

発行 医療法人 永仁会

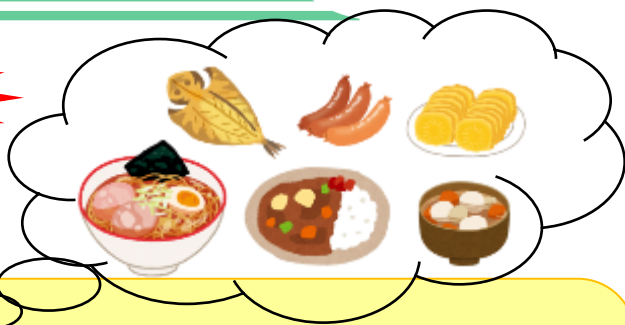
永仁会だより

ホームページアドレス <http://www.eijinkai-hp.or.jp/>

第24号

住所：大崎市古川旭2丁目5-1
TEL：0229-22-0063

あなたの **第2弾!!** 血圧は大丈夫？



あなたは減塩していますか？

前回、高血圧について腎臓内科医の出浦照國先生に伺いました。
『高血圧は、たとえ軽度でも非常に危険な病気なので、きちんと治療する必要があること、だからと云って直ぐ薬に飛びつくのではなく、その前にすることがあるので、最初にそちらをやりましょう』と述べられました。
今回はその“すべきこと-食塩制限”について引き続き出浦先生にお話をいただきます。

生活習慣の修正が必要です！

高血圧のほとんどの方が「ご本人は気が付かずに血圧を上げるような生活をしているので、その生活の中の問題を見つけて修正してみましょう」ということです。

高血圧の専門医たちはこれを「生活習慣の修正」と呼んでいます。実はこの生活習慣の修正は非常に効果的で、薬を使わなくてもこれだけで血圧が正常になる人がいくらでもいるのです。もし薬を使う必要があっても、薬の量を半分に減らすこともできるのです。そのおかげで副作用が出なくなる方も多いのです。その生活習慣の修正で大切な項目を下表に示します。その第一番目が**食塩制限**です。

日本人は世界一食塩を食べている

何故一番目かという、生活習慣の中で**食塩**を摂ることが、もっとも強力な血圧を上げる原因だからです。それと、日本人は世界で一番食塩を食べる特殊な民族だからです。その量は、厚労省からの最新の報告では、日本人の男女平均の1日食塩摂取量は10.5g(男性11.3g、女性9.6g)です。**宮城県は男性 11.7g、女性 10.1g**と平均より多く、これではあまりに多過ぎるのです。健康人でもいけません。

食塩を多く摂ると血圧が上がるという事実、逆に制限すると血圧が下がるという事実も沢山の研究で判っています。

表 生活習慣の修正項目(日本高血圧学会)

1.減塩	6g/日未満
2a.野菜・果物	野菜・果物の積極的摂取※
2b.脂質	コレステロールや飽和脂肪酸の摂取を控える 魚(魚油)の積極的摂取
3.減量	BMI(体重(kg)÷身長(m) ²)が25未満
4.運動	心血管病のない高血圧患者が対象で、有酸素運動を中心に定期的に(毎日30分以上を目標に)行う
5.節酒	エタノールで男性20-30、女性10-20ml/日以下
6.禁煙	(受動喫煙の防止も含む)

※野菜・果物の過剰摂取は病態によっては注意が必要なので、医師・栄養士にご相談ください

☆あなたはご存知！？



塩含有量
チェック!

- ラーメン 10.2g
- カレーライス 3.0g
- ソーセージ3本 1.8g
- アジの干物 1.8g
- みそ汁 1.5g
- たくあん3切れ 1.2g

さらに、食塩を摂るとなぜ血圧が上がり、制限するとなぜ血圧が下がるのかという理論的根拠も証明されています。**食塩の過剰摂取は胃癌や骨粗鬆症のリスクを高める**事も判っています。ここまではっきりしているのですから、私たちは食塩制限を本気でしなければいけません。待ったなしです。

食塩制限について

病気によって色々な食事療法がありますが、食塩制限ほど簡単な食事療法はありません。なぜならば、今まで加えていた食塩を加えなければいい、あるいはその量を減らせばいいだけです。方法としては実に簡単です。でもなかなかできないのです。**容易なのに難しい**のです。これが食塩制限の特徴です。だったらその特徴を具体的に知ればできるはず。そのことを次に述べます。

食塩「1日6g未満」を目標に

血圧を下げる効果のある制限量は1日6g未満です。制限しても6g以上では下がらないのです。例えば20g食べていた人が半分の10gにしても血圧は下がらないのです。**6g未満でなければ下がらない**のです。

食塩は人間の健康のために絶対不可欠です。どうしても食べなくてはいけない最低必要量は、1日にわずか0.5g～1.0gなのです。これで十分なのです。ですから日本人は、最低必要量の10～20倍も食べていることになります。一切食塩を使わない無塩食にしても自然食品だけで1日2gの食塩は摂れてしまいますから、最低必要量は満たされているのです。

減塩がむずかしい理由

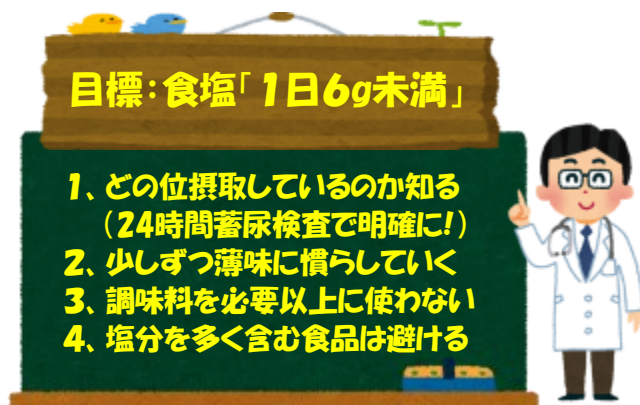
ところがこの1日6g未満が実際にはなかなかできません。その理由はいくつかあります。第一に、**自分が食塩を何g食べているのか、実態を知らない**からです。第二に、食塩を沢山食べる習慣がついてしまったため、**食塩を制限すると食事がまずく感ずる**からです。第三に、食塩制限を始めると、**だるくなったり力が抜けたりして意欲がなくなってしまう**からです。しかしこれらの問題の解決は簡単なのです。

減塩の取り組み方

どの位食べているのかについては**1日24時間の蓄尿**といって、1日分の尿を全部ためて、その一部を病院に持ってきていただくと、私たちがこの尿から1日に何gの食塩を食べたかを正確に調べることができます。この蓄尿を実施している病院はまだ少ないのですが、永仁会病院では早くから実行しています。

次に、食塩制限をすると食事がまずく感ずるという問題ですが、食塩は1週間に1g位ずつ**ゆっくりと時間をかけて減らしてゆくと**、苦痛を全く感ずることがなく、ついに無塩にしてもまずいと感じなくなるのです。

これまでの研究で、**誰でも、薄味には必ず慣れる**という医学的な事実が判明しているのです。またこのように時間をかけてゆっくりと減塩すると、第三の問題である、だるさや脱力感が全く起こらないのです。急に制限するからいけないのです。



*ナトリウム量 (mg) から食塩相当量 (g) への換算式
【食塩相当量 (g) = ナトリウム量 (mg) × 2.54 ÷ 1000】

具体的な食事の工夫

具体的な方法としては、食卓塩やかけ醤油を使わないことです。次に、食塩を多く含む食品や料理を制限することです。漬物は浅漬けで、味噌汁は薄く、量も少なく、佃煮などの食塩の濃い加工食品を避け、外食を避ける、などの工夫は誰でもわかることです。加工食品の隠れ食塩にも注意が必要です。かまぼこ、竹輪、ハム、チーズ、ベーコンなどのほかに、パンなどには食塩がかなり使われています。

まだ減塩に慣れない始めのうちは、減塩食品や香辛料を使ったり、新鮮な高品質の食品を使ったり、酢やレモンのような酸味を用いたり、一口の量を少なくし、ゆっくりかんで食べる工夫などもあります。しかし、しばらく実行して、これで慣れてしまえばこんな工夫は要らなくなります。薄味に慣れてしまった方は、塩味は薄ければ薄いほど美味しいとおっしゃいます。

薄味の食事は美味しくて穏やかで暖かくて上品です。まさに紳士淑女の食事です。

減塩に慣れるコツ♪4か条

- ① 酸味を効かせる
-酢・レモン・ゆず・すだちetc-
- ② 香味野菜・香辛料を効かせる
-しそ・生姜・カレー粉・コマなど-
- ③ 旨味を効かせる
-天然のダシ カツオ・昆布・干し椎茸・ワインなど-
- ④ 油の風味利用する
-少量のバターやオリーブオイルなどコクを出す-



コラム ～熱中症と食塩～

最近熱中症にかかる人が多くなり、しかも重症者が増えています。これは、多量の発汗の時に汗腺からNa（食塩の成分）が大量に出てしまっていて熱中症（脱水）が重症化してしまうからです。ところが、汗の中のNaは食べている食塩の量で決まります。沢山食塩を摂っている人の汗には沢山のNaが出ます。逆に厳しい減塩をしている人の汗にはNaは少ししか出ません。日本人は普段食塩を多く摂っているため、汗にNaが大量に出てしまっていて熱中症（脱水）が重症化しやすいのです。最近ではその予防のために「塩を摂るとよい」と云われていますが、むしろ普段から食塩制限をしている方が、熱中症の時の脱水が軽くて済むのです。食塩制限はこんなところにも意味があるのです。



いでうら てるくに

出浦 照國先生

腎臓外来担当 昭和大学藤が丘病院客員教授

《 あなたの減塩度はどのくらい？ 》

みなさんは「減塩」気にしたことありますか？

減塩している方もそうでない方も今すぐチェック！あてはまるものにチェックをしてみましょう♪



	< 味付け >	チェック	< 量 >	チェック
汁物	薄味にしている	<input type="checkbox"/>	ほとんど食べない	<input type="checkbox"/>
漬物	薄味にしている	<input type="checkbox"/>	ほとんど食べない	<input type="checkbox"/>
煮物	薄味にしている	<input type="checkbox"/>	1回/日程度	<input type="checkbox"/>
お浸し	味付けなし	<input type="checkbox"/>	1回/日程度	<input type="checkbox"/>
肉・魚	素焼きにする（味付けなし）	<input type="checkbox"/>	1切れ や 1人前	<input type="checkbox"/>
	干物や味噌漬け等の調味済み食品は使用しない	<input type="checkbox"/>		
	かまぼこ、ハム等の加工食品は食べない	<input type="checkbox"/>		
調味料	減塩調味料を使用している	<input type="checkbox"/>	かけ醤油はしない	<input type="checkbox"/>

さて、いくつチェックを付けられたでしょうか？

当院で6g未満を達成している患者さんは、以下の3項目にチェックしている方が多かったです。

①お浸し…味付けなし ②肉・魚…素焼きにする ③肉・魚…調味済み食品は使用しない

あなたはいかがでしたか？減塩は「味覚を薄味に慣らしていくこと」「適量を守ること」が大切です。普段の食生活を見直して、少しずつ薄味に慣れていきましょう♪

今春、消化器科医師として 宮下祐介先生が常勤になりました!!!

今まで当院の内視鏡検査は、仙台厚生病院の先生方に交代で来て頂いていたので、お会いした事がある方もいらっしゃるのではないのでしょうか？
とても優しい雰囲気をお持ちの祐介先生☆どうぞよろしくお願ひします！

■略歴

平成17年3月 日本大学医学部卒業
4月 日本大学医学部附属板橋病院初期研修医
平成19年4月 仙台厚生病院 消化器内科
平成26年4月 永仁会病院

- 趣味：買い物
- 好きな食べ物：マンゴー、カレー
- 苦手な食べ物：エビ、カニ、イカ
- 自分の性格：まったりしている

☆先生からひとこと☆

苦痛なく検査を進められるように
がんばります！



宮下 祐介先生

消化器科内視鏡 診療スケジュール		月	火	水	木	金	土
胃カメラ	午前	○	○	○	○	○*	○
大腸カメラ	午後	○	○	○	○		
大腸ポリープ 切除手術	午後		○		○		

*金曜日のみ午後診療。担当Drは、長南先生(仙台厚生病院)です。

★検査・切除手術は、完全予約制です。



4月から医療費が一部変更になりました。

	<10割負担>	<1割負担>	<3割負担>
初診料	2,700円→2,820円	280円	850円
再診料	690円→720円	70円	220円
入院基本料	15,660円→15,910円	1,590円	4,770円

皆様のご理解とご協力をお願い致します。

病院の実績

(2014年3月度)	月計	平均
外来患者数	3,222	123.9 (外来稼働日)
入院患者数	1,651	53.2 (1日あたり)
血液透析症例数	1,867	71.8 (外来稼働日)
入院平均在院日数		13.8
手術件数 (合計)	37	

～ 編集後記 ～

新年度に入り、気温もだんだんと暖かくなってきました。前号に引き続き、血圧について紹介しました。日々の食事の塩分を減らすなど生活習慣を見直すきっかけになれば幸いです。今年度も皆様役に立つ情報をお届けしていきたいと思ひます。

広報部会 佐々木