

～塩分と高血圧～

当院に入院中の患者様で、高血圧症を有している方は非常に多くいらっしゃいます。高血圧症になる原因は様々ですが、塩分の過剰摂取が原因になるということは、多くの方がご存知なのではないでしょうか。

日本人の食塩摂取量は以前から多く、最近は減少傾向にありますがまだ世界的にみると多い状態です。食塩の摂りすぎは高血圧をはじめ種々の健康障害をもたらすと考えられています。

表 1. 食塩過剰摂取の影響

- 血圧上昇、高血圧
- 腎結石、骨粗鬆症
- 心肥大、動脈硬化
- 胃がん
- 心不全、心筋梗塞、脳卒中、腎不全
- 喘息（?）

（国立循環器病研究センター・循環器病情報サービス より引用）

平成 29 年の国民健康・栄養調査では日本人は食塩を 1 日平均 9.9g 摂取しているという結果でした。では、摂取目標量はいくらなのでしょう。

男性 8g/日未満、女性 7g/日未満

（日本人の食事摂取基準 2015 年版）

厚生労働省は上記の量を推奨量としています。また、日本高血圧学会では高血圧患者の減塩目標は男女とも 6g/日未満（高血圧治療ガイドライン 2019）とし、世界保健機関(WHO)は全ての成人の減塩目標を 5g/日と提唱しています。当院では塩分量を一般食 8g 未満/日、減塩食 6g 未満/日と設定し、食事を提供しています。

2019 年 8 月に入院患者様を対象に嗜好調査を行いました。味付けについて一般食・減塩食共に約 4 割の方が「うすい」「ややうすい」と回答されました。（表 2・3）

表 2. 嗜好調査結果・一般食

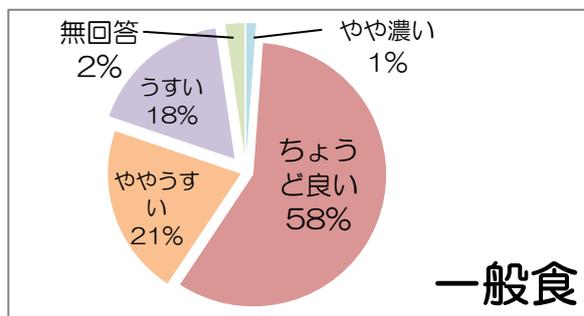
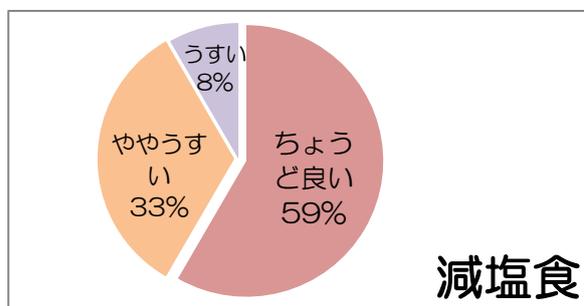


表 3. 嗜好調査結果・減塩食



この結果からも、多くの方は国が推奨しているよりも塩分量の多い、濃い味付けのものを好まれていることがわかります。また、「そんなに塩分は摂っていない。」「料理する時に塩は使わない。」と、塩分過多になっていることに気付いていない方も多い様です。そこで私達、管理栄養士は栄養指導において患者様の入院前の食習慣の見直しをおこない、退院後の食生活でも減塩が無理なく続けられるようお手伝いできればと思っています。

栄養科 管理栄養士 古橋 萌

おいしく減塩するコツ

酸味や香辛料、香味野菜を利用する



麺類の汁は残す

汁物は具たくさんに

