



# 知って得する 紙上「健康づくり講座」 第24講

## 「塩と病気と減塩料理」 その1 「塩(しお)と病気」

梶原診療所 内科 西本 明



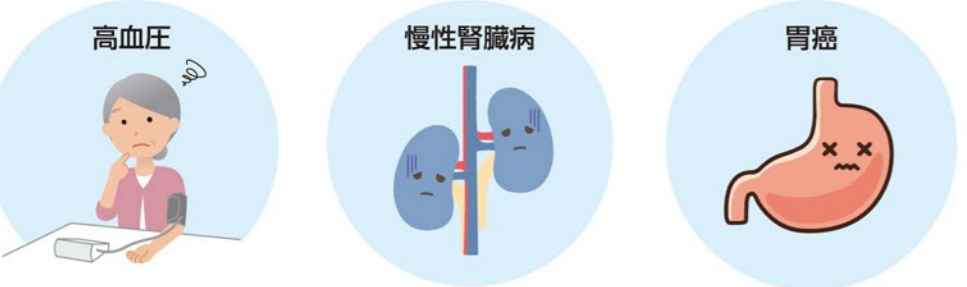
### 塩(しお)とは

今回は「塩と病気」についてのお話です。まず「塩」とは何か。ヤフーで検索すると「塩(しお)は、塩化ナトリウムを主な成分とし、海水の乾燥・岩塩の採掘によって生産される物質」です。塩化ナトリウムを99%に精製したものを「食塩」といい、昔ながらの塩田で作られるものが自然塩(天然塩)といわれています。自然塩の塩化ナトリウム含有量は80%程度で、その他の成分としてマグネシウム・カリウム・カルシウム・鉄などが含まれています。これらの成分は、うまみを感じやすくするといわれています。また、マグネシウムは、動脈を拡張し血圧を下げる効果があるといわれており、カリウムはナトリウムの排泄を促す効果もあります。塩の過剰摂取が体に良くないといわれるときは塩の主成分のナトリウムの過剰摂取を言います。

### ナトリウムの役割と弊害

一方でナトリウムは私たちの体にとって大切な働きをしています。ナトリウムの働きとして①体内の水分バランスを調整②体中の細胞の維持③筋肉の収縮④神経の情報伝達⑤栄養素の消化吸収などがあげられます。このようにナトリウムは私たちの体の維持に不可欠なものです。過剰摂取すると弊害が現れます。

塩分の過剰摂取と関連した病気として高血圧・慢性腎臓病・胃癌があげられます。塩分を摂り過ぎると、血液中の塩分濃度が高くなり、それを下げるために水分



を多くため込み、その結果、血液量が増えて血管壁に高い圧力がかかり「高血圧」につながります。胃がんとの関連では、国立がん研究センターが、40~59歳の男性約2万人を10年間追跡調査したところ、食塩摂取量が最も少ない人に比べ、最も多い人は2.23倍、胃がんの発症率が上がることがわかりました。胃がんの主原因は「ヘリコバクターピロリ」という細菌ですが、塩分の過剰摂取も原因の1つとなっています。腎臓は体内の余分な塩分や老廃物を濾過して尿をつくる働きをしているため、塩分を摂り過ぎると腎臓に過度の負担がかかります。この状態が続くと、腎臓の働きが慢性的に低下する「慢性腎臓病(CKD)」を起こします。

### 塩分摂取の目標値

では体に必要なナトリウムの摂取量はどれくらいでしょう。「日本人の食事摂取基準(厚労省)」では、ナトリウムの1日推定平均必要量を、0.6g(食塩相当量1.5g)と見積もっています。なんと体に必要な塩分摂取は1日1.5gでよいとのこと。実際にブラジルの先住民のヤノマミ族やアラスカのエスキモーは1日塩分摂取量は1~2gでここでは高血圧の人はほとんどいません。しかしながら、日本人の食生活から考えて(現在の塩分摂取量は平均約10g)、1日に1.5gの食塩量というのは、現実的な数値ではありません。そこで厚労省では、健康を維持するための塩分摂取の目標量として成人1日当たり男性7.5g未満、女性6.5g未満と設定しています(高血圧及び慢性腎臓病の重症化予防のための相当量は、男女とも6.0g/日未満)。

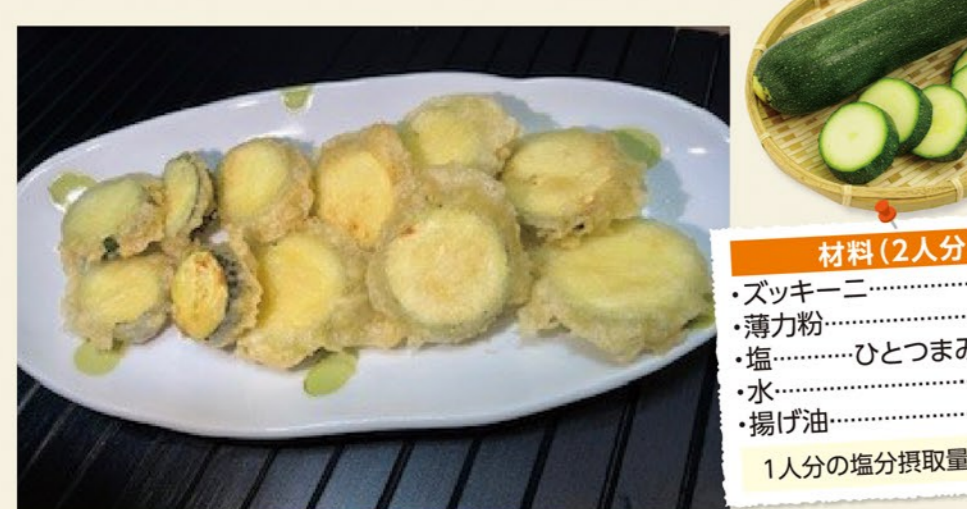
次回、この目標値を達成するための減塩の工夫を高橋管理栄養士がお話します。

| 健康を維持するための塩分摂取の目標値 |                                       |
|--------------------|---------------------------------------|
| 成人1日当たり            | 男性 7.5g未満<br>女性 6.5g未満                |
|                    | 高血圧及び慢性腎臓病の重症化予防のための相当量は、男女とも6.0g/日未満 |

### きちんと加熱して食中毒予防!

## レンジで簡単! 減塩レシピ 「ズッキーニの天ぷら」

暑くてジメジメする季節に突入しますが、皆様はお元気にお過ごしでしょうか? さて、夏野菜を使った天ぷらのレシピです。ズッキーニの天ぷらの衣に塩を加えてあり、ほんのりと塩味がします。



- ズッキーニは洗ってへた部分を切り落とし1cm位の厚みに切ります。
- ボールに小麦粉、塩、水を入れ混ぜ合わせ天ぷらのタネを作ります。
- ②にズッキーニを入れて天ぷらのタネを絡ませます。
- フライパンに1cm位の深さの油を入れて熱します。
- 油が温まったら③のズッキーニを揚げ焼きにして出来上がりです。

◆衣をカレー味にするのもおすすめです。衣に小さじ1杯程度加えても塩分量は変わりません。

◆粉チーズを加えてもおいしいです。衣に小さじ2杯の粉チーズを加えます。塩分は0.2g増えます。

◆ズッキーニは皮に栄養が多く含まれているので、剥かず調理しましょう

◆ズッキーニにはビタミンB群が多く含まれているため、代謝のサポートや疲労回復が期待できます。食欲が落ちる時期にもおすすめの食材です。

## キッズメディカル vol.128

児童文学作家の村中李衣(むらなかりえ)さんが、息子のおよめさんと一緒に「胎児に絵本を読んでも聞かせることは胎教に良いか」確かめてみたそう。

「およめさんは一度も子どもに読み聞かせをしたことがない一方、村中さんは経験豊富。最初、およめさんが読んでみて胎児はどの反応もなかったが、村中さんが抑揚をつけて感情丸出しで読むと、声の抑揚に合わせて動く胎児が確認できた。その心拍数にも変化があったそう。

「およめさんは隣に居て」「すこーい、ちゃんと体が動きますね」と感動の声を上げた。

「およめさんは月齢を重ねることに読み聞かせがうまくなり、胎児が反応するようになっていきました。私の声が高くなった部分をお腹を蹴ってきた村中さんに満足そうに語られたそう。

「たった一例だが、僕にはこの話に半分納得できるものがあつた。というのも、妊娠5カ月ぐらいから胎児は外の音が聞こえるようになることを知っていたから。

「お母さんが胎児に絵本を読んでも聞かせることは、本心に意味があることなのですね。みなさんもぜひ、お腹の中の赤ちゃんと一緒に、いひと時を絵本で過ごしてみたいかがでしょうか?」(倉信)



「カトレア」です。今回おじゃましたのは、卓球クラブ。 ※班会の名称が「コープクラブ」に変わりました。コープクラブは、組合員3人以上でつくることができ、医療福祉についてもスタッフなどから直接学ぶことができます。



代表者は荒川区の伊藤友次。2台の卓球台を使い、1台は混合ダブルス、もう1台は打ち込みの練習と楽しさの中にも、ある時は真剣なまなざしでラケットを振っていらっしゃいました。

### クラブ会員の声

とくに指導者がいるわけではなく、「温泉卓球」ですよ!

体を動かしていたいからね!

元のクラブでメンバーが多くなり、辞めてここに入ったんだよ!

とにかく良い人ばかりで、練習も楽しいけど、顔を合わせておしゃべりすることも楽しみなよ!

介護疲れでふさぎ込んでいたら、看護師さんが教えてくれて、やってみたら、とても元気になったの! 家にもりがちな人にはお勧めよ!

足を鍛えたくてやり始めたんだけど、ふらつきもなくなり、自転車にはあまり乗らずに長く歩いているようになったよ!

ご自分の体験から自信を持って話される方もいました。

仲間の人が「一番顕著に症状が改善された人だと思うよ」と付け加えていました。

## 第5回 「カトレア」 卓球クラブ

活動の場は、ふれあいセンター北館(旧オレンジ)ほっとクリニック)で、毎週火曜日9~12時まで行われています。訪問時は8人の方が練習されていますが、総勢10人のごじゅまりしたクラブです。荒川地域、船橋地域の方たちで平均年齢は「78歳くらいかな」とのことでしたが、皆様とても若々しくとても楽しそうで生き生きとしており、笑顔が絶えない話しっぷりでした。

コロナ禍前はもう2つのグループと試合などもしていたけど、再開した今はとくにしていないとのこと。

入部のきっかけはそれぞれですが、とにかくけがをせず、楽しく、元気でいられたら最高!! と話されていました。



「カトレア」ですが、入部してみたいと思われたらまずは火曜日に見に来てほしいとのこと。問い合わせに関してはふれあい活動推進部が窓口になっています。

## 2023年度まとめと2024年度に向けて

2023年度は医療協の大転換期の始まりとなる厳しさだけでなく、活動の再開、ふれあいセンタービル建設など新しい時代への再出発を感じる1年となりました。

一方、ふれあいセンタービル建設にあたっての費用に加え、新型コロナウイルス感染症5類移行に伴う各診療所における収益減少により大きな課題を残す結果となりました。

2024年度は診療報酬介護報酬の同時改訂が行われます。これまで以上に適切な管理に基づく運営が求められるようになります。

人口減少社会で競争が激化していく中、医療協を未来につなげる改革を進めなければなりません。医療協を未来につなげるため、確実な転換により経営改善を果たすとともに他団体・他生協と連携し単一医療生協によらない地域医療・まちづくりを実現していきます。

- 新型コロナウイルス感染症5類移行後も適切な感染対策のもと発熱外来やワクチン接種等対応を継続しています。
- 地域住民のいのちと健康をまもる医療介護事業を決して止めず、また一人ひとりの人生に寄り添った切れ目ないサービスを継続してきました。
- 2023年12月に旧梶原診療所はふれあいセンタービルとして新しく生まれ変わりました。新たな地域活動の場としてすでに多くの組合員に活用いただいています。
- 生協人育成を目標に生協内に人材育成チームを設け階層別研修を実施しています。
- ふれあいセンタービル建設に費用がかかったこともあり、経営状況は未だ順風満帆と言えるものではありません。

- 地域医療・介護を止めることなく未来につなげます。そのために経営改善を継続します。
- 医療生協らしい地域医療の実現を目標に私たちの原点である地域住民主導の地域医療を進化させ、複雑なニーズ・声にならないニーズまでくみ取り応えていく体制づくりを行います。
- 医療生協のあるまちづくりとして、地域の様々な場面にに関わり医療生協をより身近なものとしていきます。
- 新しい時代にあった地域活動を複数の団体・組合員と連携しながら創出していきます。多世代複合の地域活動創出に挑戦します。
- これまでの活動全てを大切に、新しい組合員のかたち、新しい職員のかたち、新しい理事会のかたち、新しい技術を取り入れ、未来につながる生協へと変えていきます。
- 都内の多くの医療生協が同じように岐路に立っています。この間支援を続けてきた、すずしろ医療生協との合併について真摯に検討し、医療生協全体の視点で意思決定します。

総代会開催のご案内

第61回総代会を右記の日程で開催いたします。 ●日時:2024年6月23日(日)13:00~ ●場所:北とびあ13階 飛鳥ホール

総代会の傍聴をご希望の方は、右記までご連絡をお願いいたします。連絡先:03-3911-2005(ふれあい活動推進部)