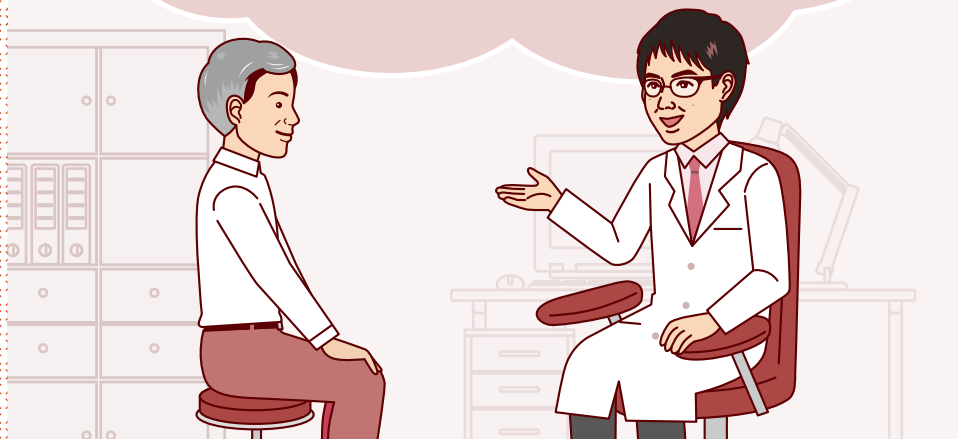


塩分と心不全の  
関連性が知りたい方へ



# よしお 良塩と 心不全



監修

JA 三重厚生連三重北医療センターいなべ総合病院

青木 聡一郎 先生

 NOVARTIS

 Otsuka

## 先生からの メッセージ!



日下医院

日下 美穂 先生



勝谷医院

勝谷 友宏 先生

塩は生命維持になくてはならない重要な役割を果たしていますが、それはほんの少しの量で、塩分の摂り過ぎは高血圧を引き起こし、心臓病や脳卒中などの原因にもなり、かつ腎臓の動きを低下させる要因にもなります<sup>1)</sup>。ほかにも胃がんや骨粗しょう症などを引き起こす<sup>2)</sup>ことも知られています。日本高血圧学会は、高血圧患者さんでは1日食塩摂取量6g未満<sup>3)</sup>を掲げていますが、健常人でも6g未満を目指してほしいと思います。しかし日本人の食塩摂取量は令和元年国民健康・栄養調査の結果でもまだ約10gで世界有数の多さです。日本高血圧学会は国民の健康寿命を延ばすために、「良塩(よしお)くん」と「うすあ人」のキャラクターも活用して減塩啓発運動を全国展開しています。本資料では、減塩の取り組みの重要性をマンガ形式でわかりやすくお伝えしています。さらに、「塩分チェックシート」などを利用して、自分の塩分摂取の傾向を調べ、減塩のポイントを理解することも重要です。でも美味しくなければ食事は楽しくありません。これからは我慢するのではなく、塩を意識(ソルトコンシャス)して美味しく楽しく塩とうまく付き合って、健康長寿の人生を楽しみましょう。

日本高血圧学会HP

[https://www.jpnsh.jp/general\\_ind.html](https://www.jpnsh.jp/general_ind.html)

スポット尿による食塩・カリウム摂取量推定ツール

<https://www.jpnsh.jp/natkali-e/index.php>

監修・特定非営利活動法人日本高血圧学会 減塩・栄養委員会

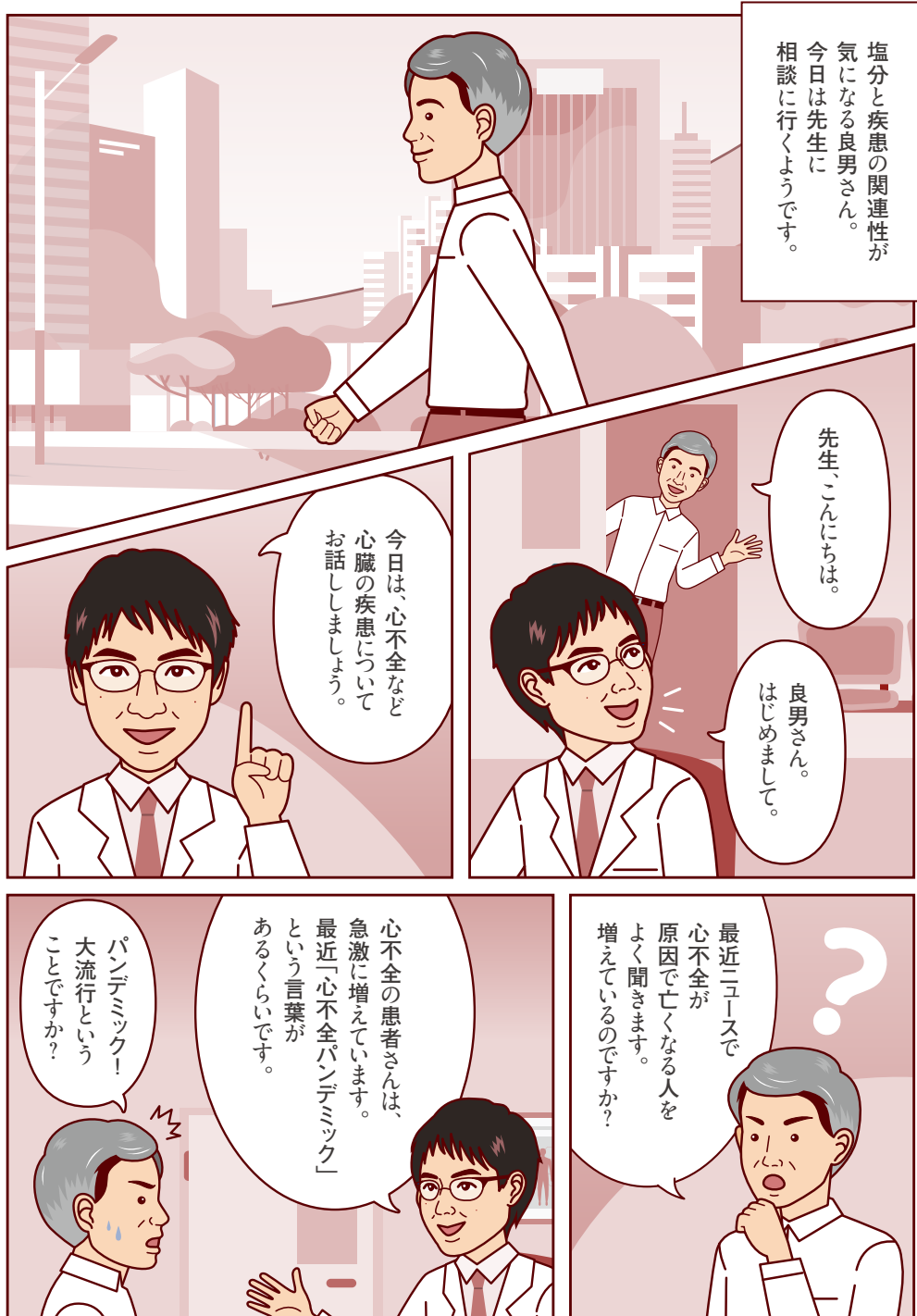


1) Nagata C, Takatsuka N, Shimizu N, et al.: Sodium intake and risk of death from stroke in Japanese men and women. Stroke 2004; 35: 1543-7.  
2) J Am Coll Nutr 2018 Aug;37(6):522-532  
3) 高血圧治療ガイドライン2019 (JSH2019) p.64-65

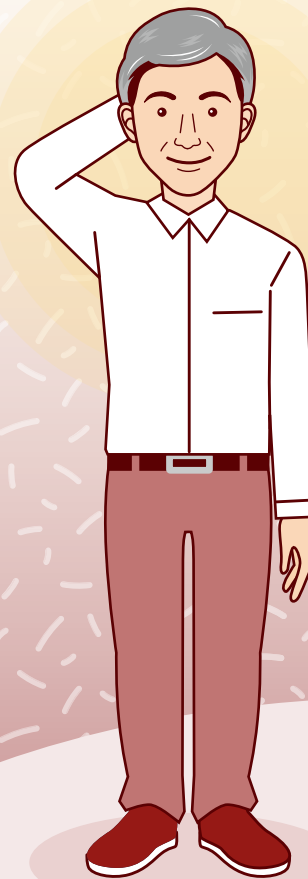
ノバルティス ファーマ株式会社

大塚製薬株式会社

EHT00013GG0001  
2023年1月作成  
EP2302050(SW)  
10955



## 登場人物紹介



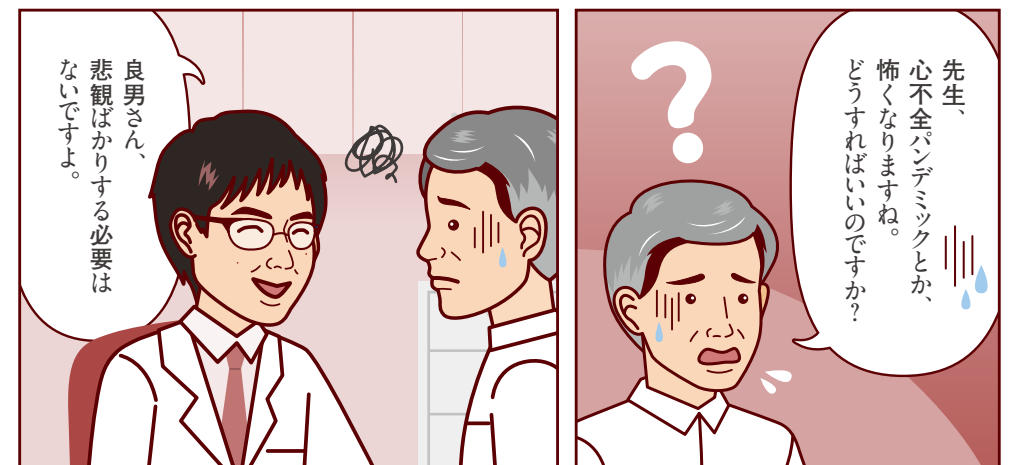
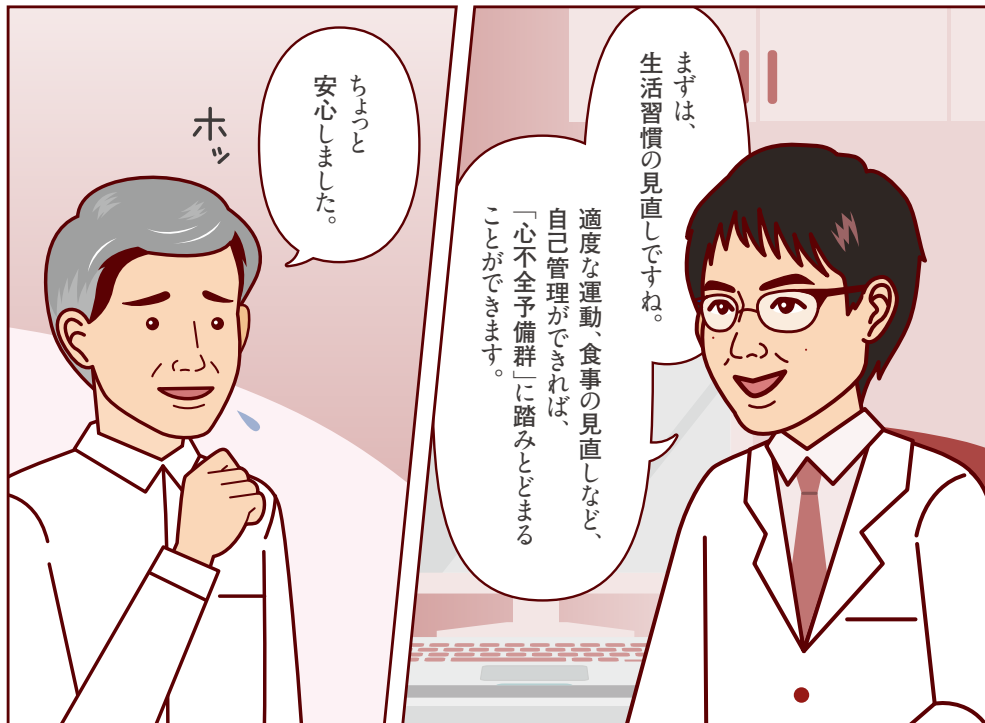
よしお  
**良男さん**

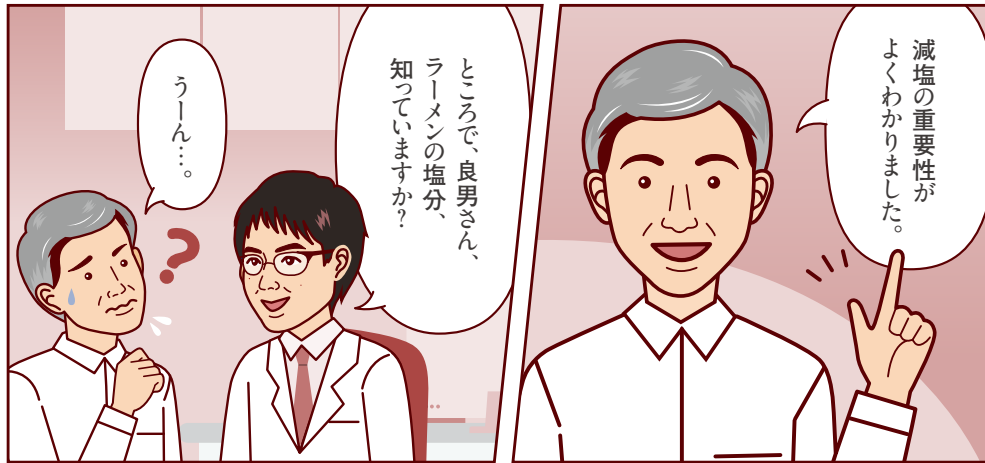
塩分と疾患(高血圧、心不全、腎不全)の  
関連性が気になっていて、  
きちんと先生に相談しようと思いつ。



**青木先生**

JA 三重厚生連三重北医療センター  
いなべ総合病院





これが、ラーメンに含まれる塩分量<sup>6)</sup>です。6グラム、これだけで超えていますね。

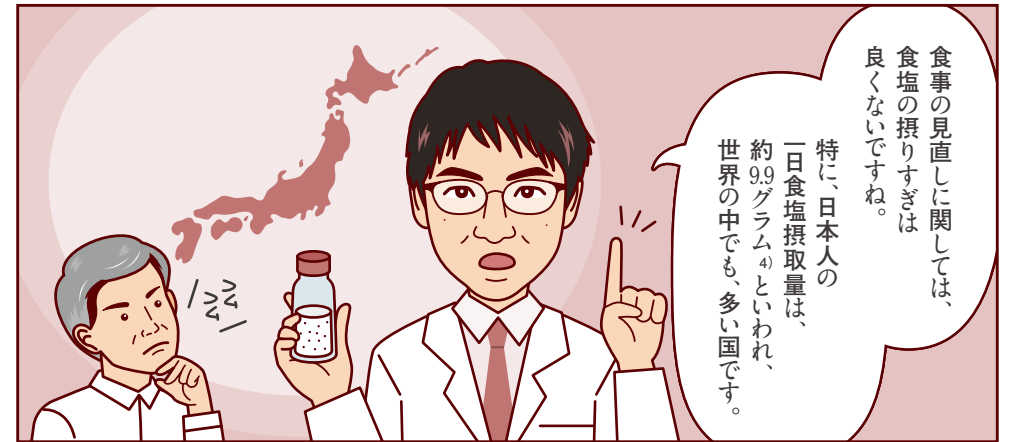
| しょうゆラーメン            | 塩ラーメン               |
|---------------------|---------------------|
| 塩分 <b>7.3g</b>      | 塩分 <b>7.5g</b>      |
| ナトリウム <b>2784mg</b> | ナトリウム <b>2882mg</b> |
| 439kcal             | 428kcal             |
| たんぱく質 <b>18.0g</b>  | たんぱく質 <b>16.9g</b>  |
| 脂質 <b>6.2g</b>      | 脂質 <b>7.5g</b>      |
| 炭水化物 <b>73.4g</b>   | 炭水化物 <b>70.2g</b>   |

| みそラーメン              | とんこつラーメン            |
|---------------------|---------------------|
| 塩分 <b>7.5g</b>      | 塩分 <b>7.6g</b>      |
| ナトリウム <b>2875mg</b> | ナトリウム <b>2933mg</b> |
| 517kcal             | 651kcal             |
| たんぱく質 <b>22.9g</b>  | たんぱく質 <b>24.4g</b>  |
| 脂質 <b>9.4g</b>      | 脂質 <b>25.7g</b>     |
| 炭水化物 <b>81.6g</b>   | 炭水化物 <b>77.1g</b>   |

ラーメンを食べる場合は、汁を残すなどの工夫も大事だと思います。

塩ラーメン以外にも塩分結構入ってるんだ...。

がん

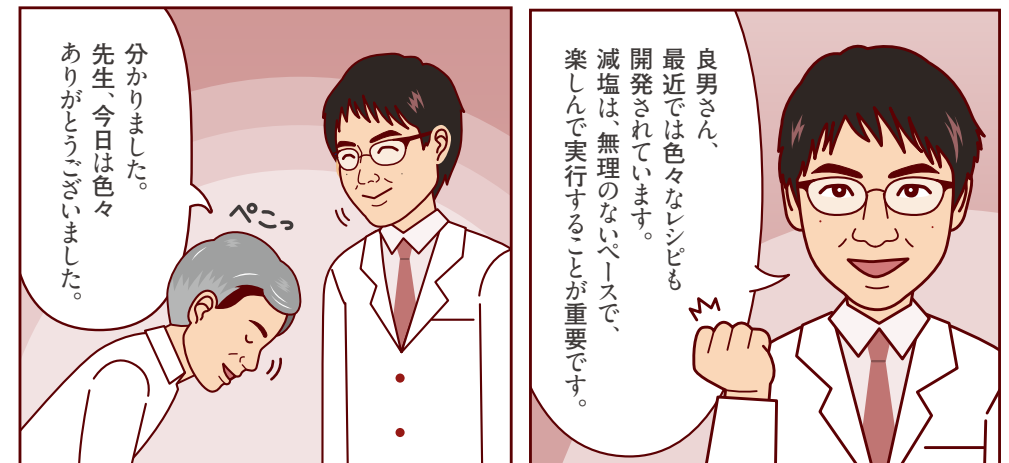
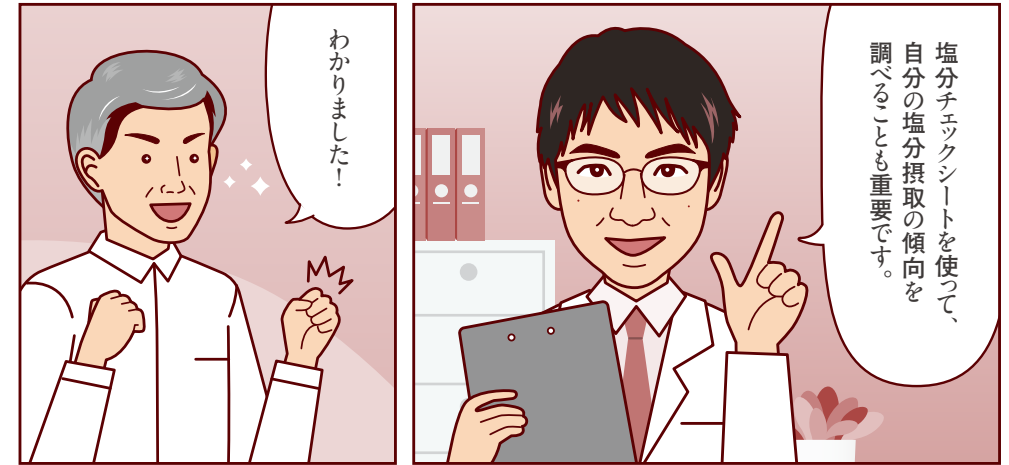
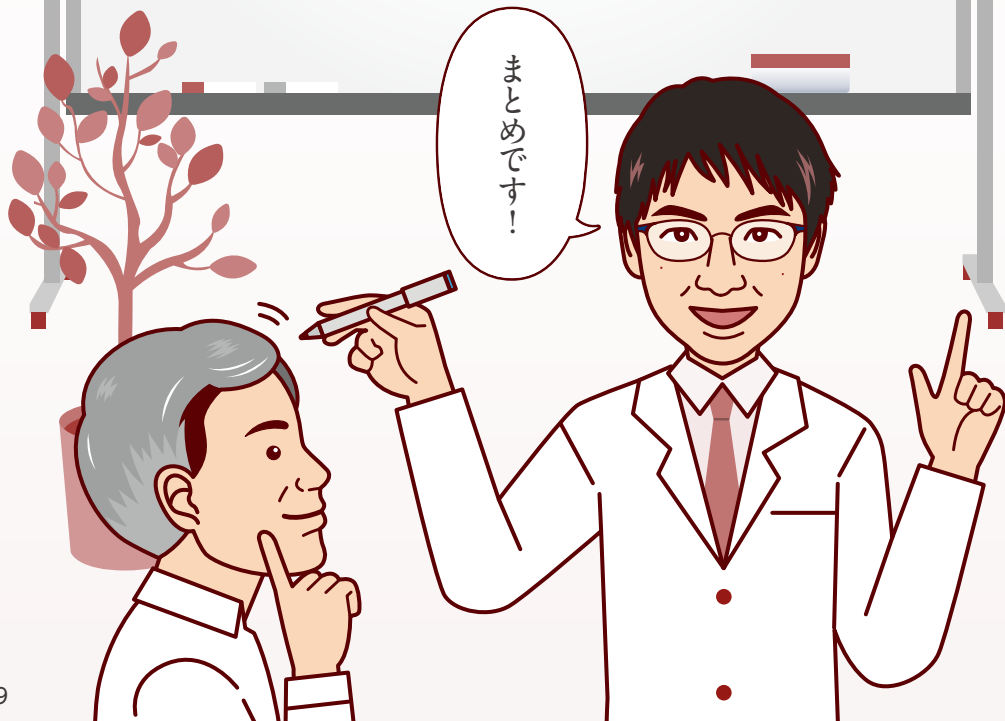


6) 塩分早わかり: いつも食べる量の塩分がひと目でわかる 第5版 (FOOD & COOKING DATA), 女子栄養大学出版部, p142-143

4) 厚生労働省. 令和元年国民健康・栄養調査結果の概要. <https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000687163.pdf>  
5) 循環器ナーシング 2014; 4: 10-12

# 減塩と心不全

- ✓ 心不全の患者さんは急激に増えている。  
理由の1つが高齢化。
- ✓ 心不全の予防として、減塩による高血圧予防が重要。
- ✓ 減塩は、日々の継続が重要。
- ✓ 心不全になっても決して悲観せず、生活習慣を見直し、悪化予防を心がけましょう。



# MEMO

A series of horizontal dotted lines for writing a memo.

