

2022年度 川崎市立川崎病院
看護師公開講座

第2回
生活習慣予防
～カロリーや塩分制限の必要性～

川崎市立川崎病院
前田 奈緒美(透析看護認定看護師)



本日の内容

塩分制限はなぜ必要？

1. 塩分の摂りすぎにより起こる事
2. 塩分が不足することで起こる事
3. 日頃から正しく塩分を管理する意味…など

塩の歴史

人類学者は約5000年前には、すでに塩が調味料として使われていたと推測しているようですが、古代のトロイ人やエジプト人も塩を料理に使っていたようです。

紀元前のギリシャ時代でも、生野菜に塩をかけて食べる習慣があり、「サラダ」の始まりでしょうか。「サラダ」の「サル」はラテン語の「塩」に由来すると言われています。



日本の食生活に欠かせないもの

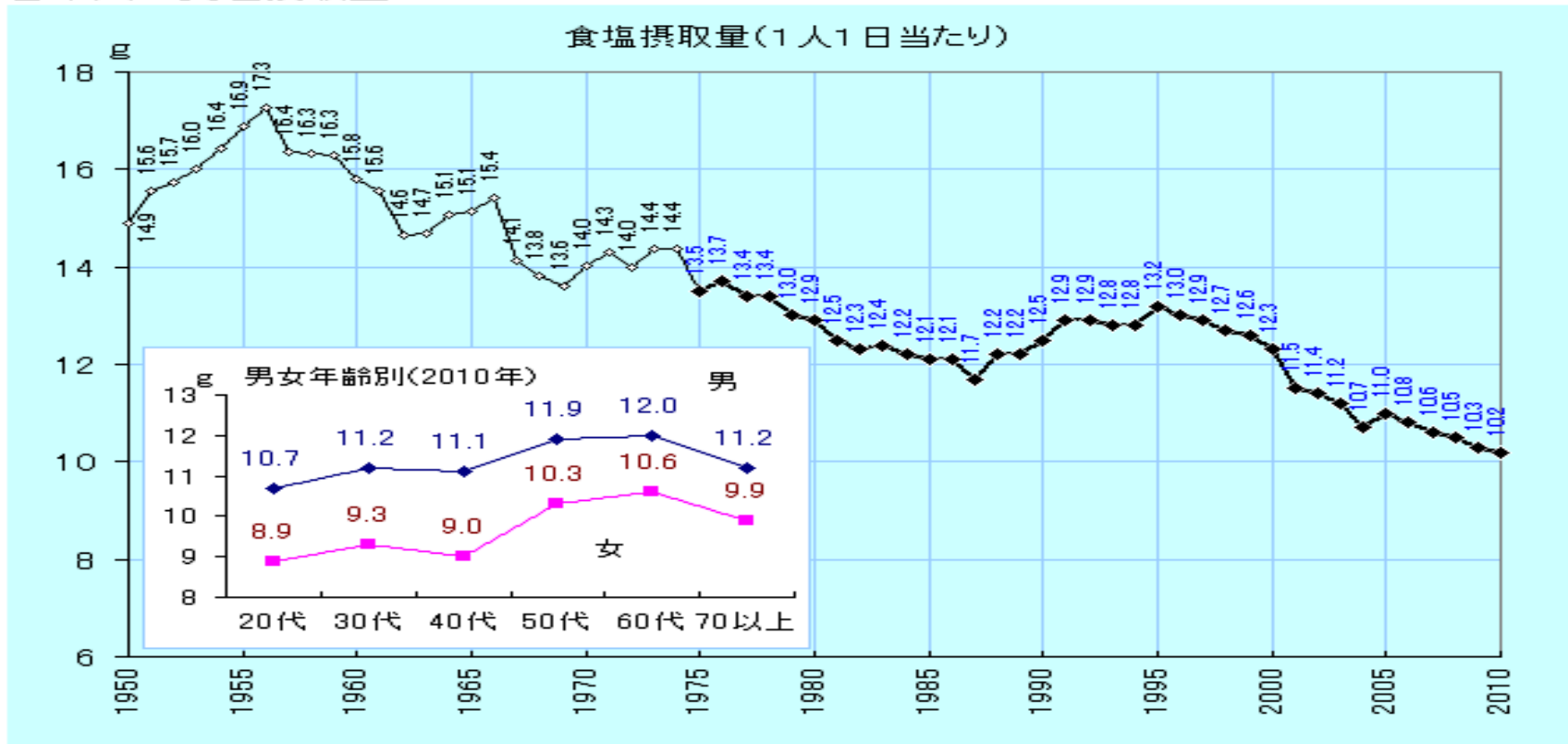
日本料理の始まりも、“塩味”で、倭建命（ヤマトタケルノミコト）による東国平定の後、123年に景行天皇が地方巡行されたとき、料理系のイワカムツカリノミコトが淡水門（あわのみなと）でカツオとハマグリを海水で洗い、そのまま切って天皇にさしあげたことが日本料理の始まりとも言われています。

日本料理には、「塩ふり三年」や「塩かげん」「塩は塩を呼ぶ」と言うように、“塩”にまつわる言葉も多く、塩は日本料理の真髄です。



日本人は塩好き？

日本人の食塩摂取量



(注)1975年以降は国民健康・栄養調査(厚生労働省)による。

1974年以前はみそ、しょうゆ、漬物、塩干魚、小麦製品の消費量動向から求めた当図録推計値
 (資料)「国民健康・栄養調査」、「食料需給表」、「改訂日本農業基礎統計」

欧米人に比べて、日本人は海に囲まれている地理的な要因や鎖国を行ったことから独自の食文化を持ち、古来から習慣的に塩分を多くとることに慣れているといわれています。

なぜ、塩分制限が必要か？

塩分の取りすぎによっておこる事

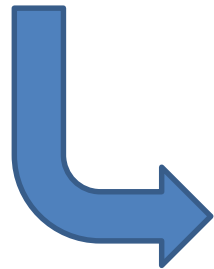
Naを過剰に摂取するとイオン濃度を薄めようとして水分を欲する様になります。



水分摂取量が多くなる。



身体に余分な水分が貯まる。



- ・血圧が上昇する。
- ・身体にむくみができる。
- ・心臓への負担が増える。
- ・呼吸が苦しくなる。



どうして塩分(ナトリウム)制限？

- 人の血液中の塩分濃度は一定($\text{Na } 134-145\text{mEq/l}$)に保たれています。
- **塩分を1g摂った場合**、血液中の塩分濃度を一定にするために**120mlの水が必要**です。
- 塩分を制限すると、水分量の増加による体液量の増加により心臓への負担を少なくする事につながります。

塩分制限はなぜ必要

塩分の取りすぎにより起こる事

血圧 = 末梢血管抵抗 × 体液量

体液量が増加する事により血圧は上昇

日本人の塩分摂取量・・・11g男性

・・・9.3g女性

平成30年度 厚労省 『国民健康・栄養調査』

高血圧の予防のためにも食塩制限を—日本高血圧学会減塩委員会よりの提言(2012年7月:2016年6月修正, 2020年6月修正)

高血圧の治療においては食塩制限が重要で、日本高血圧学会は1日6g未満を推奨しています。食塩と高血圧の関係はよく知られていますが、食塩摂取量が非常に少ない地域では高血圧の人はみられず、加齢に伴う血圧上昇もほとんどないことが示されています。食塩制限は、**正常血圧の人にとっても、高血圧の予防のために意義が大きい**と考えられます。

日本では塩分の摂取がまだ多く、一般の人の食塩摂取量について、男性は1日7.5g未満、女性は6.5g未満とされていますが、欧米のいくつかの国では、**一般の人にも6g未満**を推奨しています。また、世界保健機関(WHO)も、**すべての成人の減塩目標を5g**にしました。

塩分の目標



血圧が高く心臓の機能が低下していたり、腎臓の機能が低下した状態では、ナトリウムすなわち塩分を摂り過ぎると**血圧**はあがり、身体は**むくみ**、心臓や腎臓に過剰な負担をかけてしまうことになります。

塩分を控えることは大切ですが、誤解されがちなのは「**控える**」という表現。人によってまちまちな捉え方をしていますが、**塩分を制限する**ということは、主治医・管理栄養士が指示した**塩分摂取量以下にする**、という意味です。

およその目安としては、1日の塩分の摂取量は6gまで、できれば3～6gに**抑えるのが理想的**です。



日本高血圧学会減塩推進東京宣言

- JSH減塩東京宣言 -

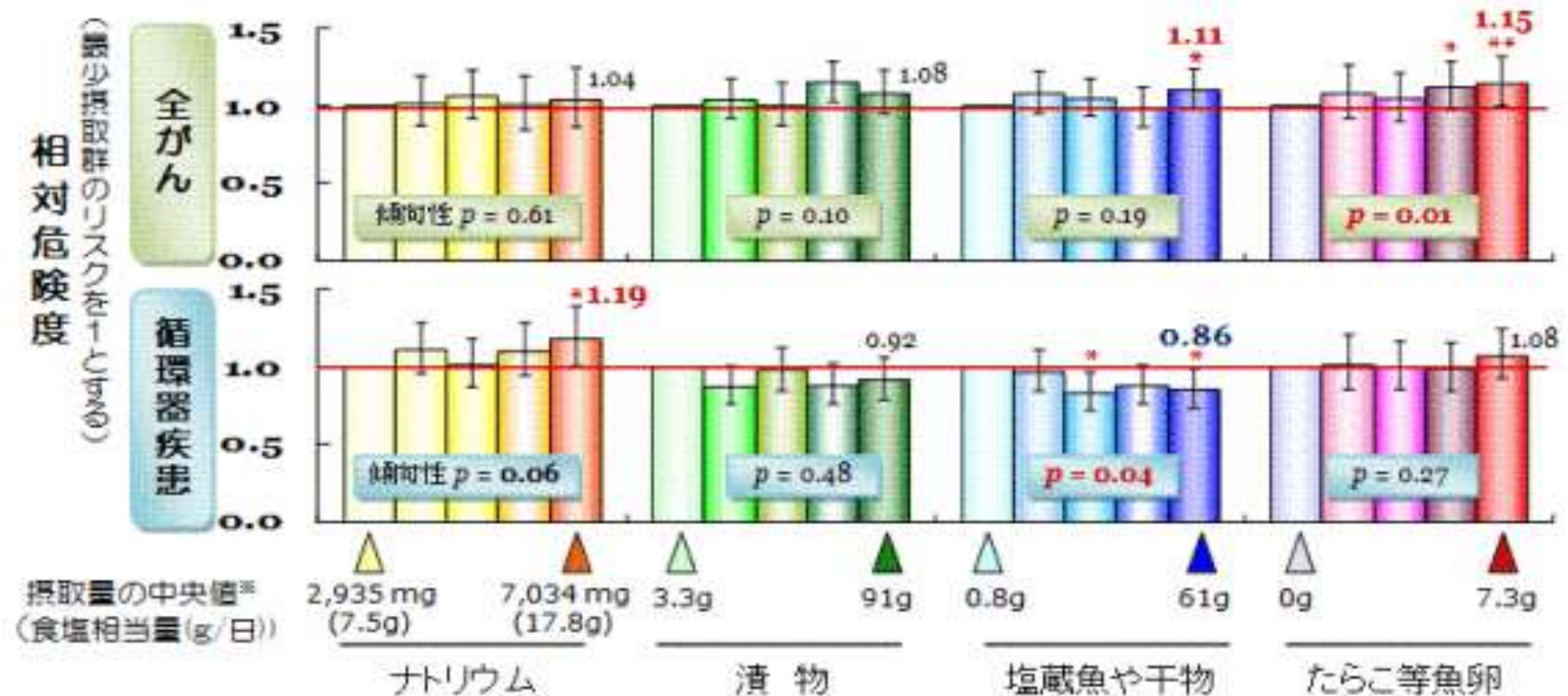


塩が及ぼすもの

- [2003年](#)、[世界保健機関](#) (WHO) と [国連食糧農業機関](#) (FAO) による「[食事、栄養と生活習慣病の予防](#)」 (*Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases*) では、1日5g以下 (ナトリウム2g以下) とされ、中国の広東式の塩蔵の魚は鼻咽頭癌のリスクを上げる、塩や塩蔵の食品は胃癌のリスクが上がるということが起こりうるとしている。
- 厚生労働省による研究では、[塩分濃度](#)の高い食事を日常的に摂取する人たちは、そうでない人たちに比べて[胃癌](#)となるリスクが高いことが統計的に示されている

塩分は循環器疾患リスク、 塩蔵食品はがんリスク

図1. ナトリウム、塩蔵食品摂取量と全がん・循環器疾患リスク



独立行政法人 国立がん研究センター
がん予防・検診研究センター 予防研究部



塩分制限の目標値

- 「日本人の食事摂取基準（2005年版）」において日本人の成人に勧められている1日の塩分摂取の目標値は、男性10g未満、女性8g未満。
- 高血圧患者では日本高血圧学会の定めた目標では1日6g未満（高血圧治療ガイドライン2009年版）
- CKD患者では食塩摂取の基本は3g/日以上、6g/日未満（CKDガイドライン2012年版）

習慣性の塩分摂取



塩分の強い食事＝味がある＝おいしい！
となっていないませんか？

古来より塩分に親しんできた日本人は、塩分に対しての感受性が低く、また依存した食生活になりがちです。

しかも、塩分を減らしているつもりでも、実際には思ったよりも塩分が含まれているものを摂っているかもしれません。

あなたのうすあじの感覚は大丈夫ですか？



塩分不足も危険



暑さや激しい運動などで、大量に汗をかいたり、ひどい下痢やおう吐をしたり、利尿剤を使用した時など、ナトリウムが多く排出されると、塩分不足に陥ることがあります。

- 健康のためにと、ストイックに減塩をしすぎて、塩分足りなくなることもあります。
- 塩分は少し足りないくらいでは、自覚症状はありませんが、不足が進むと、さまざまな不調を感じるようになります。
- 次のスライド項目の症状に当てはまる時は、塩分が不足しているかもしれませんので、早急に塩分と水分を補給しましょう。

塩分(ナトリウム)不足のチェック項目

疲労感・だるい・力が入らない感じがする
めまい・立ちくらみ・ふらつき

頭痛

食欲がない・吐き気

足がつる・筋肉がけいれんする

意識がもうろうとする

汗や尿などと一緒に塩分(ナトリウム)が排出されて、水分と塩分が適切に補給されないと、体内のバランスが崩れて、脱水症状が起こります。



- 体の水分量が減ると、血液量も少なくなるので、脳への酸素供給が減り、めまいやふらつきなどを感じるようになります。
- 消化液の分泌も少なくなるので、食欲不振や吐き気が起こります。
- 足がつったり、筋肉がけいれんしたりするのは、塩分不足で筋肉の収縮を調整する機能が落ちるためです。
- 塩分不足がひどくなると、意識がもうろうとする意識障害が起こる危険性もあります。

あなたの血圧は？

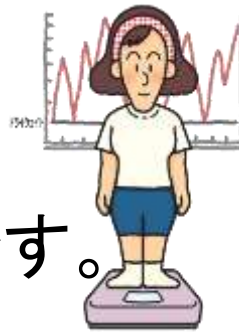
毎日、決まった時間、決まったタイミングで血圧を測りましょう。

血圧が高くても、低くても、その状態に慣れてしまい、自覚症状はありません



高血圧＝最高血圧139/以上

自分の血圧が高いのか、体重が増えているのか減っているのか・・・どうかは毎日測定する事が必要です。



血圧や体重は日々変動します。また、運動量やその時の精神状態により変動するものです。

通院時に測定する「たまに測る」値が、日頃の自分の状態とは限りません。

塩分を制限する必要があるのか、または摂取してもすぐに支障を生じるものではないかは、日々の血圧測定や体重の変化を医師に提示する事により適切な治療を行うことができます。

日頃から正しい塩分管理を！ 日頃から正しく塩分を管理する意味



食事を食べる事は＝●●●

栄養摂取は生きていく上で
欠かせない必要不可欠なもの

食事摂取量が低下する事により、身体機能の低下を引き起こすことがおいしく食事を食べられない事は、生きていく意欲をも低下させます。

- 日本人の食事摂取基準(2020年版)の策定に当たっては、更なる高齢化の進展や糖尿病等有病者数の増加等を踏まえ、栄養に関連した身体・代謝機能の低下の回避の観点から、健康の保持・増進、生活習慣病の発症予防及び重症化予防に加え、**高齢者の低栄養予防やフレイル予防も視野に入れて策定を行うこととした**。このため、関連する各種疾患ガイドラインとも調和を図っていくこととした。

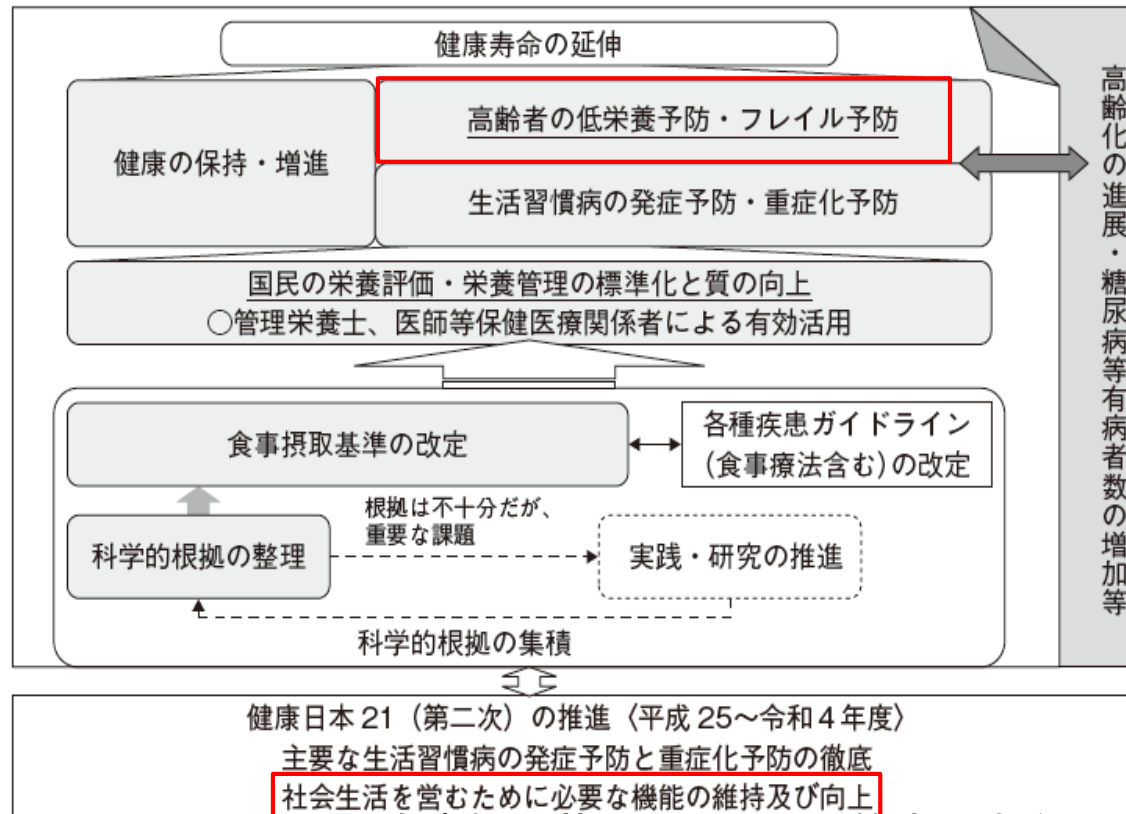


図1 日本人の食事摂取基準(2020年版)策定の方向性

食生活を管理する必要を知らない事で、思わぬ疾患による体調不良を引き起こします。

多くの疾患が、自覚症状がなく、知らない間に悪化し、重大な臓器不全や合併症を引き起こすこととなります。

高血圧や臓器不全等は生活習慣で更に悪化していきます。

日頃から、自分の身体の状態を意識した上で、且つ極端に制限をする事なく、**楽しい食事を摂る日常生活の中で**、塩分を意識する生活をしてみませんか？