

# 済生会大牟田病院 糖尿病通信

2023年11月27日  
福岡県済生会大牟田病院  
内分泌糖尿病内科  
内分泌・糖尿病センター

減塩のススメ！！始めよう、減塩生活



今年も世界糖尿病デーイベントを行いました。



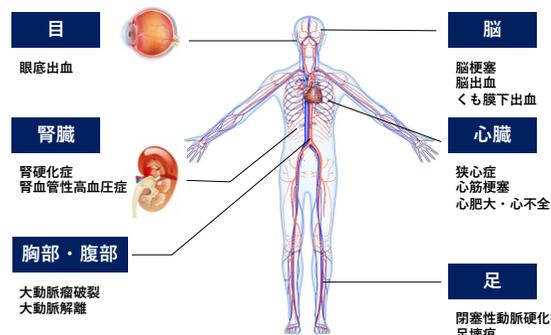
今年も11月14日の「世界糖尿病デー」に合わせて、当院や大牟田市役所本庁舎を糖尿病のシンボルカラーであるブルーにライトアップし、さまざまなイベントを開催しました。多くの方にご参加いただき、糖尿病について少しでも関心を持って頂けたのではないかと思います。今後も糖尿病重症化予防に貢献できる活動に尽力してまいります。

## 食塩をとりすぎるとどうなるの？食塩と血圧の関係

糖尿病のある方は高血圧症があると、動脈硬化のリスクがさらに高くなるため注意が必要です。

### 高血圧から起こる病気

高血圧により動脈硬化や心臓への圧力が進行すると、全身に以下のような重大な病気が起こります。



食塩は血圧と密接な関係があります。食塩をとりすぎると、一時的に高くなった血液中の塩分の濃度を下げるために、体内に水分がため込まれます。これによって血液量が増え、血圧が高くなってしまいます。つまり、塩分の摂り過ぎは高血圧を引き起こし、高血圧の状態が続くと動脈硬化になり、心臓病や脳卒中、腎臓の働きを低下させる原因になります。ほかにも胃がんや骨粗鬆症などを引き起こすことも知られています。

## 高血圧治療の減塩目標は？!

日本では成人の3人に1人、高齢者の3人に2人が高血圧と診断されています。高血圧の予防と治療には、「減塩」と「体重管理」が有効で、なかでも毎日の食塩の摂取を制限することが重要です。私たち日本人の食塩摂取量は約10gと世界有数の多さです。



高血圧治療の減塩目標は **1日6g未満!**

## おいしく減塩するコツ

食塩摂取量を減らすためには、自分がどれだけ食塩を摂取しているかを知ることが必要です。外食や加工食品から摂る食塩が大きな割合を占めています。減塩のコツをおさえて、おいしい減塩を始めましょう!

<p>高血圧治療の減塩目標</p> <p><b>6g未満!!</b></p>	<p>減塩のコツ①</p> <p>減塩調味料・食品を使う</p>	<p>減塩のコツ②</p> <p>種類の汁を残す</p> <p>約2g減塩</p>										
<p>減塩のコツ③</p> <p>だしや薬味・風味のある食品を活用</p> <p>わさびや生姜、香辛料、ごま油、レモン汁、酢、鰹節など</p>	<p>減塩のコツ④</p> <p>加工食品に注意</p> <p>パン、ウインナー、ベーコン、ちくわ、かまぼこ、漬物など</p>	<p>減塩のコツ⑤</p> <p>醤油やソースは小皿に入れてつけ過ぎ注意</p>										
<p>減塩のコツ⑥</p> <p>汁は具だくさんにして汁を少なくする</p> <p>約0.3g減塩</p>	<p>減塩のコツ⑦</p> <p>薄味を心がけ、野菜をしっかり食べる</p>	<p>減塩のコツ⑧</p> <p>栄養成分表示(100gあたり)</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>0 kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>0 g</td></tr> <tr><td>脂 質</td><td>0 g</td></tr> <tr><td>炭 水 化 物</td><td>0 g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>0 g</td></tr> </table> <p>食塩相当量を確認!!</p>	エネルギー	0 kcal	たんぱく質	0 g	脂 質	0 g	炭 水 化 物	0 g	食塩相当量	0 g
エネルギー	0 kcal											
たんぱく質	0 g											
脂 質	0 g											
炭 水 化 物	0 g											
食塩相当量	0 g											

## 血圧はどこまで下げればよい？

糖尿病や脳血管障害、冠動脈疾患、慢性腎臓病がある方、抗血栓薬服用中の方、75歳未満の方

降圧目標 診察室血圧 **130/80 mmHg 未満**  
家庭血圧 **125/75 mmHg 未満**



家庭血圧を測定して、しっかり血圧管理することが重要です。減塩を通じて、高血圧をコントロールし、増悪を防ぎましょう!