



高血圧予防は減塩から ～塩分チェックシートの有効利用～



社会医療法人
製鉄記念八幡病院
since1900

100年前から
100年先も



製鉄記念八幡病院
土橋卓也

福岡市給食施設従事者研修会
2018年6月25日
福岡市役所



高血圧の基準

病院や健診で測定した血圧：
140/90 mmHg以上

家庭血圧：
135/85 mmHg以上

- 測定は朝(起床、排尿後、食事前、服薬前)と夜(就寝前)
- 喫煙後は血圧は上昇し、飲酒、入浴後は低下する
- 2回測定し、平均する(測定した値はすべて記録する)

降圧目標

	診察室血圧	家庭血圧
若年, 中年, 前期高齢者患者	140/90mmHg未満	135/85mmHg未満
後期高齢者患者	150/90mmHg未満 (忍容性があれば140/90mmHg未満)	145/85mmHg未満(目安) (忍容性があれば135/85mmHg未満)
糖尿病患者	130/80mmHg未満	125/75mmHg未満
CKD患者(蛋白尿陽性)	130/80mmHg未満	125/75mmHg未満(目安)
脳血管障害患者 冠動脈疾患患者	140/90mmHg未満	135/85mmHg未満(目安)

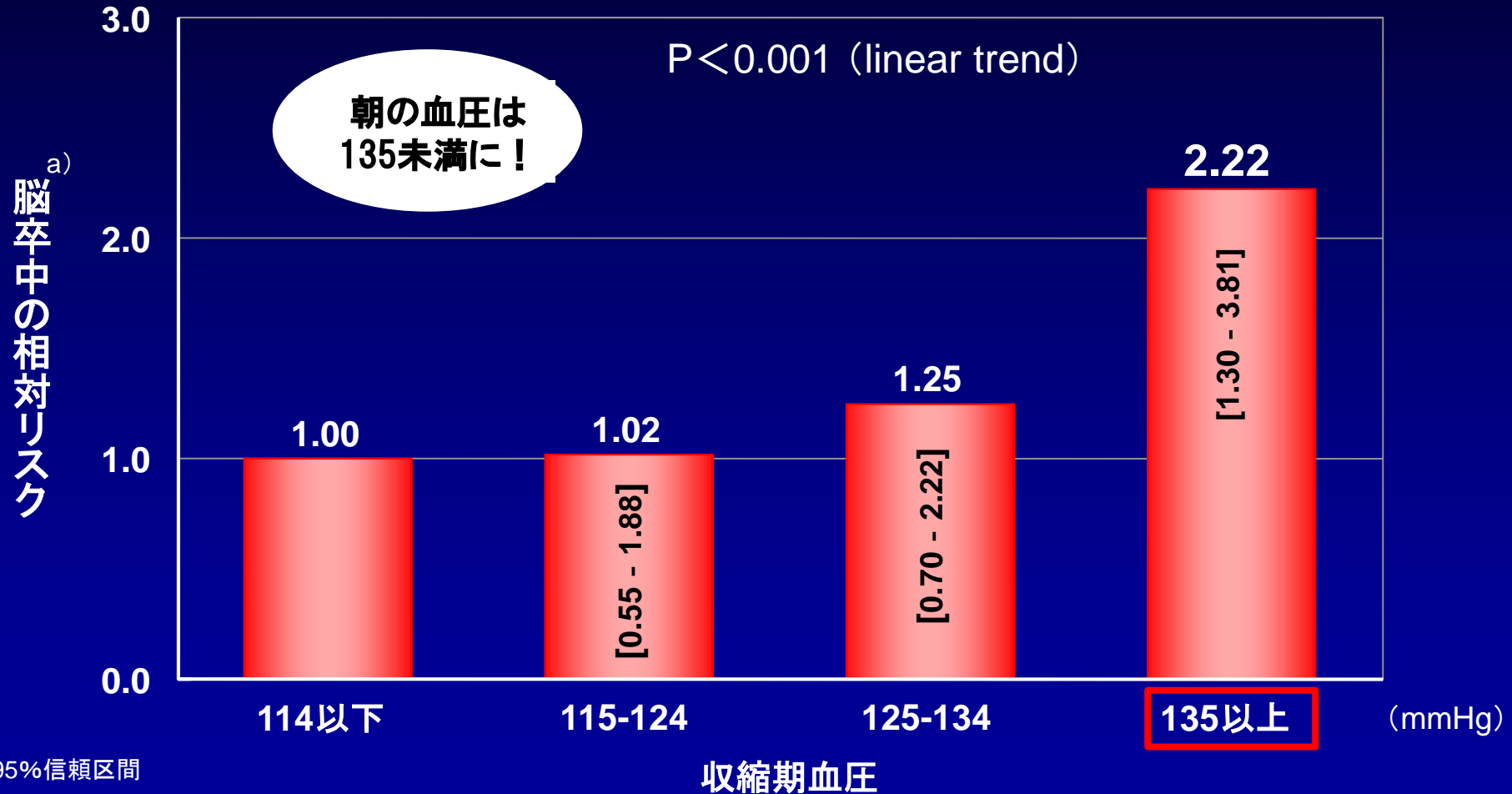
注 目安で示す診察室血圧と家庭血圧の目標値の差は、診察室血圧140/90mmHg、家庭血圧が135/85mmHgが、高血圧の診断基準であることから、この二者の差をあてはめたものである。

早朝家庭血圧と脳卒中リスク

(大迫研究)

【対象】40歳以上の脳卒中既往歴のない一般住民1,702例。

【方法】早朝家庭血圧と脳卒中の危険度との関連を平均10.6年追跡検討した。



a)Cox比例ハザードモデル(調整因子:年齢、性別、喫煙、降圧薬、心血管疾患、糖尿病、高コレステロール血症)

どうして高血圧になるのでしょうか？

遺伝的要因

+

環境要因

両親、兄弟、姉妹に高血圧がある

- ・食塩の取りすぎ
- ・肥満
- ・運動不足
- ・飲酒、喫煙
- ・ストレス
-

変えられない

高血圧

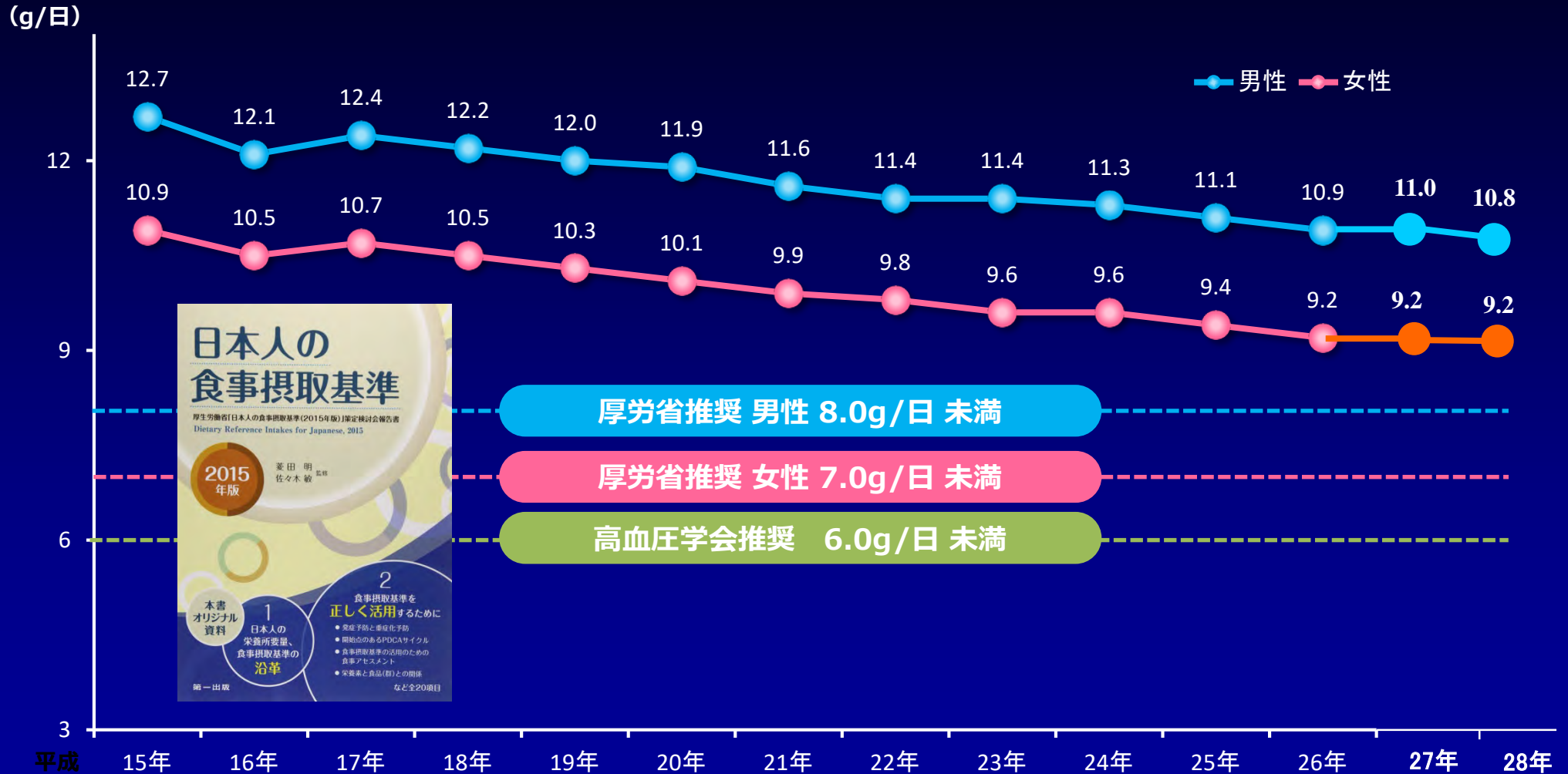
変えられる！

生活習慣の修正項目

1. **食塩制限**6g/日未満
2. **野菜・果物の積極的摂取**
コレステロールや飽和脂肪酸の摂取を控える
魚(魚脂)の積極的摂取
3. **適正体重の維持**: BMI(体重[kg]÷身長[m]²)25未満
4. **運動療法**: 心血管病のない高血圧患者が対象で、中等度の強度の有酸素運動を中心に定期的に(毎日30分以上を目標に)運動を行う
5. **アルコール制限**: エタノールで男性20-30mL/日以下,
女性10-20mL/日以下
6. **禁煙**

生活習慣の複合的な修正はより効果的である

日本人の食塩摂取量は推奨値を超えている



健康日本21(第2次)における 循環器の目標設定の考え方

脳血管疾患の減少
(年齢調整死亡率の減少)
男性15.7%の減少, 女性8.3%の減少

虚血性心疾患の減少
(年齢調整死亡率の減少)
男性13.7%の減少, 女性10.4%の減少

[循環器疾患の予防]

4つの危険因子の目標を達成した場合

高血圧
収縮期血圧4mmHg低下

脂質異常症
高コレステロール血症者の割合を25%減少

喫煙
40歳以上の禁煙希望者がすべて禁煙

糖尿病
有病率の増加抑制

[危険因子の低減]

4つの生活習慣などの改善を達成した場合

収縮期血圧 **2.3mmHgの低下**

1.5mmHg の低下

0.12mmHg の低下(男性のみ)

0.17mmHg の低下

栄養・食生活
食塩摂取量の減少
野菜・果物摂取量の増加
肥満者の減少

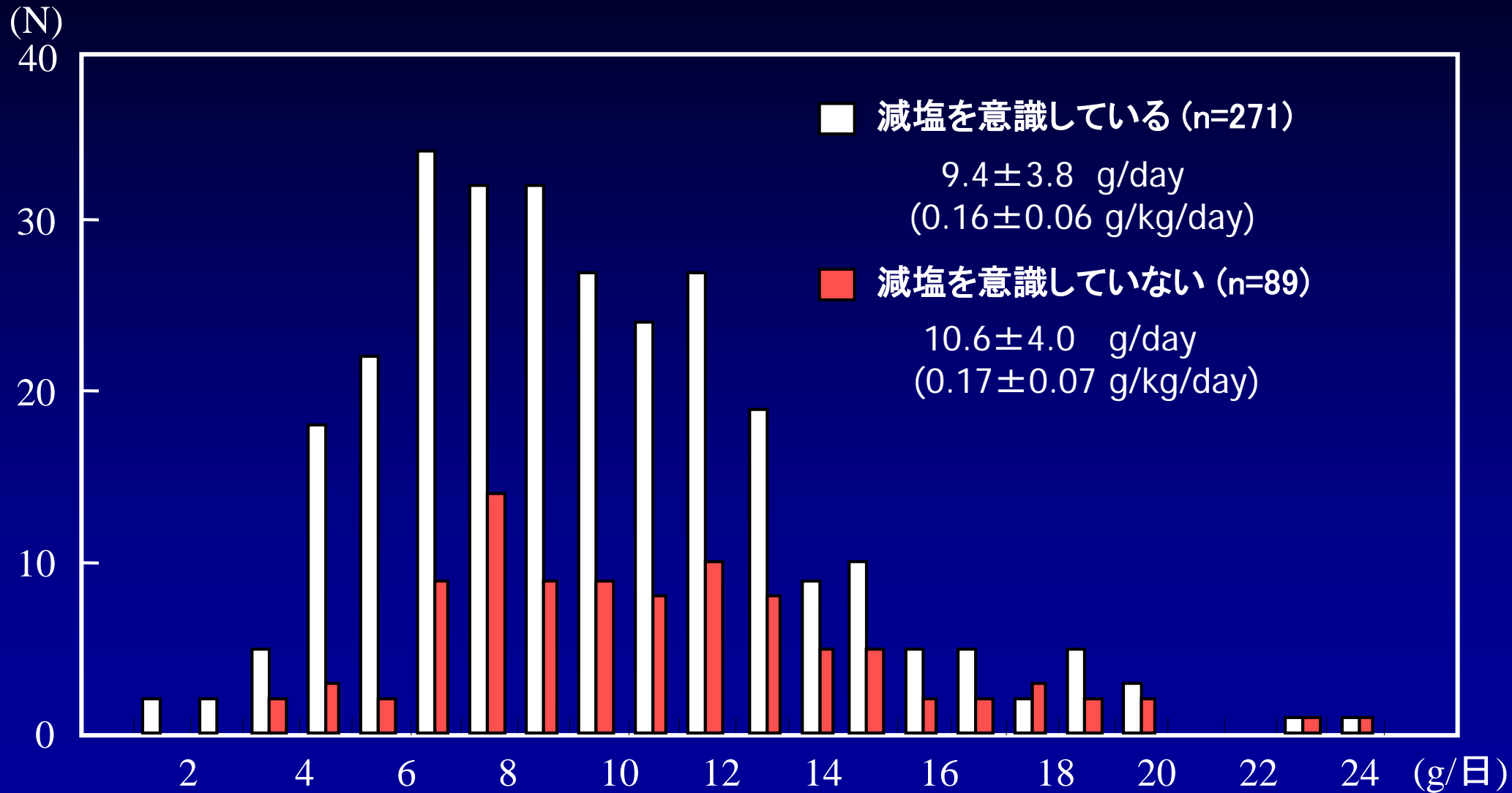
身体活動・運動
歩数の増加
運動習慣者の割合の増加

飲酒
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合の減少

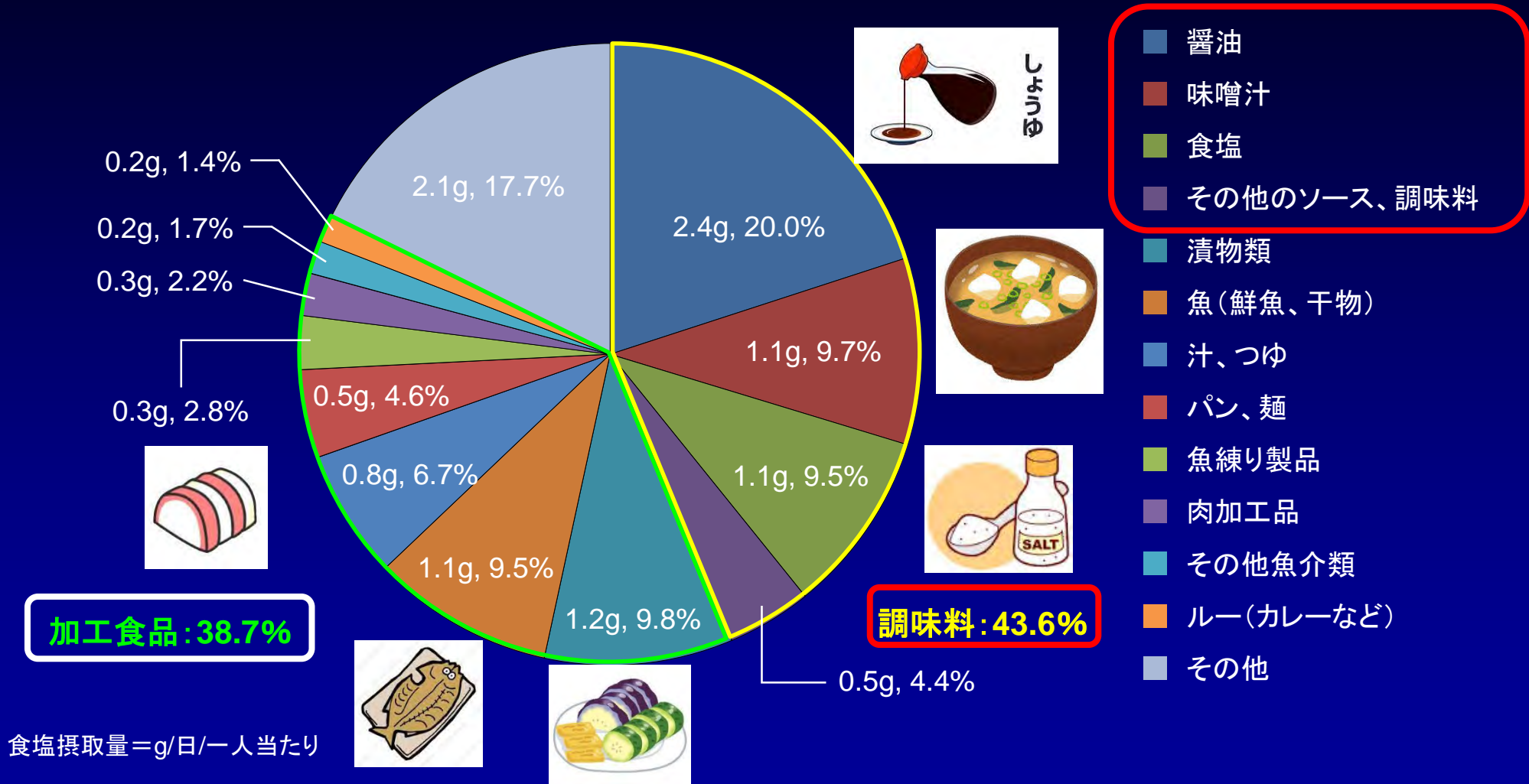
降圧剤服用率
10%の増加

[生活習慣などの改善]

減塩の意識と実際の食塩排泄量



日本の食塩摂取源および寄与割合 - INTERMAP Study -



対象: 世界4カ国17集団(日本4集団、中国3集団、英国2集団、米国8集団)の40歳~59歳の男女4,680例のうち日本人1145例
 調査期間: 1996年~1999年
 調査方法: 4日間の24時間思い出し法による栄養調査および2日間の24時間蓄尿検査

食塩摂取量の評価法

評価法	信頼性	簡便性	
食事内容の評価			
陰膳法	◎	×	入口調査
食事記録法（秤量法、非秤量法）	◎*	×	
24時間思い出し法	◎*	△	
食物摂取頻度調査、食事歴法	○	○	
塩分計による評価	×	◎	
尿Na排泄量の測定による評価			
24時間蓄尿	◎	×	出口調査
夜間尿	○	△	
起床後第2尿	○	△	
随時尿	△ (○**)	○	
試験紙や塩分計による評価	×	◎ (△***)	

◎：優れる、○：やや優れる、△：やや劣る、×：劣る

*：調査手法の標準化と適切な精度管理が確保できた場合

**：1日Cr排泄量を推定する計算式を用いる場合

***：計算式を内蔵した塩分計を用いる場合

簡易型自記式食事歴法質問票(BDHQ)

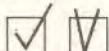
あなたは、この1か月のあいだ、以下の食べ物をどのくらいの頻度で食べていましたか？
もっともあてはまる回答をひとつ選んで、V を記入してください。

枠線の中にある
3点を結んで
ください。

良い例



悪い例



コップ1杯くらいの牛乳・ヨーグルト1人前		鶏肉 (挽き肉を含む)	豚肉・牛肉 (挽き肉を含む)	ハム・ソーセージ・ ベーコン	レバー
低脂肪	普通・高脂肪				
<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上
<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回
<input type="checkbox"/> 週4~6回	<input type="checkbox"/> 週4~6回	<input type="checkbox"/> 週4~6回	<input type="checkbox"/> 週4~6回	<input type="checkbox"/> 週4~6回	<input type="checkbox"/> 週4~6回
<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 週2~3回
<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回
<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満
<input type="checkbox"/> 飲まなかった	<input type="checkbox"/> 飲まなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった		

質問票はA4サイズ4ページ、
平均回答時間は15分と言わ
れています。

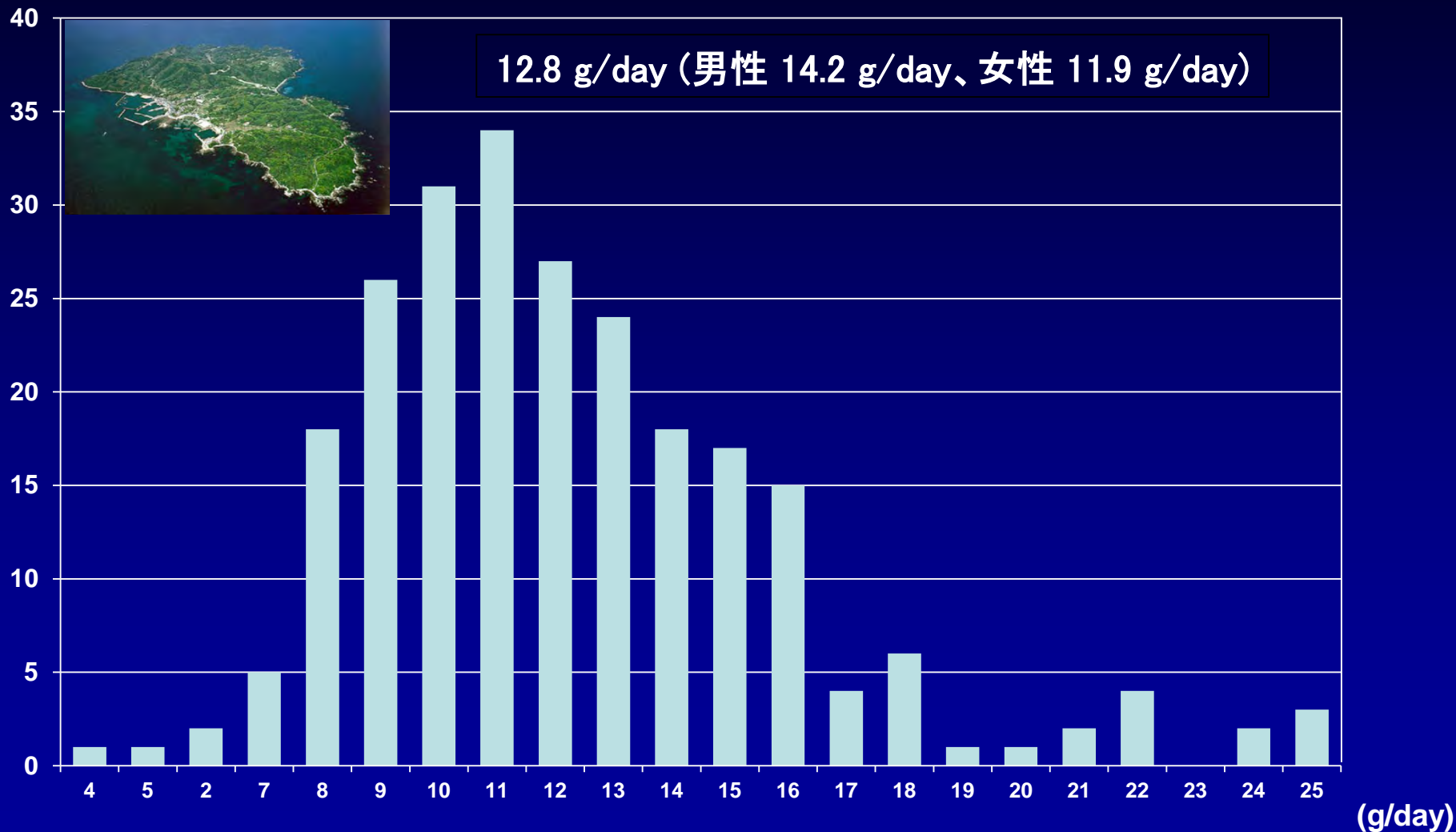
いか・たこ・ えび・貝	骨ごと食べる魚	ツナ缶 (まぐろの油漬け)	魚の干物・ 塩蔵魚 (塩さば・塩鮭・ あじの干物など)	脂が乗った魚 (いわし・さば・ さんま・ぶり・ にしん・うなぎ・ まぐろトロなど)
<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上
<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回
<input type="checkbox"/> 週4~6回	<input type="checkbox"/> 週4~6回	<input type="checkbox"/> 週4~6回	<input type="checkbox"/> 週4~6回	<input type="checkbox"/> 週4~6回
<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 週2~3回
<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回
<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満
<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった

あなたは、この1か月のあいだ、以下の食べ物をどのくらいの頻度で食べて
いましたか？もっともあてはまる回答をひとつ選んで、V を記入してください。

肉を使った料理(ハム・ソーセージなどの肉加工品も含む)				
焼肉・ステーキ・ グリル	ハンバーグ・カレー・ ミートソースなど 洋風の料理	揚げ物・てんぷら (定食一人前 程度の量)	炒め物	和風の煮物・鍋物・ どんぶり物・ 汁物・みそ汁
<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上
<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回
<input type="checkbox"/> 週4~6回	<input type="checkbox"/> 週4~6回	<input type="checkbox"/> 週4~6回	<input type="checkbox"/> 週4~6回	<input type="checkbox"/> 週4~6回
<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 週2~3回
<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回
<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満
<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった

BDHQ (推定摂取エネルギー補正值)による 食塩摂取量推定値の分布

(人)



福岡県宗像市大島住民242名

今泉悠希、土橋卓也、苅尾七臣、他(2012)

塩分チェックシート(塩分摂取習慣13項目)

あなたの塩分チェックシート

No. _____

当てはまるものに○をつけ、 _____年____月____日 年齢____歳 性別：男 女
最後に合計点を計算してください。

	3点	2点	1点	0点	
これらの食品を食べる頻度	みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯くらい	2~3回/週	あまり食べない
	つけ物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回くらい	2~3回/週	あまり食べない
	ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	あじの開き、みりん干し、塩鮭など		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	ハムやソーセージ		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	2~3回/週	1回/週以下	食べない
	せんべい、おかき、ポテトチップスなど		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
しょうゆやソースなどをかける頻度は？	よくかける (ほぼ毎食)	毎日1回は かける	時々かける	ほとんど かけない	
うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？	全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど 飲まない	
昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない	
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない	
家庭の味付けは外食と比べていかがですか？	濃い	同じ		薄い	
食事の量は多いと思いますか？	人より多め		普通	人より少なめ	
○をつけた個数	3点 × 個	2点 × 個	1点 × 個	0点 × 個	
小計	点	点	点	0点	
合計点	点				

チェック	合計点	評 価
<input type="checkbox"/>	0~8	食塩はあまりとっていないと考えられます。引き続き減塩をしましょう。
<input type="checkbox"/>	9~13	食塩摂取量は平均的と考えられます。減塩に向けてもう少し頑張らしましょう。
<input type="checkbox"/>	14~19	食塩摂取量は多めと考えられます。食生活のなかで減塩の工夫が必要です。
<input type="checkbox"/>	20以上	食塩摂取量はかなり多いと考えられます。基本的な食生活の見直しが必要です。

医療 3 - 4 択で回答
不良ほど高得点

I 高塩分食品の摂取頻度 7項目

- ①味噌汁、スープなど
- ②つけ物、梅干しなど
- ③ちくわ、かまぼこなどの練り製品
- ④あじの開き、みりん干し、塩鮭など
- ⑤ハムやソーセージ
- ⑥うどん、ラーメンなどの麺類
- ⑦せんべい、ポテトチップスなど

II 食行動 4項目

- ①しょうゆやソース
- ②うどん、ラーメンなどの汁
- ③昼食で外食やコンビニ弁当
- ④夕食で外食やお惣菜

III 食意識 2項目

- ①家庭の味付けは外食と比べて
- ②食事の量は多いと思いますか？

合計スコア
35点満点

塩分チェックシートの得点と尿中食塩排泄量の関係

あなたの塩分チェックシート No. _____

当てはまるものに○をつけ、最後に合計点を計算してください。

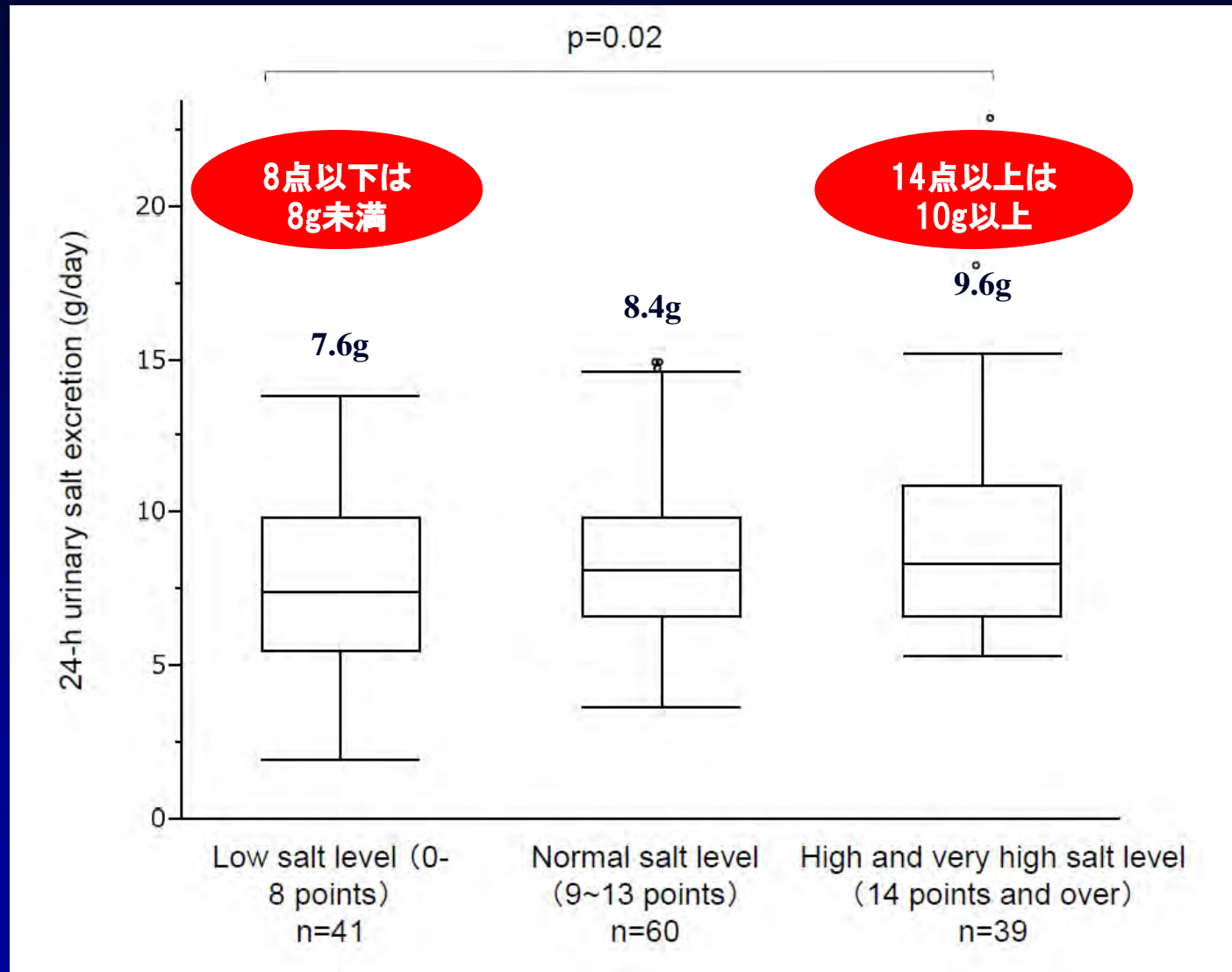
	3点	2点	1点	0点
み干し、スープなど	1日2回以上	1日1回以上	2~3回/週	あまり食べない
つけ物、佃煮など	1日2回以上	1日1回以上	2~3回/週	あまり食べない
ちくわ、かまぼこなどの練り製品	よく食べる	2~3回/週	あまり食べない	
あじの鰯さ、みりん干し、塩鮎など	よく食べる	2~3回/週	あまり食べない	
ハムやソーセージ	よく食べる	2~3回/週	あまり食べない	
うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	2~3回/週	1回/週以下	食べない
せんべい、おかき、ポテトチップスなど	よく食べる	2~3回/週	あまり食べない	
しょうゆやソースなどかける頻度は？	よくかける ほぼ毎日	毎日1回以上 ほぼ毎日	時々かける	ほとんどかけない
うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？	全て飲む	半分程度飲む	少し飲む	ほとんど飲まない
惣菜や惣菜やコンビニ弁当などを利用しますか？	ほぼ毎日	1回/週以上	1回/週以下	利用しない
夕食で惣菜やお惣菜などを利用しますか？	ほぼ毎日	1回/週以上	1回/週以下	利用しない
家族の味付けは惣菜と比べていかがですか？	濃い	同じ	薄い	
食事の量は多いと思いますか？	人より多い	普通	人より少ない	

○をつけた個数 3点× 2点× 1点× 0点× 点

合計点 点 点 点 0点

合計点 点

チェック	合計点	評価
0~8		食塩はあまりとっていないと考えられます。引き続き減塩をしましょう。
9~13		食塩摂取量は平均的と考えられます。減塩に向けてもう少し減塩しましょう。
14~19		食塩摂取量は多めと考えられます。食生活の中で減塩の工夫が重要です。
20以上		食塩摂取量はかなり多いと考えられます。基本的な減塩生活の見直しが必要です。



一般住民140名(高血圧者51名を含む、平均年齢52.7歳)

減塩推進への課題

1. 減塩の意識がある人—減塩を支援する環境整備
 - ・美味しく減塩できる調理法の指導
 - ・加工食品、調味料、惣菜などの食塩量の確認(栄養成分表示)
 - ・減塩食品が容易に入手できる環境整備
 - ・生活環境、居住環境に応じた減塩手法の提案
2. 減塩の意識がない人—国民全体の食塩摂取量を減らす戦略
 - ・同じ食生活を続けていても、自然と食塩摂取量が低下する環境整備(行政、食品産業の支援)

減塩に対する2種類の考え方:

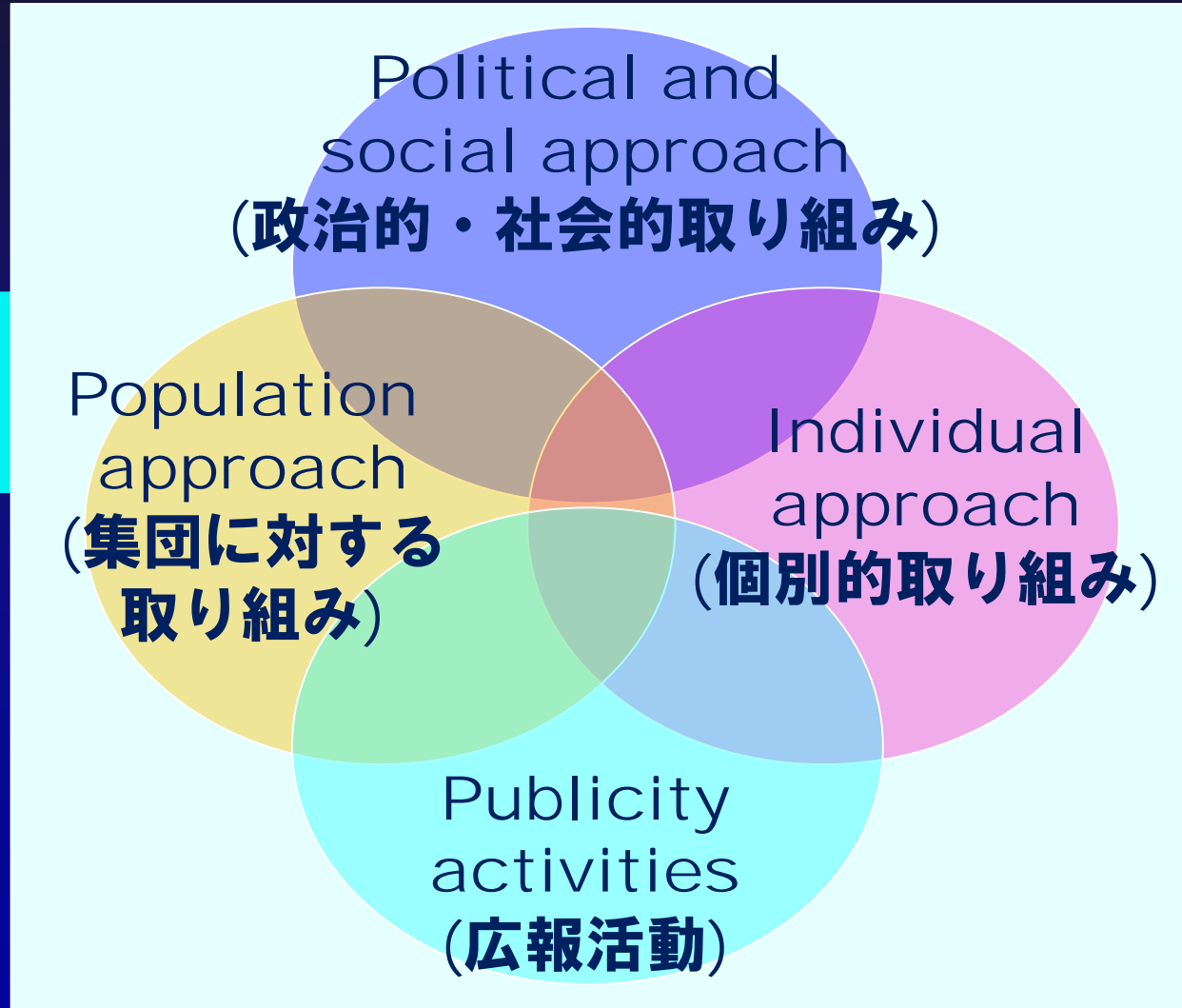
- 1) 薄味に慣れさせる手法—抵抗感
 - ・薄味=まずい
 - ・自分は良くて家族が嫌がる・・
- 2) 普通に美味しく食べている食事が減塩になっている
 - ・減塩であることに気付かない

上手に減塩すれば
美味しい!

いつも通り美味しい!
なのに減塩?

日本高血圧学会減塩委員会 活動の四本の柱

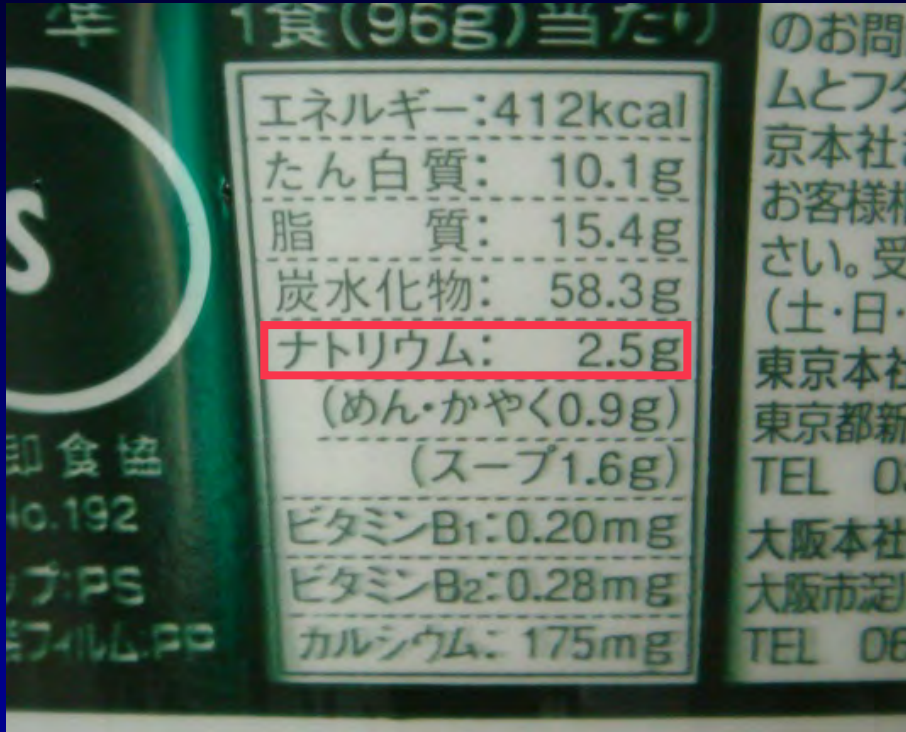
食塩
過剰



減塩

食塩相当量の表示を確認しましょう！！

カップ麺の例



ナトリウム(Na) 2.5g
X
2.54
↓
食塩 (NaCl) 6.4g

ナトリウムを2.54倍したものが食塩です



JSH Certified Salt Reduced Product (188 products as of 2018.4.)



日本高血圧学会 減塩委員会主催
第1回 JSH減塩食品アワード

2015年



「やさしお」
＜味の素株式会社＞
【減塩率:50%】



減塩だしつゆ
＜ヤマキ株式会社＞
【減塩率:50%】



スタイルワン 素材のうま味
引き立つよせ鍋つゆ
＜ユニー株式会社＞
【減塩率:25%】



スタイルワン 素材のうま味
引き立つちゃんこ鍋つゆ
＜ユニー株式会社＞
【減塩率:25%】



減塩でおいしい
とり釜めしの素
＜ヤマモリ株式会社＞
【減塩率:30%】



減塩でおいしい
ごぼう釜めしの素
＜ヤマモリ株式会社＞
【減塩率:30%】



「流水麺」うどん
＜シマダヤ株式会社＞
【減塩率※】



「本うどん」食塩ゼロ
＜シマダヤ株式会社＞
【無塩】



いつでも新鮮
味わいリッチ 減塩しょうゆ
＜キッコーマン食品株式会社＞
【減塩率:40%】



サラダスティック
＜一正蒲鉾株式会社＞
【減塩率:40%】



鯛入りまめかま 赤
＜一正蒲鉾株式会社＞
【減塩率:30%】



鯛入りまめかま 白
＜一正蒲鉾株式会社＞
【減塩率:30%】



東京「恵比寿」ラーメン
やさしい醤油味
＜シマダヤ株式会社＞
【減塩率:40%】



東京「恵比寿」ラーメン
やさしい味噌味
＜シマダヤ株式会社＞
【減塩率:40%】



サッポロ一番
大人のミニカップ きつねうどん
＜サンヨー食品株式会社＞
【減塩率:30%】



サッポロ一番
大人のミニカップ きつねそば
＜サンヨー食品株式会社＞
【減塩率:30%】



マルタイラーメン
＜株式会社マルタイ＞
【減塩率:20%】



小さなおうどん
お吸いもの
＜寿がきや食品株式会社＞
【減塩率:※】

※従来品を全面的に減塩化した製品で、現在は減塩率非表示

日本高血圧学会 減塩委員会主催
第2回 JSH減塩食品アワード

2016年



地鶏釜めしの素
＜ヤマモリ株式会社＞
【減塩率:25%】



山菜五目釜めしの素
＜ヤマモリ株式会社＞
【減塩率:20%】



「お塩控えめの・ほんだし」
＜味の素株式会社＞
【減塩率:40%】



屋台とんこつ味 棒ラーメン
＜株式会社マルタイ＞
【減塩率:25%】



SHさつま場
＜一正蒲鉾株式会社＞
【減塩率:30%】



おいしく減塩
うす塩味 塩分3%
＜中田食品株式会社＞
【減塩率:50%】



おいしく減塩
しそ風味 塩分3%
＜中田食品株式会社＞
【減塩率:50%】



おいしく減塩
はちみつ 塩分3%
＜中田食品株式会社＞
【減塩率:50%】



国産野菜 カレー福神漬
減塩
＜株式会社新進＞
【減塩率:35%】



スタイルワン だしのうまみ引き
立つ しょうゆラーメン
＜ユニー株式会社＞
【減塩率:30%】



スタイルワン だしのうまみ
引き立つ シーフードラーメン
＜ユニー株式会社＞
【減塩率:30%】

日本高血圧学会 減塩委員会主催
第3回 JSH減塩食品アワード

2017年



減塩わかめごはん
＜田中食品株式会社＞
【減塩率:30%】



サラダファミリー
＜一正蒲鋒株式会社＞
【減塩率:30%】



丸鶏がらスープ
〔塩分ひかえめタイプ〕
＜味の素株式会社＞
【減塩率:30%】



和風ドレッシング
〔減塩タイプ〕
＜株式会社モスフードサービス＞
【減塩率:25%】



すぐとけるみそあわせ
＜イチビキ株式会社＞
【減塩率:20%】



すぐとけるみそ赤だし
＜イチビキ株式会社＞
【減塩率:20%】



スタイルワン
減塩ごま昆布
＜ユニー株式会社＞
【減塩率:25%】



スタイルワン
減塩しそ昆布
＜ユニー株式会社＞
【減塩率:25%】



スタイルワン
減塩椎茸昆布
＜ユニー株式会社＞
【減塩率:25%】



減塩亀田の柿の種
＜亀田製菓株式会社＞
【減塩率:30%】



うまいつゆ 塩分オフ
きつねうどん
＜東洋水産株式会社＞
【減塩率:25%】



うまいつゆ 塩分オフ
天ぷらそば
＜東洋水産株式会社＞
【減塩率:25%】

日本高血圧学会 減塩委員会主催
第4回 JSH減塩食品アワード



味の素KKコンソメ
 <塩分ひかえめ>
 <味の素株式会社>
 【減塩率:30%】



ふんわり はんぺん
 <一正蒲鉾株式会社>
 【減塩率:30%】



お好みソース 塩分オフ
 <オタフクソース株式会社>
 【減塩率:50%】



おいしく減塩 くんさき
 <株式会社合食>
 【減塩率:30%】



おいしく減塩 さきいか
 <株式会社合食>
 【減塩率:30%】



スタイルワン
 おいしく減塩 旨みとコクの白菜キムチ
 <ユニー株式会社>
 【減塩率:25%】



塩分OFF 羅臼昆布白菜
 <株式会社丸越>
 【減塩率:25%】



100g当たり
エネルギー: 29kcal
たんぱく質: 0g
脂質: 0g
炭水化物: 0g
食塩相当量: 92g



100g当たり
エネルギー: 1.6kcal
たんぱく質: 0.4g
脂質: 0g
炭水化物: 0g
食塩相当量: 46.0g
カリウム: 27,600mg
マグネシウム: 220mg



塩小さじ1=約5g

食塩: 4.6g
K: 0g

食塩: 2.3g
K: 0.14g



熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。
落ち着いて、状況確かめて対処しましょう。
最初の措置が肝心です。

CHECK1

熱中症を疑う症状がありますか？

(めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温)



YES

CHECK2

意識がありますか？

NO

救急車を呼ぶ



救急車が到着するまでの間に応急処置を始めましょう。意識がないのに無理に水を飲ませてはいけません。

YES

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

CHECK3

水分を自力で摂取できますか？

NO

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす



氷のうなどがあれば、首、腰の下、太腿のつけ根を集約的に冷やしましょう

YES

水分・塩分を補給する

CHECK4

症状がよくなりましたか？

NO

医療機関へ



本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添って、発症時の状態を伝えましょう

YES
そのまま安静にして十分に休息をとり、回復したら帰宅しましょう



大量に汗をかいている場合は、塩分が入ったスポーツドリンクや経口補水液、食塩水がよいでしょう

めまい、失神、筋肉痛
頭痛、吐き気、意識障害など



涼しい場所へ移動
身体を冷やす
水分補給

大量に汗をかいた場合は、
塩分が入ったスポーツドリンク
や経口補水液、食塩水が
よいでしょう



梅干し1個または味噌汁1杯



500mLx3本 + α

図2-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか

血圧以外に対する食塩の悪影響

心血管系

心臓肥大

動脈硬化

血小板凝集

心血管疾患

脳卒中

虚血性心疾患、心不全

腎機能障害

他の疾患

尿路結石

骨粗しょう症

胃がん

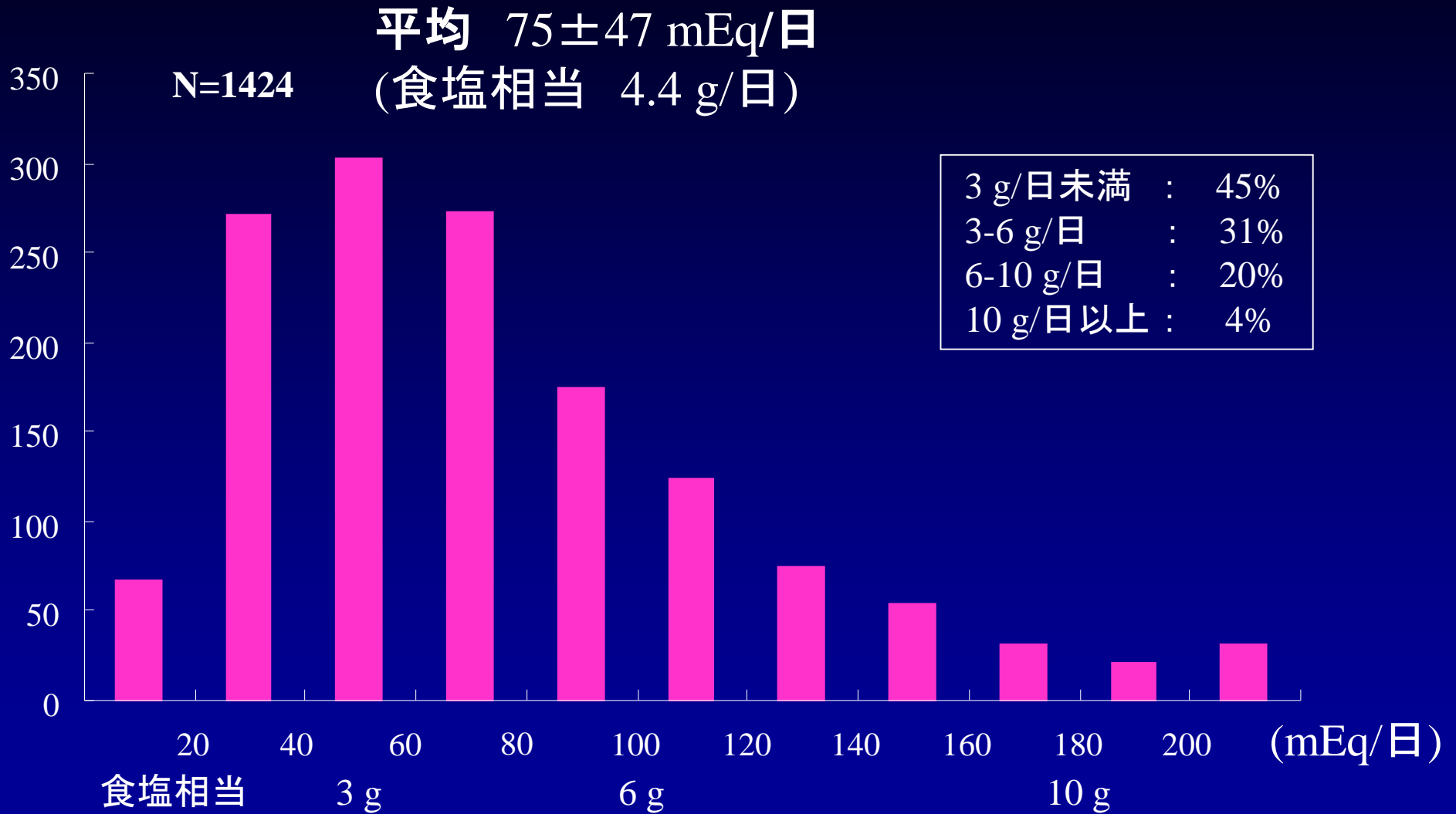
気管支喘息

食塩の摂りすぎは
血圧以外にも悪影響
を及ぼします！

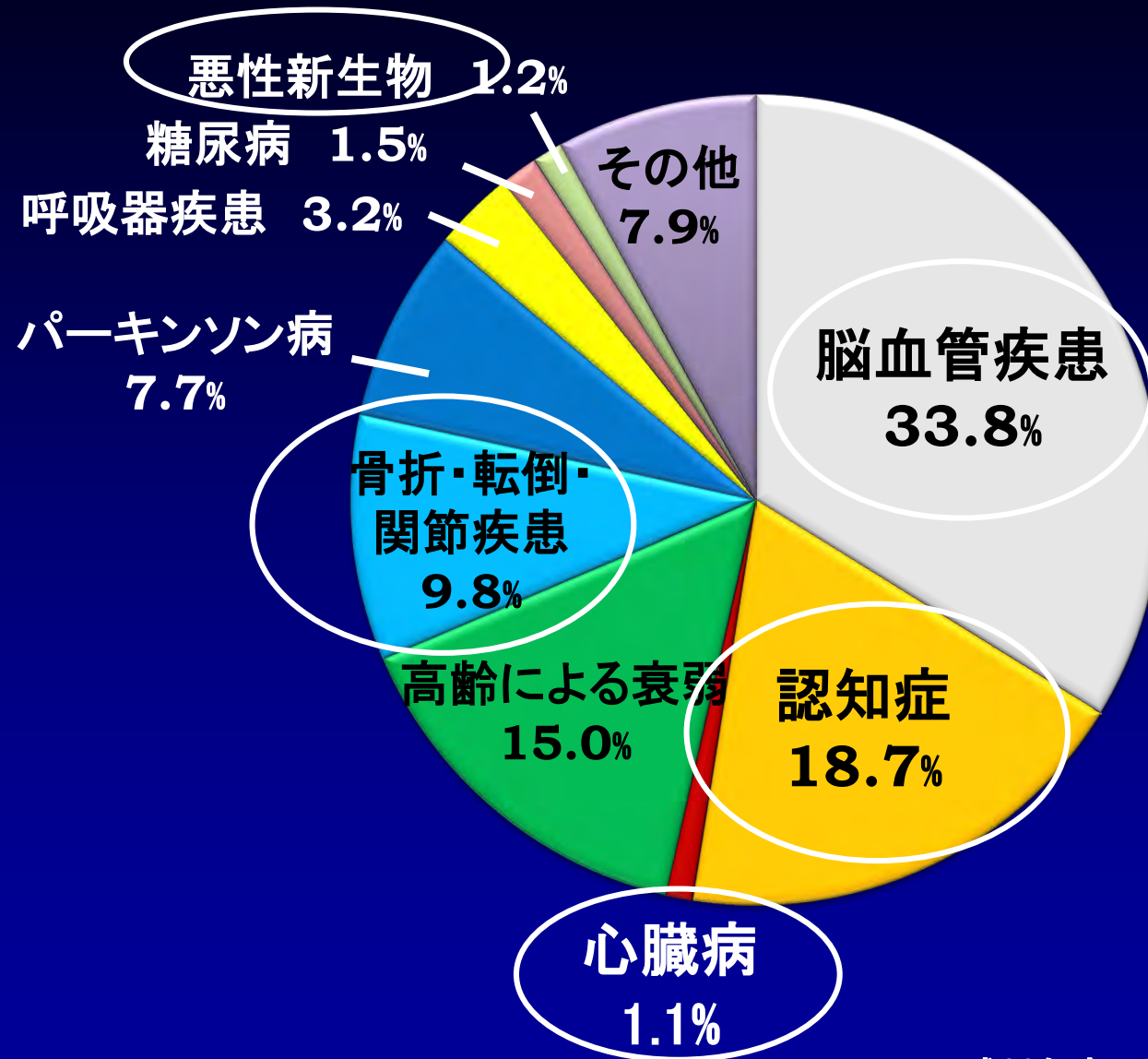
減塩は
家族ぐるみで！
地域ぐるみで！

3歳児の推定尿中Na排泄量 (mEq/300mg・Cr)

(人)



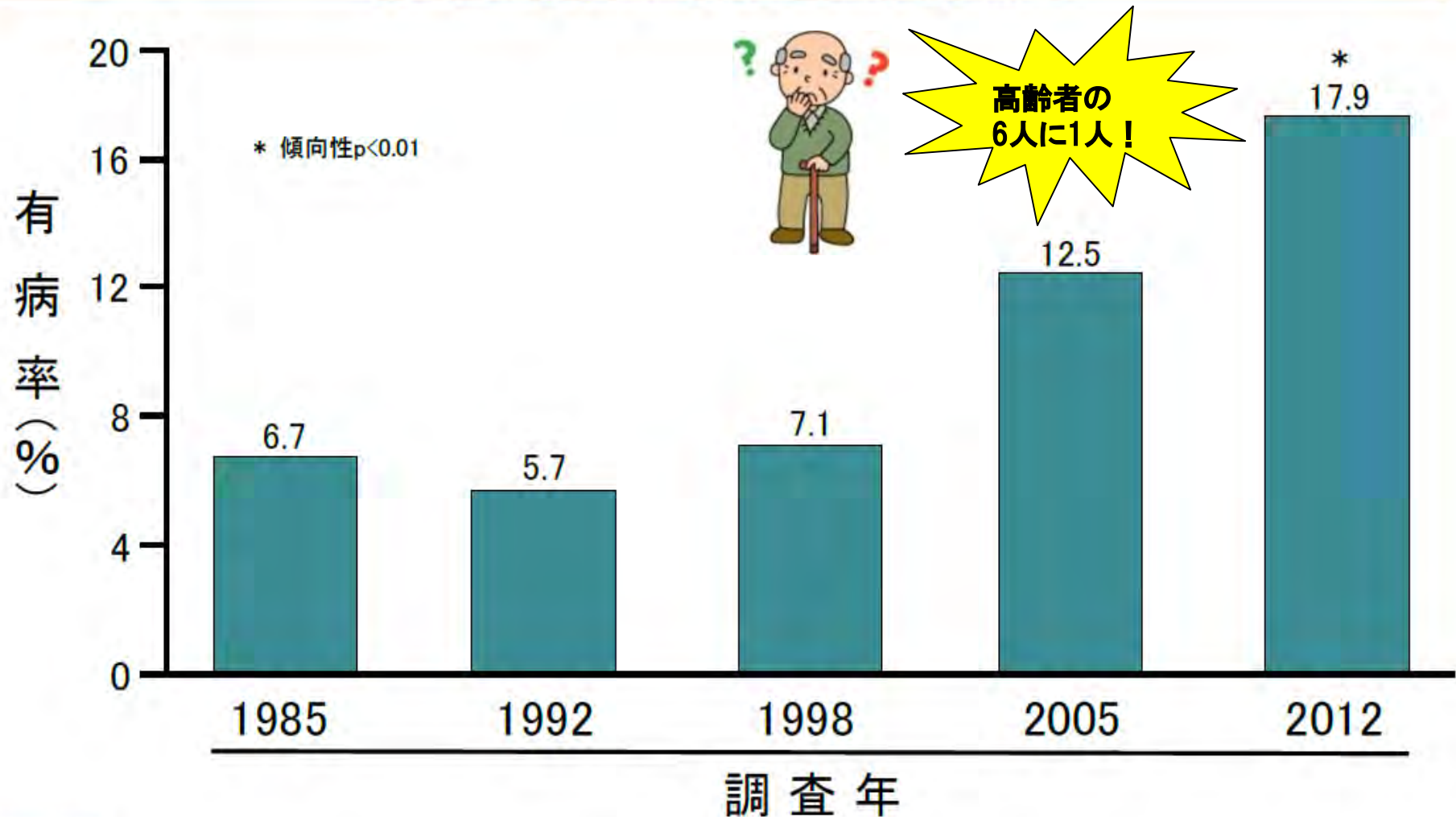
寝たきり(要介護5)の原因の3人に1人は脳血管疾患



認知症の有病率の時代的推移

久山町男女, 65歳以上

認知症の有病率が時代とともに急増している



高齢者が生涯に認知症になる確率

60歳以上の高齢住民が死亡
するまでのいずれかの時点で
認知症を発症する確率は

55%



久山町の追跡調査の成績を用いて、60歳以上の認知症のない高齢者が死亡するまでにいずれかの時点で認知症を発症する確率を数学的に推計

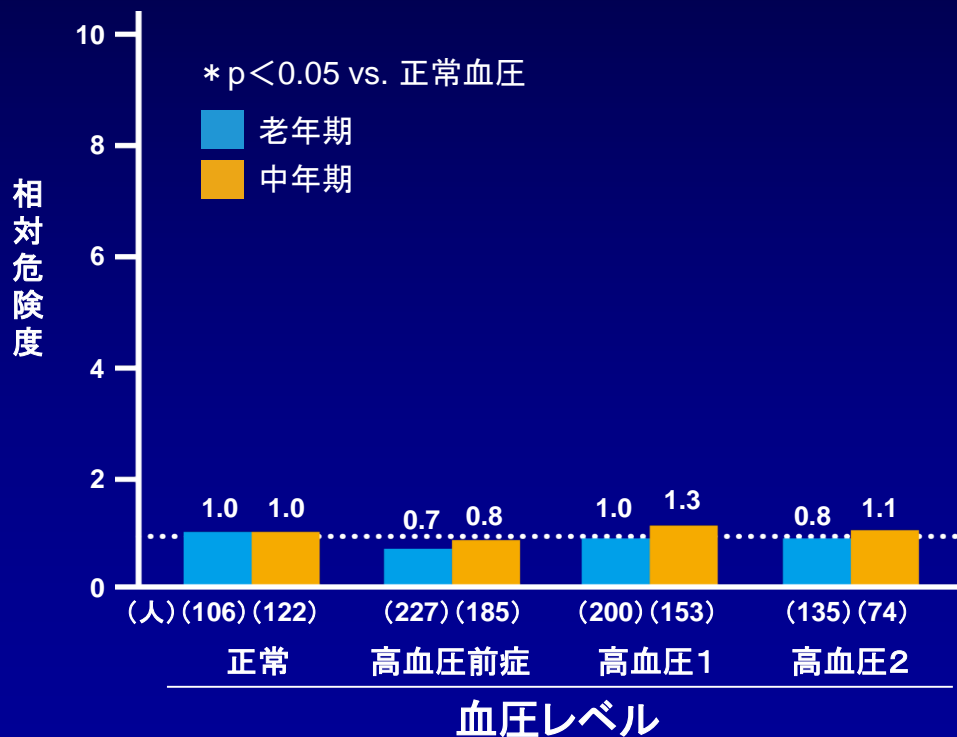
中高年期の高血圧は血管性認知症のリスク

老年期・中年期血圧レベル別にみた認知症の相対危険度

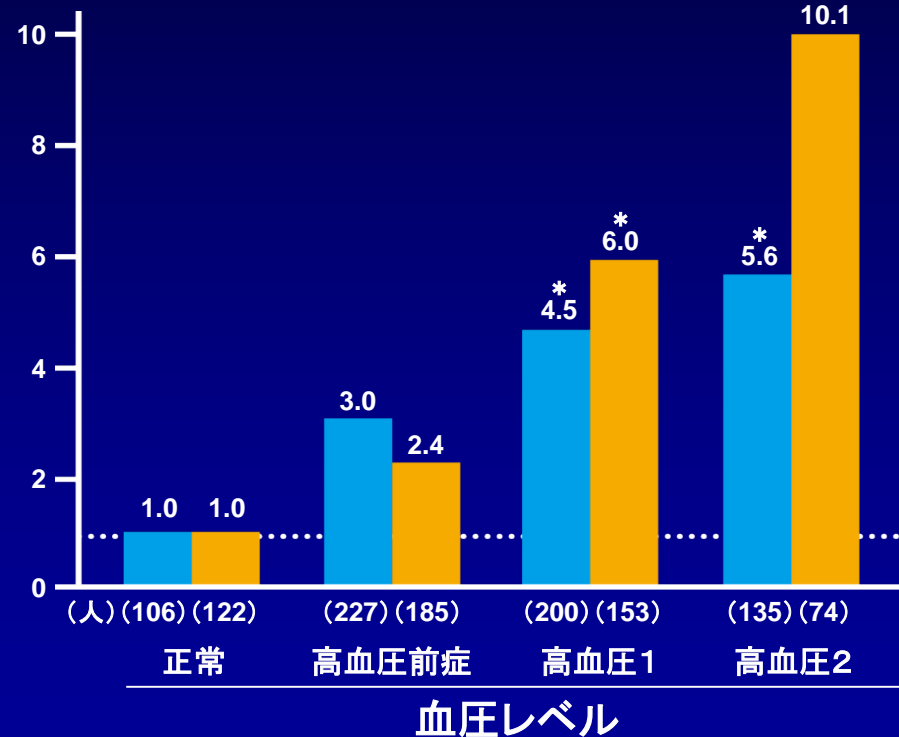
久山町男女668人, 65-79歳, 1988-2005年(老年期):534人, 50-64歳, 1973-2005年(中年期), 多変量調整

高血圧、特に中年期の高血圧は血管性認知症の危険因子である

アルツハイマー病



血管性認知症



調整因子: 性、年齢、学歴、降圧薬服用、糖尿病、肥満度、血清総コレステロール、慢性腎臓病、脳卒中既往歴、喫煙、飲酒

本邦の2007年の非感染性疾患および外因による死亡数への各種リスク因子の寄与(男女計)

