



なでしこ通信



塩分と心臓病のはなし

「塩分の摂りすぎはよくない」「減塩しましょう」といった言葉を聞いたことや、「減塩〇〇」といった食品を目にしたことはありませんか？ 血圧が高い方や心不全のある方には、減塩が非常に重要です。ではなぜ塩分が多いといけなののでしょうか？そしてどのくらい減塩したらよいのでしょうか？今回は、塩分と心臓病についてお話をしましょう。



今月の先生

循環器内科医長

うちの ますみ

内野 真純

日本内科学会
(認定医・総合内科専門医)
日本循環器学会(専門医)
日本心臓病学会
日本高血圧学会

塩分とは

普段の食事には塩分(食塩)が含まれています。塩分の主な構成要素はナトリウムというミネラルの一種です。その昔、海から陸に上がった生命体は、生命維持のために塩分が体の外に失われることを防ぐという重要なシステムがありました。しかし、塩分摂取量が石器時代の1日1~2g以下から、文明の進化と共に増加した結果、今では塩分の過剰摂取が問題となってしまいました。

そのため日本では、市販の加工食品や添加物には栄養成分表示が義務付けられ、塩分は「食塩相当量」として記載されるようになりました(図1)。



図1 栄養成分表示

栄養成分表示 食品単位当たり

熱量	〇 kcal
たんぱく質	〇 g
脂質	〇 g
炭水化物	〇 g
ナトリウム	〇 mg

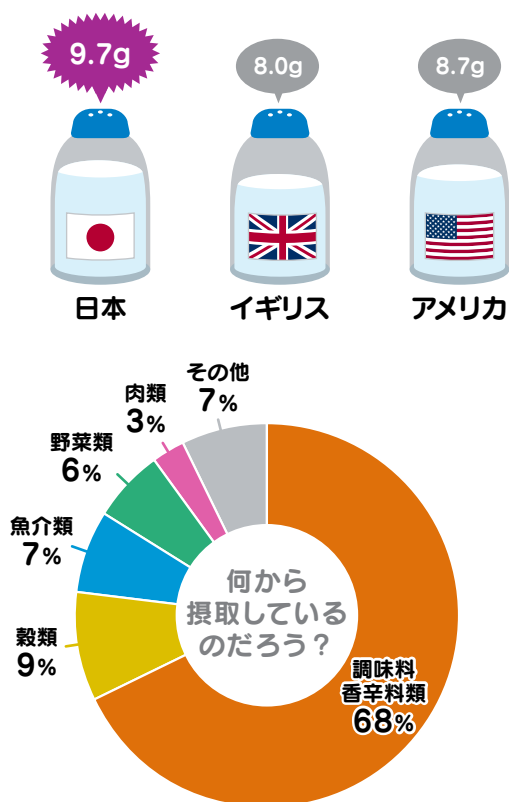
(食塩相当量〇.〇g)

日本における塩分摂取量

2022年の厚生労働省「国民健康・栄養調査」の結果によると、日本人の塩分摂取量の平均値は9.7g／日（男性10.5g／日、女性9.0g／日）です。この10年間で男女ともに減少傾向ですが、他国と比較すると大きく上回っています。日本人の塩分摂取量の約7割は調味料で、中でもしょう油やみそ、塩が多くの割合を占めています。

また調味料の摂取量は、若い人よりも年配の方で多い傾向にあります。さらに摂取源となる食品には、世代間での違いがみられます。例えば、年配の方は漬物からの塩分摂取が多く、若い人はインスタントラーメンやカレールーなどの加工食品からの塩分摂取が多い傾向にあります（図2）。

図2 日本人の食塩摂取量

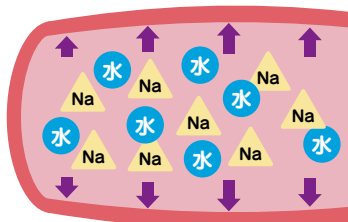


出典：2016年国民健康・栄養調査

正常時



塩分を摂りすぎた時



血液の量が増え、血管にかかる圧力が増し血圧が上昇

塩分と高血圧・心臓病

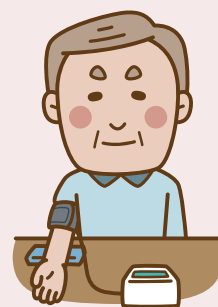
人間の体の中では、水分と塩分が一定の濃度に保たれており、口から摂取した塩分は胃や腸で血管内に吸収されます。すると血管内の塩分濃度が上がるため、その濃度を薄めようと血管内の水分を増やす働きが生まれます。その結果、血管内を流れて心臓に送り込まれる血液の量が増え、血管にかかる圧力が増し、血圧が上がると言われています。

また、心臓の働きが低下している心不全患者さんにおいては、塩分を摂ることで心臓に送り込まれる血液の量が増え、心臓への負担が大きくなり、心不全を悪化させることになります。

減塩の目標値

個人差がありますが、1日1gの減塩で上(収縮期)の血圧は1mmHg下がると言われています。そのため日本高血圧学会では、高血圧の方に対して塩分摂取量は1日6g未満を推奨しています。

同様に心不全の方に対しても心不全の悪化を防ぐために、塩分摂取量は1日6g未満が推奨されています。



塩分摂取量を調べるには

それでは1日の塩分摂取量を把握するにはどうすればよいのでしょうか。日本高血圧学会では、およその塩分摂取量を簡単に把握することができる「塩分チェックシート(右図)」の利用をおすすめしています。

右図の質問にしたがって当てはまるものに○をつけ、その合計点に応じておよその塩分摂取量を推測することができます。

塩分チェックシート

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。 _____ 年 _____ 月 _____ 日 年齢 _____ 歳 性別: 男 女

		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
	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頑張りましょう。
	14~19	食塩摂取量は多めと考えられます。食生活のなかで減塩の工夫が必要です。
	20以上	食塩摂取量はかなり多いと考えられます。基本的な食生活の見直しが必要です。

医療スタッフからのコメント:

監修: 社会医療法人 製鉄記念八幡病院
理事長 土橋卓也
管理栄養士 山崎香織

また、尿検査で塩分摂取量を測定する方法もあります。一番正確なのは1日分の尿を溜め、その中の塩分量を測定することですが、実際には1日分の尿を溜めることは大変です。そのため外来では1回の尿の中のナトリウムとクレアチニンという物質を測定し、計算式に当てはめることで塩分摂取量を推定する方法が使用されています。

減塩のコツ

実際に塩分を減らすには、食生活を変える必要があります。それでは減塩のコツをいくつかあげてみましょう。

- 塩の代わりにだし汁、コショウなどの香辛料、果汁や酢を使う



- 薄味に慣れる
- 汁物や煮物を減らす
- かけて食べるより付けて食べる
- 野菜や果物を積極的に摂る

→腎臓は体内のカリウムの濃度が高いとナトリウムを多く排泄する機能を持っています。そのためカリウムが多く含まれる野菜や果物を積極的に摂ることで減塩と同じ効果があります。

薄味になれる



- 加工食品より、旬の新鮮素材を使う
- 酒の肴に注意する
- 食品に含まれる塩分量をチェックする
- 栄養指導を受けて適正な塩分量を知る など

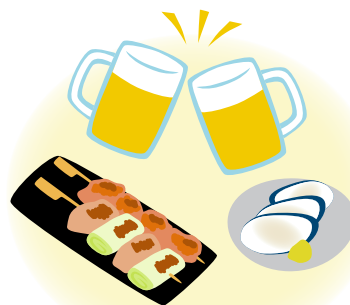
汁物や煮物を
減らす



野菜や果物を
積極的に摂る



旬の新鮮素材
を使う



酒の肴に注意



栄養指導を受けて
適正な塩分量を知る

急にすべてを行うのは難しいかもしれません。少しずつでもいいので、今後も長く心臓と付き合いしていくためにできることから減塩を始めましょう。

参考文献：厚生労働省「令和4年国民健康・栄養調査」 日本高血圧学会HP





新任医師の紹介



4月に仲間入りした6名の医師をご紹介します

①専門 ②休日の過ごし方 ③出身地

麻酔科部長 中川 拓

- ①手術麻酔
- ②家族サービス、子供の勉強の丸付けなど、読書、動画鑑賞
- ③福岡県

患者さんへメッセージ

これまでは主に九州大学病院で働いておりました。麻酔はきちんと行わなければ危険もある医療行為ですので、第一に患者様にとって安全・安心な麻酔を心掛け、誠心誠意頑張りますので、どうぞよろしくお願いいたします。

外科部長 姉川 剛

- ①消化器・一般外科
- ②読書、運動
- ③佐賀県

患者さんへメッセージ

今年度から赴任しました姉川剛です。専門は、消化器・一般外科です。傷の小さな内視鏡外科を中心に従事してきました。皆様のお役にたてるよう尽力いたします。

外科医員 中江 信明

- ①外科専攻医
- ②家族でおでかけ
- ③兵庫県

患者さんへメッセージ

外科領域全般の疾患の診療を担当させていただきます。また、救急症例の診療も担当させていただきます。地域の皆様の医療に貢献できるよう努めてまいりますので、よろしくお願いいたします。

外科医員 辻 伊織

- ①外科専攻医
- ②ゲーム
- ③唐津市

患者さんへメッセージ

4月から当院で外科専攻医として勤務させていただきます。唐津・東松浦地域の医療に貢献できるよう精進してまいります。よろしくお願いいたします。

整形外科医員 伊藤 康志

- ①整形外科
- ②バスケット観戦
- ③大分県

患者さんへメッセージ

関節の痛みや手足のしびれなど、いつでもご相談ください。唐津地区の医療に貢献できるよう努めてまいりますので、よろしくお願いいたします。

循環器内科医員 鶴田 透

- ①内科専攻医
- ②サッカー観戦、サウナ巡り
- ③佐賀市

患者さんへメッセージ

患者さん一人ひとりの健康と生活を大切に、心臓や血管に関する疾患の予防・治療に尽力してまいります。唐津での勤務は初めてですが、地域の皆様の信頼に応えられるよう、日々努力いたしますのでよろしくお願いいたします。

病理検査について

皆さんに「臨床検査技師」の仕事内容をもっと身近に感じていただけるように、シリーズで検査科が扱う検査の紹介をしています。第3回目は、病理検査についてです。

皆さんは手術で摘出された臓器や、内視鏡検査などで少しかつった組織がどのように診断されているかご存知ですか？摘出された臓器(組織)から、病巣の範囲、性質(良性・悪性)などを診断することを**病理検査**と言います。病理検査は「検体受付」→「標本作製」→「顕微鏡診断」といった流れで進んでいきます。

今回はあえて「検体受付」を流れの一項目に入れました。これは受付が重要な業務だと知っていたかたかったからです。臓器には名前が書けません。病理検査室に届くのはホルマリンという液体に漬けられた臓器が入った容器と、検査の依頼書です。ここで臓器が入れ替わったりしたら大変なことになります。そうならないために、注意深く受付を行っています。

受付された検体は診断しやすくするための「標本作成」に入ります。まず病理医と臨床検査技師で、臓器の病巣が疑われる部分を小さく切り出します。これをパラフィンという蠟で固め(写真①)、小さなブロックにします。臓器中の細胞を診断するには薄く切る必要がありますが、臓器のみでは柔らかすぎて切ることができないからです。1/200～300mm程にスライスした臓器をガラスに貼り付け、細胞の種類を見分けやすくする液で染めます(写真②)。これで組織診断に必要な「標本」の完成です。



① 蠟で固めた組織を薄くスライスする



② ガラスに張り付け染める



③ 顕微鏡で診断する

組織診断では病理の専門医が標本を顕微鏡で観察して診断を行います。その診断結果は主治医に伝えられ、主治医を中心に検討が行われ、患者さんに治療方針を提案することになります。

このように病理検査は最終診断に繋がる検査であり、患者さんの今後に大きく影響します。そのため、高い技術や知識、臓器を間違えない正確さが必要とされます。

検査科臨床検査技師 小畑 乃彩



皆さんに安心して検査を受けていただけるよう、安全で迅速な検査を心がけています。
ご不明な点がございましたら、検査科までお気軽にお尋ねください。



受付時間変更のお知らせ

令和7年6月2日(月)より、午前の受付時間が下記のとおり変更となります。

受付時間
(午前の部)

令和7年5月まで

8:00~11:30



令和7年6月~

8:30~11:30



健康
教室

健康教室を開催します。
どなたでも受講できますので
お気軽にご参加ください!

骨粗鬆症 について

講師 整形外科部長 白木 誠

開催日 2025 5.24 土
10:00~11:00

場所 済生会唐津病院
3階会議室

問合せ 総務課 山新田
TEL 0955-73-3175(代)



お電話かQRコードからお申込みください

当院の理念

済生会創立の精神を尊重し
“健康への願い”に
「良質の医療・福祉サービス」と
「まごころ」で応える

基本方針

唐津病院はセンター理念のもと

「急性期医療を中心とした病院機能を担う」

1. 安全で根拠に基づく医療を提供する
2. 患者さんを多面的に支援する
3. 地域社会と密接に連携する
4. 職員の向上心を促し成長を支える

外来診療担当医表

急遽変更になる場合がありますので、当院のホームページ
もしくは各診療科に配置しています最新の担当医表でご確認ください。

令和7年5月1日現在

内科

診療時間	月	火	水	木	金	土(第1週)	土(第2週)	土(第3週)	土(第4週)	土(第5週)
午前		藤松 里美 糖尿病		井本めくみ 糖尿病	山崎 孝太 糖尿病	内野 真純 循環器	長尾 瑞樹 循環器	内野 真純 循環器	長尾 瑞樹 循環器	
	遠藤 広貴 一般・消化器	千布 裕 膠原病	千布 裕 膠原病	千布 裕 膠原病	樋高 秀憲 消化器		樋高 秀憲 消化器		成瀬 尚美 消化器	
	藤松 大輔 一般・循環器	内野 真純 循環器	長尾 瑞樹 循環器	内野 真純 循環器	藤松 大輔 循環器	村上 哲晋 膠原病	熊谷 貴文 肝 臓	中野 翔太 膠原病	熊谷 貴文 肝 臓	
	村上 哲晋 膠原病	中野 翔太 膠原病	白濱 裕梨 膠原病	村上 哲晋 膠原病	中野 翔太 膠原病		千布 裕 一 般		千布 裕 一 般	
	冬野 誠也 腎臓内科		今田 麻子 腎臓内科	熊谷 貴文 肝 臓	西田 義弘 腎臓内科					
	熊谷 貴文 肝 臓	熊谷 貴文 肝 臓	④上原 平 てんかん	長尾 瑞樹 循環器	眞崎 勝久 神経内科	中野 翔太 新 患	成瀬 尚美 新 患	村上 哲晋 新 患	樋高 秀憲 新 患	中野 翔太 新 患
	中野 翔太 新 患	成瀬 尚美 新 患	村上 哲晋 新 患		熊谷 貴文 新 患					
午後	内野 真純 循環器	藤松 大輔 循環器	林田 仁志 神経内科	井本めくみ 一 般	内野 真純 循環器					
			白濱 裕梨 膠原病	①柚木純二 心臓外科						
	千布 裕 一 般	篠田 紘司 神経内科	①③鶴田浩太 不整脈	②伊藤 学 心臓外科						
			④上原 平 てんかん	③諸隈宏之 心臓外科						
		鶴田 透 新 患	熊谷 貴文 新 患	中野 翔太 新 患	羽生田菜月 新 患					

※①～⑤は何週目の外来かを表しています(例 ①…第1週)

受付時間	午前の部	8:00～11:30
	午後の部	11:30～15:00
	消化器センター	8:30～10:30
	整形外科	8:00～11:00
診療時間	午前の部	8:30～12:30
	午後の部	14:00～17:00
休 診 日	土曜午後・日曜・祝日 12月29日～1月3日 ※急患の場合はこの限りではありません	
面会時間	14:00～20:00	

外科

診療時間	月	火	水	木	金	土(第1週)	土(第2週)	土(第3週)	土(第4週)	土(第5週)
午前	力丸 竜也 新 患	姉川 剛 消化器	中江 信明 新 患	枝川 真 呼吸器	久良木亮一 血 管					
	園田 孝志	筒井 信一 乳 腺	久良木亮一 血 管	筒井 信一 乳 腺	筒井 信一 乳 腺	宮崎 充啓	姉川 剛	力丸 竜也	枝川 真	久良木亮一
	枝川 真 呼吸器	辻 伊織 新 患	山懸 基維 肝胆膵	宮崎 充啓 新 患	姉川 剛 新 患					

整形外科

診療時間	月	火	水	木	金	土(第1～5週)				
午前	宮本 和樹 新 患	伊藤 康志	宮本 和樹	伊藤 康志 新 患	宮本 和樹 新 患	白木／伊藤／宮本 ※土曜は交替制です				
	白木 誠	白木 誠 新 患	伊藤 康志 新 患	白木 誠	白木 誠					

脳神経外科

診療時間	月	火	水	木	金	土(第1週)	土(第2週)	土(第3週)	土(第4週)	土(第5週)
午前	勝田 俊郎		勝田 俊郎	勝田 俊郎	勝田 俊郎	勝田/埜本	左 村	勝 田	左村/埜本	埜 本
	埜本 僚太		左村 和宏	左村 和宏	左村 和宏	※土曜は急患対応のみです ※第5土曜がある月は、第4土曜の埜本は休診となります				

耳鼻咽喉科

診療時間	月	火	水	木	金
午後	佐賀大学				

消化器センター

診療時間	月	火	水	木	金
午前	樋高 秀憲	宮崎 充啓	成瀬 尚美	遠藤 広貴	力丸 竜也

連携室直通 TEL(0955)75-7032 FAX(0955)75-7024

発行

情報誌なでしこ通信 第233号 令和7年5月1日発行

発行者：済生会唐津病院 院長 山懸基維

〒847-0852 佐賀県唐津市元旗町 817

TEL 0955-73-3175(代) FAX 0955-73-5760

E-mail info@saiseikai-karatsu.com

URL https://saiseikai-karatsu.com



バックナンバーはホームページでご覧になれます