



永遠のライバル

## 一日塩分摂取量を知り高血圧を予防しましょう

一日の食塩摂取量は、健康状態を評価する重要な指標であり、適切な摂取量を維持することが大切です。当院の内科外来では、高血圧で治療を受けている患者さんに対し、採血不要で尿検査でナトリウム、カリウム、クレアチニンの濃度を積極的に測定し、関連学会が発表している計算式により求められた一日塩分摂取量の目安を患者さんにお知らせしています。

厚生労働省によると、成人男性の一日あたりの目標摂取量は 7.5g 未満、女性は 6.5g 未満とされています。現在、日本人の平均的な摂取量は約 10.1g で、目標を大きく超えている状況です。塩分の摂り過ぎは、浮腫(むくみ)となって現れ、これが血圧を上昇させる要因となります。また心疾患、脳卒中、腎結石、そして胃癌などの危険性が高まり、動脈硬化などの深刻な健康問題を引き起こします。

食塩の摂取量が多い場合は食生活の見直しが必要です。次ページを参考に、ご自身の食生活を振り返り、工夫してみてはいかがでしょうか。

高血圧の方やむくみが気になる方は、山本院長の内科外来を受診され、食塩摂取についてご相談ください。検査の費用は、患者さんにより他の検査との組み合わせにもよりますが、健康保険の 3 割負担で 1 回 100 円程度(医師による結果の判定の費用を除く)です。

統括マネージャー 岸村 秀樹

## マイナンバーカードについて(大切なお知らせ)

健康保険証は 2024 年 12 月 2 日以降、新たに発行されなくなっています

お持ちの健康保険証は、有効期限を過ぎると新規に発行されなくなっており、現在はマイナンバーカードの健康保険証利用(マイナ保険証)を基本とする仕組みに移行しています。

ただし、移行後も**お手元の健康保険証は有効期限までの間、最長で 2025 年 12 月 1 日まで使用できます。**

なお、後期高齢者医療保険加入者の方の有効期限は 2025 年 7 月 31 日となりますのでご注意ください。

マイナ保険証をお持ちでなくても**資格確認書**によりこれまで通り受診できます。

### マイナ保険証を使用しない場合の資格確認方法

マイナンバーカードをお持ちでない方、マイナ保険証の利用登録をしていない方には、加入している医療保険者から健康保険証の有効期限が切れる前に健康保険証に代わり「**資格確認書**」が無償で郵送されます。

<資格確認書のイメージ>

〇〇都道府県	有効期限	年	月	日
国民健康保険	発効期日	年	月	日
資格確認書				
記号	番号	(枝番)		
氏名	性別			
生年月日	年月日	負担割合	割合	
適用開始年月日	年月日			
交付年月日	年月日			
世帯主氏名				
住所				
保険者番号				
交付者名				印

※医療保険者により様式や形態が異なります。

※資格確認書の交付に関することは、加入している医療保険者にご確認ください。当院にお問い合わせいただいてもお答えしかねます。

<倉敷市の国保加入者の方の問い合わせ先>

倉敷市コールセンター 086-426-3030

**マイナ保険証を持っていても、マイナンバーカードでの受付が困難な方(ご高齢、身体に障害がある方等)は、加入している医療保険者に申請することで、無償で資格確認書が交付されます。**

また、病状等により、顔認証付きカードリーダーをご自身で操作できない場合は、付き添いの代理人の方がご本人の同意のもと暗証番号を入力することで受付をすることができます。

**政府の方針により、後期高齢者医療に加入している方に限り、2026 年 7 月末まで暫定的な運用として、お手持ちの保険証の有効期限が切れる方に対して申請によらず資格確認書が無償で交付されます。**

### マイナンバーカードの申請方法

マイナンバーカードの申請は、お住まいの役場で手続きをお願いします。申請時期により窓口が混み合うことが予想されるため、時間に余裕を持ってお出かけください。

児島地域にお住まいの方は、倉敷市役所(本庁)以外に、児島支所・児島田の口郵便局・児島塩生郵便局でも手続きが可能です。

倉敷市役所(本庁) 市民課 086-426-3265 倉敷市役所児島支所 市民課 086-473-1112

児島田の口郵便局 086-477-8900 児島塩生郵便局 086-475-0416

※郵便局にてお手続きの場合、申請書をお預かりして倉敷市役所に送付して受付されます。

★スマートフォンからでも申請可能です。右の QR コードよりサイトにアクセスしてください。



統括マネージャー 岸村 秀樹



# 正しく血圧を測定しましょう



正しい血圧値は、正しい姿勢から。

高血圧症の方は、ご自身の健康状態を知るための血圧測定は特に重要です。正しく血圧を測定する習慣を身につけておきましょう。

(測定前に)

- ・自転車や長い距離を歩いた場合は、しばらく落ち着いてから測定しましょう。
- ・尿意、便意があるときは、トイレの後に測定しましょう。
- ・喫煙、カフェインを含む飲料(コーヒー、紅茶、緑茶、健康飲料など)を摂取してすぐの測定は避けましょう。
- ・寒さなどで体が震えるときは、身体を十分に温めてから測定しましょう。

(測定までの注意事項)

- ・厚手の衣服のまま測定しないでください。
- ・血圧計の正面に座り、テーブルから離れず、また足は組まずに両足を床につけましょう。
- ・腕をまっすぐ血圧計の腕帯に肘が出るまで入れましょう。
- ・手首から手の甲を腕置きに乗せ、手のひらを上に向けて力を抜きましょう。
- ・腕帯の中心を心臓(目安は乳首)の高さに合わせて椅子の高さを調整しましょう。
- ・長袖などで袖をまくり上げて腕を圧迫しないでください。

(測定中の注意事項)

- ・安静にして力を入れたり、身体を動かさないでください。
- ・測定中は、声を出したり会話をしないでください。



背もたれやクッションにもたれてリラックスする

血圧計はテーブルの端に置き、なるべく体に近づける

腕は力を抜いて腕置きとひじ置きの上に置き、手のひらを上向きにする

腕帯の中心を心臓(目安は乳首)の高さと同じにする

足を組まずに両足を床につける

知っておきたい血圧の知識①

## 血圧って何?

心臓は、血液を体の隅々まで届けるため、血液に圧力をかけて血管に送り出しています。

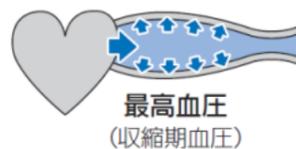
血圧とは、この血管の中の圧力のことです。

拡張して中に血液をため込み、収縮して血液を送り出す動作(心拍)を、心臓は1日に約10万回繰り返しています。

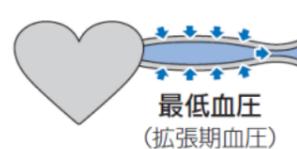
1回の心拍は、心臓が収縮して血液を送り出す収縮期と、拡張して次の血液をため込む拡張期に分かれます。

この収縮期の中で一番高くなったときの血圧を**最高血圧**または**収縮期血圧**と言います。

拡張期の間、血管の中の血液は徐々に下流に流れ出ていくため、血圧が下がっていきます。次の収縮期が始まる直前、血圧は最も低くなり、これを**最低血圧**または**拡張期血圧**と言います。



最高血圧  
(収縮期血圧)



最低血圧  
(拡張期血圧)

参考文献:オムロンヘルスケア株式会社 上腕式血圧計取扱説明書 3296001-9B

# 減塩食を心がけましょう

高血圧の原因となる食塩の取り過ぎに注意するための食生活についてお話しします。

加工食品の栄養成分表示を確認しましょう

栄養成分表示(100g当たり)	
エネルギー	417 kcal
たんぱく質	17.2 g
脂質	11.7 g
炭水化物	57.0 g
糖質	7.4 g
食物繊維	3.4 g
ナトリウム	398 mg
カルシウム	96 mg
鉄	3.4 mg
大豆イソフラボン	68 mg
大豆サポニン	200 mg
大さじ1杯は約5g	販売者調べ

食品表示基準に規定される栄養成分は、法律によりたんぱく質、脂質、炭水化物及びナトリウムの量及び熱量は、必ず表示しなければなりません。この表示がない加工食品は安全ではない可能性があるため、買うのを避けましょう。

その中で「塩分表示」のあるものはそのままの数字でいいのですが、「ナトリウム」とあるものは、食塩の量に換算する必要があります。これ、重要です。

換算するためには、以下の数式を使います。

$$\text{ナトリウム量 (mg)} \times 2.54 \div 1000 = \text{食塩相当量 (g)}$$

上の栄養成分表示から、この加工食品の食塩相当量を計算してみます。

$$\text{ナトリウム量 } 398(\text{mg}) \times 2.54 \div 1000 = 1.010(\text{g})$$

よって、この加工食品は100gあたり約1gの食塩が含まれていることになります。(200gなら2gです)

## 酸味でメリハリを



焼き魚に醤油ではなく  
レモン汁やすだちを

## 出汁で旨味を引き出す

旨味の成分であるグルタミン酸、イノシン酸、グアニル酸などが含まれる出汁を使うと、いつもより美味しく食べられます

- ・グルタミン酸を多く含むもの → 昆布、海苔
- ・イノシン酸を多く含むもの → まぐろ節、かつお節、煮干し
- ・グアニル酸を多く含むもの → 干し椎茸

おすすめ

「和食の力」だしパック (マルトモ株式会社)  
かつお、さば、あじ節、さらに昆布と椎茸エキスを使用。  
しかも減塩で、出汁業界最強と言ってもいいでしょう。



## 醤油の工夫

減塩醤油を使うのは当然ですが「醤油差し」に工夫を



醤油スプレー  
人気 100円ショップ  
ダイソーにあります

## 香辛料や香味食材でアクセントを

- 卵焼きに → 青海苔、桜えびを散らして
- 和え物に → 三つ葉や大葉を添えて
- サラダに → ナッツや粉チーズを混ぜて
- 炒め物に → にんにくや豆板醤でピリリと
- 冷や奴に → トマトと一緒にオリーブオイルと黒コショウで洋食に



管理栄養士 小林 由起子