともに、吸収を抑える効果が得られます。カリウムや食物繊維は、野菜、果物などに多く含まれており、カルシウムは低脂肪乳、ヨーグルト、大豆などに多く含まれていますので、積極的に取るようにしましょう。

※腎機能が低下している方は、カリウムを抑える必要があるため、医師・管理栄養士に相談しましょう。



村立東海病院内科医 矢代武雄

参考にしてみてください!

食品に含まれる塩分量(目安)

	食品名	塩分量
加工食品	即席中華麺	約6.5 g
	レトルトカレー(180 g)	約2.2 g
	アジの干物(大)1枚	約2.0 g
	ウインナーソーセージ3本	約1.0 g
	ベーコン2枚(40 g)	約0.8 g
	たくあん3切れ	約1.5 g
	レトルトマーボー豆腐の素(33 g)	約1.2 g
	ミートボール	約0.3 g
	冷凍ハンバーグ	約0.7 g
外食のメニュー	きつねうどん	約4.5 g
	ざるそば	約2.4 g
	ラーメン	約6.5 g
	かつ丼	約4.5 g
	天丼	約2.3 g
	ハムサンド、ミックスサンド	約2.3 g
	チャーハン	約2.7 g
牛丼	約2.2 g	
にぎりずし	約2.6 g	

「五訂日本食品標準成分表」より算出

健診室からお知らせ 人間ドックの追加検査(オプション)を紹介します!

【内臓脂肪測定(腹部CT)】(費用: 2,100円)

内臓脂肪は、過食・運動不足・ストレスが原因で蓄積します。これは、重大な生活習慣病(高血糖・高血圧・高脂血症など)になる危険信号でもあり、過剰な蓄積は、動脈硬化を進め、心筋梗塞や脳卒中などを引き起こすリスクを高くします。内臓脂肪を減らすことで、生活習慣病や動脈硬化の予防につながりますのでぜひ一度、ご自身の内臓脂肪量を測定することをお勧めします(検査時間は5分程度)。

●問い合わせ 村立東海病院健診室直通(☎282-2614)

問い合わせ ■ 村立東海病院(☎282-2188)、保健年金課地域医療担当(☎287-0899)