

平塚市「自分のからだに関心を持つプロジェクト」

血压クイズ No. 9

監修:平塚市医師会

作成協力:第一生命保険株式会社平塚支社(平塚市包括連携協定締結企業)

今週は血压を測りましたか？
血压クイズのバックナンバーは、こちら➡
平塚市保健センターでも配布しています。



Q1:塩分の摂りすぎは血压に影響するの？

- 1 影響がない
- 2 影響がある
- 3 どちらともいえない



ラーメンの食べ歩きが大好き
でもちょっと血压も気になって
いる40代のGさん

Q2:日本人女性の1日の塩分摂取量の目安は何g未満？

1 6.5 g



2 9 g



3 11 g



参考

食塩の場合、
小さじすりきり一杯が約6g
※写真は小さじです

健康診断などで、「血压が高めです」と言われたことはありませんか？

血压は、生活習慣の影響を強く受けます。

血压を管理することは、血管を守ることに繋がります。

健康寿命を延ばすためにも、**家庭で血压を測りましょう！**

また**年に1回は健康診断を受けましょう。**

平塚市では、健康相談を行っていますので、お気軽にご利用ください。

【お申込み・お問合せ】8:30~17:00(土日祝日を除く)

TEL:0463-55-2111 平塚市保健センター(健康課)

～ 血 圧 豆 知 識 ～

血圧クイズQ1 答え・・・2 (影響がある)

血圧クイズQ2 答え・・・1 (6.5g)

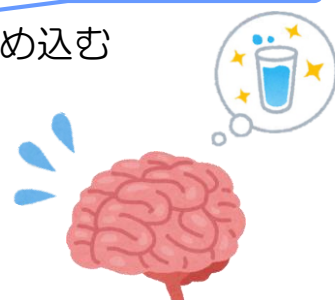
塩分摂取量を増やしたとき、血圧が上がりやすいタイプ(食塩感受性)の人と、そうでないタイプ(食塩非感受性)の人がいるのをご存じですか？

塩分摂取による血圧の上がりやすさは、摂り過ぎた塩分を尿中に排泄する腎臓の能力によります。個人差も大きく、はっきりとどちらのタイプか分かれるものではありません。ただし、高齢者、肥満、メタボリックシンドローム、腎機能の低下がある方、糖尿病の方などは、食塩感受性となりやすいことがわかっています。減塩が効果的なのは食塩感受性の方ですが、食塩非感受性の方も減塩は必要です。

塩分を多く摂ると体の中ではこんなことが起こってしまいます

塩分を摂ると喉が渇くのはこのため

- 脳が塩分を薄めようとして、水分を過剰に体内に貯め込む
- 血液量も増え、多くの血液が心臓に流れ込む
- 心臓は、通常よりも強い力で血液を全身に流す
- 結果、血圧が上がりやすくなる！



多くの塩分を摂り続けていると、血液から不要な塩分や水分などをろ過するために、腎臓にも負担がかかりすぎ、腎臓の機能が低下してしまいます。

減塩は、脳卒中や心不全だけではなく、腎不全などのリスクも減らす効果があります。

1日の塩分摂取量の目安は、どれくらいでしょうか？

男性は7.5g未満、女性は6.5g未満です。高血圧症の方は6g未満です。最近の調査結果※では、国民1人あたり、1日平均10.1g(男性10.9g 女性9.3g)の食塩を摂取していることがわかっています。

※令和元年度国民健康・栄養調査結果

日頃から、塩分を摂り過ぎないように
気をつけましょう



参考:「高血圧治療ガイドライン2019」「保健指導で高血圧のパラドックス解消へ」
「日本人の食事摂取基準(2020年版)」