

## 第18号の内容

ごあいさつ .....	1
減塩を考えよう.....	2
@yabukiクイズ.....	3
ちょこっとコラム.....	4
天童クリニック増床.....	4



# @yabuki

あつとやぶき



医療法人社団清永会

# CKD

meeting

2013年になりました。今年の@yabukiも皆さんのためになる情報を提供していきますので期待下さい。さて、今回から減塩について考える特集を組みました。2012年5月、広島県呉市で「減塩サミット」が開かれました。実は私、昨年の健診で高血圧を指摘されてしまいました。自分もしっかり減塩をしなければ!と考えましてサミットに参加してきました。今回はこの減塩サミットで勉強してきたことを紹介します。

CKDミーティング 委員長 伊東 稔

# 減塩を考えよう 1

世界の国々が減塩の重要性を国民にアピールして対策を進めています。その一方で日本は減塩後進国と言われています。

表1(右ページ)は米英、WHOが掲げる塩分摂取量の目標値です。これを見ると日本の厚生省が勧める塩分摂取量は世界と比べてまだまだ多いことが分かります。

患者さんと塩分のお話をするとほとんどの方が「減塩」しているとおっしゃいます。しかし、実際に塩分摂取量を測ってみると予想以上に塩分を摂取しています。一生懸命減塩を頑張っているのに、なぜ塩分摂取量が減らないのでしょうか？深～い2つの理由がありました。

## ① 隠された塩分

調理の時に入れる塩やしょう油、味噌が塩分の全てだと思っていませんか？おどろくことに普段摂取する食塩の約75%は、購入する食品のなかにすでに含まれているという研究があります。調理済み食品のサンドイッチやピザ、おにぎりには多くの塩分が含まれます。ソーセージ、ハム、チーズ、かまぼこといった加工食品にも予想以上の塩分が入っています。自分では塩分に気をつけていると思っていても、知らないうちに「隠された塩分」を食べてしまっているかも知れません。この「隠された塩分」はコントロールが難しいのです。

## ② 塩分には依存性がある

塩分にはたばこや麻薬と同じような依存性があるという研究が発表されました。実は食品メーカー、外食産業はこの事実を以前から知っていたのです。子供の頃から濃い塩味に慣らしておけば、大人になっても塩味を求めて自社製品を食べてくれる。子供向けのおまけがついた魅力的な商品がファミリーレストランやスーパーマーケットに溢れていますよね。

また、食品会社は飲料水メーカーと協力しています。塩分を多く食べれば喉が渇いて、美味しい飲料が欲しくなります。塩分の多い食品が売れると飲料水も売れるので両社はwin-winの関係です。塩分の多い食品と美味しいジュースのお得なセットにはメーカーの策略が隠れているのですよ。

日本人の食塩摂取基準 2010年版 (厚生労働省)  
 一般成人男性 食塩9g/日未満  
 一般成人女性 食塩7.5g/日未満

WHO (世界保健機構) の目標量  
 一般成人 (目標量) 食塩5g/日未満

アメリカの目標量 (米国立科学アカデミー医学研究所)  
 一般成人 目標 食塩3.8g/日

イギリスの目標量 (CASH: Consensus Action on Salt & Health)  
 一般成人 (目標量) 食塩3g/日未満



## ◎まとめ

隠された塩分、塩分への依存性用に対抗して減塩するのは難しいことが分かって来ました。  
 食材の選び方や調味料の使い方がカギになりそうです。

次回の@yabukiでは減塩対策の実践について考えてみたいと思います。

矢吹嶋クリニック 伊東 稔

あなたも挑戦!!

## @yabukiクイズ

① みそ汁1杯にお湯を追加しました。塩分量は変わったでしょうか。

1. 減った 2. 増えた 3. 変わらない

② 次の調味料のうち、食塩が入っているものはどれでしょうか。

1. すし酢 2. みりん 3. ごま油

③ 山形県民の平均塩分摂取量は何gでしょうか。

1. 10 g 2. 11 g 3. 12 g

### 答え

①3. 変わらない

(塩分濃度は薄くなっても塩分量は変わりません。)

③1. すし酢

(すし酢は0.8g/大さじ1、ごま油、みりんは塩分0gですが、みりん風調味料は微量に含まれています。)

③3. 12 g

(全国は10g、東北は11g)





相談室ちょこっとコラム

## 『転ばぬ先の杖～任意後見制度～』

Aさん(70歳、男性)には身寄りがありません。将来、自分の判断能力が低下したら生活や財産管理をどうすればいいか不安に感じていました。土地やアパートを所有しており、不動産の管理ができなくなったら大変です。

そんなとき、任意後見制度が役に立ちます。任意後見制度とはつぎのような制度です。将来、判断能力が低下したときに第三者に生活や財産管理に関する事務を行なってもらえるように契約(任意後見契約)を結んでおくことが出来るのです。ポイントは、元気なうちに信頼できる任意後見人とその後の生活について話し合っておくことです。そうすることで、判断能力が低下しても、自分らしい生活を送れるのではないのでしょうか。

さて、Aさんは任意後見制度の手続きを行ない、Bさんが任意後見人に決まりました。数年後、Aさんは脳梗塞を発症し、物事を覚えられない等の後遺症が残ってしまいましたが、Bさんのサポートを受けながら、元気に生活しています。

任意後見制度については山形県内にも相談窓口があります。気になる方は相談員までお声がけください。

医療福祉相談室

## 天童温泉矢吹クリニックが増床となりました

清永会では透析患者さんが増加しており、満床の状態が続いています。天童温泉矢吹クリニックは、建物の増築工事が完了し平成24年11月26日使用開始となりました。ベッド数は42床から52床へ増床し、従来の透析室と拡張部分の境界部に新たにサブナースステーションが設置されました。透析の機械と透析液を作成する装置は、新しい高性能な機器へ変更となりました。

患者さんからは、「きれいで気持ちいい」、「静かでいい」、「広くて明るい」と評判が良いようです。矢吹病院や嶋クリニックと共に協力して、これからも腎不全患者さんの診療にあたります。



サブナースステーションから見た増築内部

天童温泉矢吹クリニック 佐々木信弥