

# 健康新聞

紫陽花が彩る季節になりました。気温差が激しい時期ですが、適度な運動と栄養で夏に負けない体作り、体調管理に気を付けましょう。

## 夏こそ注意！塩分を減らして元気に過ごすためには？

糖尿病の患者さんにとって、塩分を減らすことはとても重要です。糖尿病は血管に負担をかけやすく、高血圧や腎臓病などの合併症を引き起こしやすいからです。減塩は病気の進行を防ぐ重要な対策なのです。

### ～塩分の摂り過ぎが引き起こす病気～

- ・高血圧
- ・脳梗塞や心筋梗塞、狭心症
- ・腎臓病など



高血圧があると、糖尿病合併症、脳卒中や心筋梗塞などの発症リスクが高まります。塩分の摂り過ぎに注意して、血圧を管理することは糖尿病の合併症予防に繋がります。

### 日本は世界でも1日の塩分摂取量が多い！！



### 《1日の塩分摂取目標》

男性 7.5g未満 女性 6.5g未満

「高血圧」「慢性腎臓病」の重症化を予防するためには男女ともに6g未満にする事を推奨しています

厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2025年版)」

### 塩分を減らすべき理由がある

**血圧が上がる** → 塩分が多いと血管に負担がかかり、高血圧になりやすくなります。

**腎臓の働きが低下** → 塩分を摂りすぎると腎臓に負担がかかります。腎臓が悪くなると血圧が上がります。

**むくみやすくなる** → 塩分が多いと体が水分をため込んでしまい、顔や足がむくみやすくなり体重が増えます。

**胃に悪い** → 胃がんのリスクを高めることがあると言われています

### 食事の食塩の減らし方 (日本高血圧学会 HP 参考)

- ① 麺類の汁やスープは残す
- ② 漬物は控える
- ③ 味噌汁は1日に1杯以内
- ④ 低塩タイプの調味料を使う
- ⑤ 大量に出ない醤油さしを選ぶ
- ⑥ 塩味の濃い加工食品や総菜は控える
- ⑦ 食卓に卓上調味料を置かない
- ⑧ 酢や香辛料を積極的に使用する
- ⑨ 香織の強い野菜(シソ、ニンニク、ショウガなど)を積極的に使用する



### 臨床心理士さんに聞いてみました！

Q: 初めて糖尿病といわれ、これからどうなるか不安です。



A: 不安の気持ちはおかしなことではなく、きちんと向き合おうとしている証です。はじめは、今後の生活がどうなるのかイメージがつかず、よくないことを考えてしまうかもしれません。焦らずに、自分のできることから始めましょう。

### 外来糖尿病教室のお知らせ

6月18日(水曜日)  
11時～12時

「災害について」  
「夏を快適に乗り越える」  
予約・お問い合わせ  
内科外来

### 試食会のお知らせ

8月28日(木曜日)

12:30～13:30

ヘルシーでも満足できる食事の秘密を体験しにきませんか♪♪

参加費：550円

予約・お問い合わせ

栄養管理室