

あき乃だより

第52号

平成29年2月発行



ますます寒さが厳しくなる季節です。皆さまお変わりなくお過ごしでしょうか？暖房がきいている所とそうでない所の温度差が大きくなり、それがきっかけで脳卒中が起こって倒れる人が多い季節です。

そこで今回は、脳卒中の要因でもある高血圧とそれを予防するための塩分摂取についてご紹介いたします。

<診療時間と担当医のご案内>

休診日：祝日（日曜診療も行っております。）
受付時間は診療時間の15分前までです。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00～ 13:00	奥山 ※2診	奥山 ※2診	奥山 七海	七海	奥山 七海	奥山 仲山	谷 ※2診
14:00～ 18:00	奥山	奥山	奥山 七海	休診	奥山	休診	休診

【ご注意】混雑時は、場合により早く受付が終了することがございます。

※火曜午前の2診担当医（第1、第3火曜は仲山先生 第2、第4火曜は七海先生）
※月曜午前、及び日曜日午前の2担当医は受付までご確認ください。
※日曜日は完全予約制です。当日でもお受けできますのでお電話にてご予約お願いします。
※2/17（金）は七海先生お休み。奥山先生の1診となります。

肺炎球菌のワクチン接種おこなっております

国立市・国分寺市・府中市在住の対象の方は、予診票、または接種券が必要となります。

市の助成対象の方の接種、自費の接種、共に予約制となります。
詳細は受付までお問い合わせください。

国立駅前あき乃クリニック（診療科目 内科・糖尿病内科）
TEL：042-580-1255 ホームページ <http://www.kunitachi-dm.com>

【料金に関するお知らせ】

自費の健康診断の料金が変わります

1月より、自費の健康診断の料金が変わります。
料金は項目により異なります。
詳細は受付、またはお電話にてお問い合わせください。

領収書、支払明細書や証明書について

当院では領収書、明細書の再発行はできません。
紛失等の際、支払証明書を発行することは可能ですが
1受診日につき540円（税込）かかりますので
領収書は大切に保管頂きますようお願い申し上げます。



◆高血圧とは…

安静状態での血圧が慢性的に正常値よりも高い状態をいいます。
収縮期血圧 140以上 拡張期血圧 90以上
（年齢や病態によって違いますのでご注意ください）



◆高血圧を放置していると…

動脈硬化を促進し、脳卒中や心疾患、あるいは慢性腎臓病など重大な病気につながります。中でも脳卒中は男女を問わず、血圧が高くなるほどリスクが高まる事が明確になっています。

◆高血圧かどうかを知るためには…

高血圧は自覚症状がないことが多いため定期的に血圧を測定することが大切です。

◆肥満と高血圧

肥満は高血圧の原因になります。肥満者は皮下脂肪が多いため、それが抹消の血管を締め付け、たとえるならホースの先をふさいだような状態となり、血圧があがってしまうのです。ダイエットをして皮下脂肪を減らすことで、血圧を下げ、同時に全身の代謝もよくなります。

◆高血圧と塩分摂取量

「高血圧」と診断されたら、塩分摂取量や日頃の味付けを見直しましょう。

①食塩制限：1日6gを目指しましょう。



年齢階層別塩分摂取量平均値（グラム/日）（2014年）

性別	年齢	平均値 (g)
男性	40代	10.6
	50代	11.1
	60代	11.6
	70歳以上	10.9
女性	40代	8.7
	50代	9.3
	60代	9.8
	70歳以上	9.3

代表的な外食メニューの塩分の目安

チャーハン	2～3g
ハンバーガー&ポテト	3g
にぎり寿司	4～5g
天ぷらそば	4.5～5g
ラーメン	5～6g
焼き肉定食	6g
八宝菜定食	7～8g

塩分を控えめにしたい方にとっては塩分の少ないものを選択したいものですね。麺類は汁を残すとマイナス2g程度塩分量をセーブできます。

食塩は調味料以外の食品にも含まれています。魚介や肉、卵など自然の食品、またパンやハムや塩干し魚などの加工した食品にも含まれています。1日6gの塩分摂取量とは、こうした食品からとる塩分も含めたもの、すなわち食品中、および調味料に含まれる塩分のことです。

一般的な食事で、1日に魚介や肉などの自然な食品中からとる食塩量は1～2gです。当然のことながら加工品をとると「食品中の食塩量」はさらに増えてしまいます。そうした食塩量を6gから差し引いた量が味付けの調味料に使える食塩量です。たとえば加工食品を一切使っていないとしても、食品中からとる食塩は1～2gなので、調味料に使えるのは4～5gの食塩に相当する量となります。

※ナトリウム量を塩分換算するには？

食品の栄養成分表示に塩分量ではなくナトリウム量が記載されている場合があります。その場合の塩分量は下記でおおむね計算できます。

食塩相当量 (g) ≒ ナトリウム量 (mg) × 2.5 ÷ 1000

以上のことを参考にして1日の塩分摂取量6g以下を目指してください。そのほか、減塩の工夫については、栄養相談室までおたずねください。



【食塩相当量の目安表】

●調味料に含まれる食塩量

調味料 目安量	食塩相当量 (g)
食塩 小さじ1	6
しょうゆ 小さじ1	1
しょうゆ 大さじ1	3
減塩しょうゆ 小さじ1	0.5
減塩しょうゆ 大さじ1	1.5
信州味噌 大さじ1	2.4
赤みそ 大さじ1	2.4
白味噌 大さじ1	1.5
減塩味噌 大さじ1	1
麺つゆ (ストレート) 大さじ1	0.5
麺つゆ (3倍濃縮) 大さじ1	1.6
ポン酢 大さじ1	1.5
和風だしの素 小さじ1	1.2
中濃ソース 大さじ1	1
ウスターソース 大さじ1	1.5
ケチャップ 大さじ1	0.5
オイスターソース 小さじ1	0.8
マヨネーズ 大さじ1	0.6
ドレッシング (乳化型) 大さじ1	0.5
ドレッシング (分離型) 大さじ1	1.1
中華だし 小さじ1	1.8
チキンコンソメ 1個	2.3
カレールー 1かけ	2.1

●加工食品に含まれる食塩量



加工食品	目安量	食塩相当量 (g)
甘塩サケ	1/2 切れ 40g	1.1
アジ開き干し	1 枚 60g	1
塩サバ	30g	0.5
シラス干し	10g	0.4
ツナ油漬け (缶詰)	30g	0.3
タラコ	20g	0.9
焼きちくわ、さつま揚げ	30g	0.6
ロースハム	1 枚 20g	0.5
プロセスチーズ	1 枚 18g	0.5
梅干	1 個 16g	1.2
白菜塩漬け	30g	0.7
きゅうりぬか漬け	3 切れ 20g	1.1
たくあん	3 切れ 20g	0.9
昆布佃煮	5g	0.4
食パン 6 枚切り	1 枚 60g	0.8
蒸し中華めん	1 玉 170g	0.7
串団子甘辛だれ	1 本 60g	0.4
ゆでうどん	1 玉 250g	0.8
かまぼこ	1.5cm×2切れ	1
はんぺん	中 1 枚	1.2
ベーコン	1 枚 20g	0.4
ウインナー	1 本 20g	0.4