



塩分量の重要性



塩分制限と聞くと、『グキッ』と耳が痛いという方、いらっしゃいませんか？

そもそも「制限」と聞くと、なんとなくマイナス的なイメージしか浮かばないとか…(≥▽≤) そうですね。『塩分を制限して下さい！』とか『塩分を控えて下さい！』という言葉を使うことが間違っているのかもしれないね。

では、『必要な塩分量を知りましょう！』や『今のお身体に合った適切な塩分量に調整しましょう』と聞いたらどうでしょう？(▽▽)

これだけで、『え？なにに、ちゃんと教えて！！』となれそうな気がしますよね！

皆さんもご存じの通り、塩分の摂取量と血圧には密接な関係があり、塩分摂取量が多いと血圧が上昇する傾向があります。

けれども、皆さんは1日の塩分摂取量を計測した事がありますか？

当院の外来診療では、尿検査によっておおよその1日の塩分摂取量を算出する検査を行っております。結果は数日後になりますが、まずは、ご自身がどの位塩分を摂取しているのかを知ることはとても大切です。



と言いますのも、栄養相談の際に「うちは薄味にしているから～」「気を付けてるわ！」と言うお話を伺います。けれど、その気を付けていらっしゃる塩分量はいったい何gでしょうか？

例えば、Aさんのお宅は奥様のお料理は結婚当時から薄味で、1日の塩分摂取量は7.2gでした。一方、Bさんのお宅は60歳を過ぎてから血圧が徐々に上昇。減塩指導を受けたので、漬物など塩っぱい食品を控えめに、また料理の味付けも薄味に努めました。しかし、1日の塩分摂取量は努力しているにも関わらず、8.5gでした。そもそも濃い味付けだったのかもしれないね。

この様なことが怒り得るので、ご自身が実際に塩分をどの位摂取しているのかを知る事は、その後の治療や病態にとってとても大切だと私は思います。

ご興味のある方は、担当医や看護師にお声がけ下さいね。

特に高血圧症と診断を受けていらっしゃる患者さんはご注意下さい。そして、慢性腎臓病の患者さんは、塩分（ナトリウム）の排泄が低下する事で合わせて水分の排泄も低下して、体内に蓄積しやすい状況になります。その結果として血圧が上昇したり、浮腫みが生じてきます。

慢性腎臓病患者さんにとって、高血圧は、残存腎機能に大きな影響を与えてしまうため、その治療はとても重要です。

塩分摂取の目安は、高血圧症や腎機能に心配がある方では1日3g～6gです。

気を付けたいけれど、どうすればいいのかわからない…とお困りの方は、担当医師、看護師にお声がけ下さいね。

桜の花が満開に咲き誇り、何だか私、ホッとしました。

コロナに振り回された1年でしたからね…(▽▽) 皆様はどうですか？

気温の上昇と共に、花が咲き、心持ち穏やかさを取り戻していませんか？

4月は、新学期、新入職と生活環境が大きく変わる方がたくさんいらっしゃいますので、緩み過ぎず、withコロナを忘れず感染対策を継続しましょう。

(アハハ) 自分に言い聞かせています(▽▽)

南部厚生病院 栄養科 小林

