

健康・福祉・介護のひろば



問合せ 健康福祉課 ☎66・3111 健康担当132・133 福祉担当134・135 介護保険担当124 地域包括支援センター128

塩分のとりすぎに注意しましょう！

長瀬町の医療費に占める生活習慣病の割合をみると、慢性腎不全（透析を含む）が第1位です。そのうち約5割が糖尿病合併症ですが、約9割が高血圧症でもあります。全体としても高血圧症の方が多いのが現状です。（第2期データヘルス計画より）

長瀬町だけでなく実は秩父地域は、県内で、男女とも「高血圧」の割合が高い地域です。

「ちちぶ医療協議会」では、1市4町で減塩に対する取り組みを行っています。そこでリーフレットを作成しました。これは抜粋になりますが参考にしてください。

喫煙 肥満  高血圧の原因は？ ストレス 

塩分のとりすぎ 運動不足 睡眠不足

血圧が高いことに、慣れていませんか？

血圧が高くなっても症状として現れず、気づきにくい。
↓
高血圧は知らないうちに進行し『脳卒中』『心臓病』など急激な症状を引き起こす可能性があるため、注意が必要です。また、塩分摂取が多いことが重なり、『腎硬化症』という合併症を発症する可能性もあります。

塩分をとりすぎると、血液量が増え心臓の負担になり、血圧が高くなります。

塩分をとりすぎることによって『高血圧』『動脈硬化』『脳卒中』『心臓病』『慢性腎臓病 (CKD)』等のリスクを高めることとなります。

血圧が高い状態が続くと、血管に負担がかかります。



※食品に含まれる塩分量を確認して、塩分控えめを心がけましょう！



食品の『栄養成分表示』で、「塩分」をチェックしましょう

栄養成分表示 (1食〇g当たり)	
エネルギー	〇〇kcal
たんぱく質	〇〇g
脂質	〇〇g
炭水化物	〇〇g
食塩相当量	〇〇g

【ナトリウム量での表記しかない場合】
 ナトリウム (mg) × 2.54 ÷ 1,000
 上記で換算すると食塩相当量がわかります。
 ナトリウム 400mg = 食塩約 1g！

塩分の摂取量の目標量：男性 7.5g/日 未満、女性 6.5g/日 未満
出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準 2020年版」
 高血圧がある場合は男女とも 6g/日 未満
出典：日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン 2019」

作成：ちちぶ医療協議会