



クイズ  
・答え



**Q** 塩分のとりすぎが原因で、引き起こす可能性のある病気は？

- A 脳梗塞
- B 脳出血
- C 心筋梗塞

**A**

A~C 全て可能性があります。

今月の  
健康  
コラム



## 「続けよう！始めよう！減塩生活」

塩分のとりすぎは様々な病気に繋がり、最悪の場合は突然死の可能性もあります。健康のために、日頃から減塩に取り組みましょう。



1日の食塩摂取目標量

男性 **7.5g**未満  
女性 **6.5g**未満

高血圧や慢性腎臓病の重症化  
予防のためには6.0g未満  
(日本人の食事摂取基準 2020年版より)

小さじ1杯の  
調味料に含まれる塩分

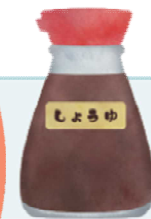
\*平均的な塩分の値

	食塩	5.9g
	濃口しょうゆ	0.9g
	合わせみそ	0.7g
	減塩みそ	0.5g
	減塩しょうゆ	0.4g
	マヨネーズ	0.1g
	酢	0.0g

調理の  
目安に!

### 塩分を取り過ぎると...

高血圧や動脈硬化などにつながります。



塩分の取り過ぎ

高血圧

動脈硬化など

脳梗塞・脳出血  
・心筋梗塞など

血液中の塩分濃度が高くなる。

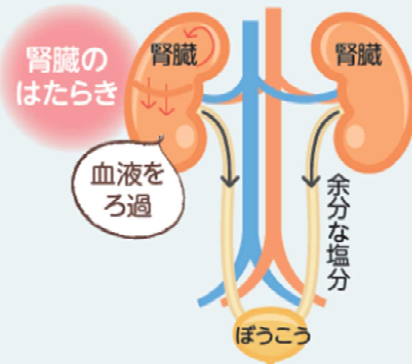
塩分濃度を薄めるために水を取り込み、血液量が増えて血管に負担がかかる。

負担が続くと、次第に厚く、硬くて弾力がない血管になる。

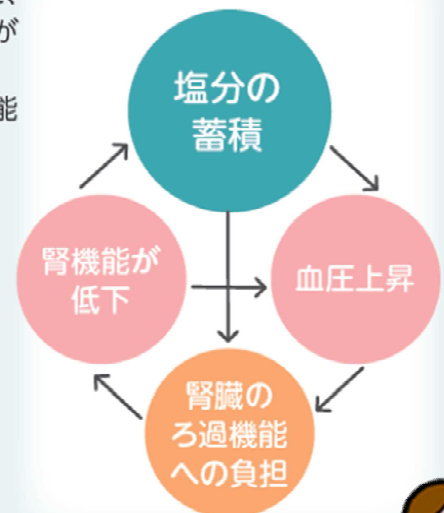
血管が血流に耐えられず、血栓ができて詰まったり破れたりする。

### 腎臓にも影響を与えます

腎臓は、余分な塩分を尿として体の外へ出す働きをしています。しかし腎臓が悪くなると、この機能が低下してしまうため、体に塩分が蓄積し、高血圧の原因の一つとなります。高血圧が続くと、腎臓に負担がかかり、機能の低下をさらに進めてしまいます。



### 塩分と腎機能の関係



\*現在治療中で食事指導を受けている方は、かかりつけの医療機関に相談してください。