



のススメ！

日月けまして  
おめでとう  
ござります



日本における高血圧人口は、4300万人と推定されています。生活習慣病から、脳卒中や心臓病、腎臓病など重篤な病気の予防には血圧の管理が極めて重要です。今回は高血圧に対する生活習慣の修正項目の中でも、最も重要な【減塩】について取り上げてみます。

日本高血圧学会による高血圧治療ガイドライン2019では、高血圧に対する生活習慣の修正項目として

- ① 食塩制限 6g/日未満
- ② 野菜、果物、低脂肪乳製品、多価不飽和脂肪酸の積極的摂取
- ③ 適正体重の維持
- ④ 習慣的運動
- ⑤ 飲酒制限
- ⑥ 禁煙



の6項目を挙げています。この中でも①の食塩制限は、依然として食塩の摂取量が多い日本人にとって最も大きな課題です。

高血圧の方の多くは、減塩することはとても大切だと十分認識されているのです。

「薄味を心がけています」と、自信のある方でも実際に測ってみるとあまり減塩出来ていないという場合も少なくありません。

日本人の食事摂取基準2020年版では、食塩摂取量の目標値を男性7.5g/日未満、女性は6.5g/日未満に引き下げる予定です。さらに高血圧の方は6g/日未満が目標ですので、達成のためには様々な努力が必要になります。

では、どのようにして自分が毎日塩分を摂っているのか調べれば良いのでしょうか？

食べたものを管理栄養士が計算する方法、1日分の尿をためて食塩排泄量を調べる方法が正確です。また最近では、1回の尿検査によって算出する方法もあります。

当院の外来診療においてもその必要性のある患者さんには、尿検査を行い1日の塩分摂取量を算出しております。

ご自身の塩分摂取量が気になるという方は、ぜひ主治医に相談を！



寒さ本番！今年の冬は暖冬だとは言え、やっぱり寒いですね。

温かくしてお過ごしくださいね。

暖冬の年は、関東地方に雪が多くなるのか？！ 降らないで欲しいなあ～(≥▽≤)

年末からはやり始めたインフルエンザ。

最大の予防方法は手洗いです！

寒くてもとにかく手をこまめに洗いましょう。

石鹸は出来れば泡タイプを使用して、爪の先や指の間、手首までよく洗って下さいね。

流水でよくすすいで、最後はしっかり水気を

拭き取りましょう。

そして、十分な栄養と睡眠も

どうぞお忘れなく！

えいよう通信

今年もどうぞ宜しくお願いいたします

