



RAKUWA
lecture of health

第66回 らくわ健康教室

2011年8月30日



減塩習慣で 健康に生きよう

～ 塩分と高血圧・腎臓の深い話 ～

洛和会音羽記念病院 腎臓内科 部長 すずき ひろゆき 鈴木 洋行



子どもたちのために、未来へ…

洛和会ヘルスケアシステム®

洛和会丸太町病院 洛和会音羽病院
洛和会音羽記念病院 洛和会みささぎ病院



RAKUWA
lecture of health

減塩習慣で健康に生きよう ~ 塩分と高血圧・腎臓の深い話 ~

簡単なクイズですが、今回の重要なテーマです。

Q 塩分を摂り過ぎると、高血圧になる。

A はい

Q この塩は何g?

(5g / 7g / 10g)



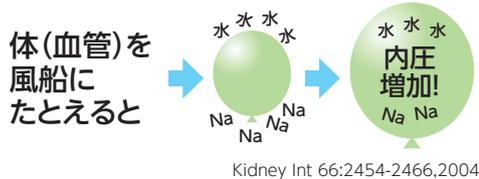
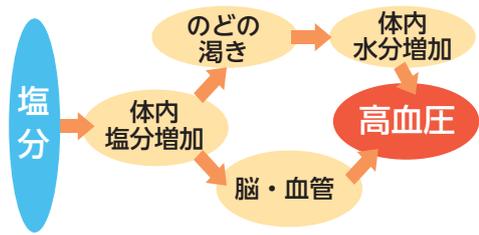
小さじ山もり1

A 10g

腎臓と塩分

- 塩分(ナトリウム)は腎臓で調節しています
腎臓は、私たちが摂取した塩分と同量の塩分を尿として体外に出すよう調節する、大人の握りこぶしくらいの大きさの臓器です。ところが塩分を取り過ぎると、尿として排出しきれず、体に残ってしまい、悪影響を与えます。
- 塩分摂取と血圧上昇のしくみ
塩分を取り過ぎて体内塩分が増加すると、のどが渇きます。水分を摂取すると体内水分が増加、血圧が上昇します。

どのように塩分摂取が血圧を上昇させるか?



● 1日の塩分摂取量の目安

塩分摂取の目安

塩

男性 ▶ 9.0g

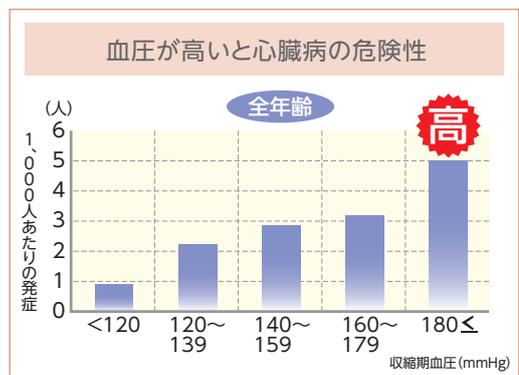
女性 ▶ 7.5g

日本人の食事摂取基準(2010年版)

高血圧、腎臓病 ▶ 6.0g未満

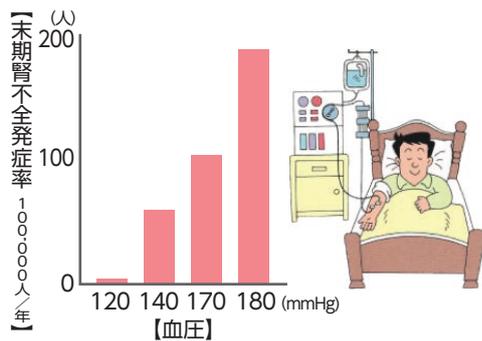
高血圧治療ガイドライン2009、CKD診療ガイドライン2009

高血圧はなぜ悪い?





血圧が高いと腎不全の危険性!



血液透析を受ける原因として
3番目に多い

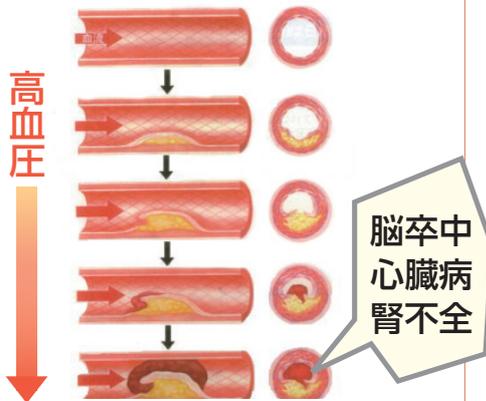
NEJM334:1996より改編

血圧が高いと、心臓病、脳卒中、腎臓病になる危険が高まります。血圧が高くなくても、減塩のほか、ストレスに注意することが大切です。

また、減塩は若いころから始めた方がより効果的です。

脳、心臓、腎臓の血管を守ろう

血管のプラーク※に高血圧が加わると…



※プラーク=コレステロールを中心とした沈着物

塩分が多いと…

- 血圧が正常でも、腎臓病が悪化します。
- 狭心症、心筋梗塞の危険は1.5倍に。
- そのほか、尿路結石、骨粗しょう症、胃がん、ぜんそくなども発症しやすくなります。

まとめ

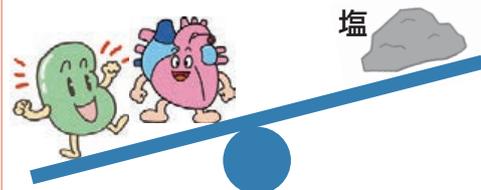
- 塩分が多いと、高血圧に
- 高血圧は、心臓病、脳卒中、腎臓病が増加
- 塩分
 - ・男性=9.0g
 - ・女性=7.5g
 - ・高血圧・腎臓病=6g未満
- 若いころから減塩!

おだやかに
生きよう!



まとめ

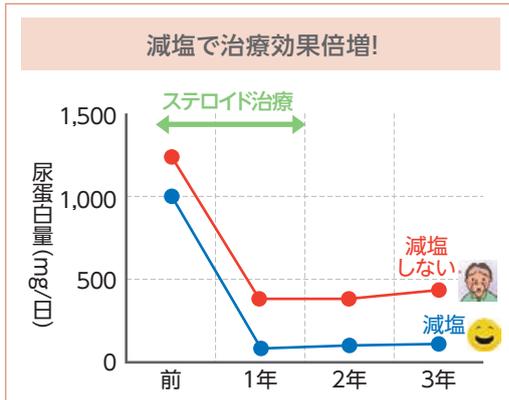
血圧が高くなくても
減塩に心掛けよう



減塩を行うための工夫

減塩すれば、必ず結果はついてきます！

= 減塩は命を救います！

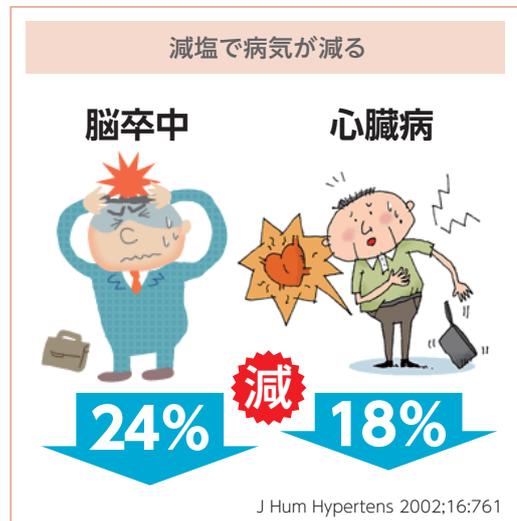


【料理するときの工夫】

- 塩、味噌、しょうゆ、ケチャップ、ソースなどの調味料の使用は少なめに。
- 加工されていない食材（野菜、肉、魚）を使用する。
加工食品の塩分量は侮れません。塩鮭1切れ（80g）で4.6g、焼きちくわ1本（100g）2.4gもあります。
- 酸味（レモン、酢など）や香辛料（ハーブ、スパイスなど）、だしなどを塩味の代わりにする。
- 調味料は計量して使用する。
- 食べる総量もほどほどに。

【外食するときの工夫】

- 外食は、塩分の高い食べ物が多いので、控えめにしましょう。
- どんぶりものは、食べ残すことが難しいので、注意しましょう。
- 汁物は、全て飲み切らないようにしましょう。
- ソース、しょうゆ、マヨネーズは直接料理にかけず、小皿にとって少量だけにしましょう。



**楽しく減塩して、
幸せ寿命を延ばそう！**

