

山城

地域



田辺中央病院

乾 恵美

新型コロナウイルス感染症の流行のため、皆さんのご自宅ですぐの間が増えたことと思います。私たち京都腎臓医学会も3月に「世界腎臓デー」のイベントをご用意していたのですが中止になり、残念ながらお伝えできなかつたこと

がありました。それは減塩のススメです。

塩は食肴の将、減塩は百薬の長

手塩にかける、敵に塩を送るなど塩にまつわることわざや言葉は非常にたくさんあり、国内外を問わず、いかに塩が我々の生活に必要なものであるかを物語っています。

しかし、現代ではむしろ塩分の取り過ぎによる高血圧や腎機能の低下などの生活習慣病が問題になってい

るのです。

1日当たりの食塩摂取量(18歳以上)は、生活習慣病予防のためには男性で7・5g未満、女性で6・5g未満が目量とされています。高血圧及び慢性腎臓病の重症化予防の

ための量としては実に6g未満。一方、平成30年の国民健康・栄養調査では、塩分の平均摂取量として男性で11・0g、女性で9・3gとなっており、目標値からかなりオーバーしているのです。

和食はヘルシーなイメージですが、後で喉が渇くことも多い。これは、和食にはみそやししょうゆなど塩

分をたくさん含む調味料が用いられることが多く、例えば麺類だと全部食べるとうら7gもの塩分になるからです。約半分が汁の塩分なので、ぜひとも汁は残していただきたいところです。

医療機関での腎不全や糖尿病の教育入院で、減塩食を取っていただけでむくみがとれたり、血圧が下がったりする患者さんが多くおられます。ご自宅での食事の機会が増えたと塩分の調整がしやすいと思いますので、ぜひとも減塩に挑戦してみてください。

糖尿病、心疾患など基礎疾患をお持ちの方は、感染症が重症化しやすいと言われていきます。減塩で血圧を下げて心臓、腎臓を守る、これも今自分でできる健康管理法の一つではないでしょうか。皆さん、体調を整えて、コロナウイルスに負けないでください。

(綴喜医師会)