

食塩摂取の簡便な評価として用いられる塩分チェックシート

当てるはまるものに○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×	2点×	1点×	0点×
小計	点	点	点	0点
合計点	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らしましょう。
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めと考えられます。基本的な食生活の見直しが必要です。

監修：社会医療法人鉄鉾記念八幡病院 理事長 土橋卓也、管理栄養士 山崎香織

⑫塩分を取り過ぎていませんか

前回まで、むくみの動、ふくらはぎを鍛えるエクササイズ、むくみの運動、そして塩分を見方、むくみの予防法 控えることが特に大切について説明しました。今回は、塩分を取り過ぎていないかチェックする方法、尿量からわかる塩分濃度の目安、尿中のナトリウム濃度と1日の尿量が分かれば1日の

人生100年時代の健康管理



【プロフィール】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科大学循環器内科主任教授。2020年から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、元日本循環器病予防学会理事長。

法を紹介しましょう。

2018年の国民健康・栄養調査では、日本人の1日当たりの食塩摂取量は男女平均で

10.1g(男)11.0g(女)9.3g(平均)です。20年に厚労省が推奨した目標値(男7.5g未満、女6.5g未満)より

りはるかに多いのが現状です。ちなみに、日本高血圧学会は1日6g未満、WHO(世界保健機関)は1日5g未満を推奨しています。

摂取した塩分量を正確に量るには、食べる食品の重さを量り、食品成分表を使って含まれている塩分の量を計算する方法(食事記録法)がありますが、外食では量れませんが、手間がかかり煩雑です。

保健・福祉

インフル増加、学級閉鎖も

今年も残り3カ月余りとなりました。震災、水害、火災など、世界中で今まで経験したことのないことが起きています。新型コロナウイルス禍は少し落ち着いてきたようですが、また油断はできません。インフルエンザと同時発症するケースも出ています。今もコロナよりもインフルエンザ患者の方が多くみられ、学級閉鎖や学年閉鎖で対応す

はやってる病気は?

学校も出ています。平年よりも気温の高い状態が続いており、9月下旬ながら、いまだに熱中症で救急搬送されるケースも報告されています。学校の運動会も短縮で開催するなど、それぞれの現場で対応しているようです。また、結核や梅毒といった病気もかなり増えています。くれぐれも健康に留意し、体をしっかりと守って、自己管理していきましょう。(25日、桐生市医師会)

群馬県の感染症サーベイランス(9月11~17日)

疾病名	3週間前報告数	2週間前報告数	1週間前報告数	今週の報告数
インフルエンザ	97	154	163	148
新型コロナウイルス感染症	1636	1842	1707	1476
RSウイルス感染症	27	33	36	20
咽頭結膜熱	37	39	48	94
A群溶連菌咽頭炎	23	38	45	52
感染性胃腸炎	163	186	219	200
水痘	11	9	17	7
手足口病	24	41	77	113
伝染性紅斑	0	0	1	1
突発性発疹	16	18	27	22
ヘルパンギーナ	86	69	63	60
流行性耳下腺炎	2	3	6	2
急性出血性結膜炎	1	0	0	0
流行性角膜炎	8	9	6	6
細菌性髄膜炎	1	0	1	0
無菌性髄膜炎	0	0	0	0
マイコプラズマ肺炎	0	0	0	1
クラミジア肺炎	0	0	0	0
感染性胃腸炎(ロタウイルス)	0	0	0	0
風疹	0	0	0	0
麻疹	0	0	0	0
百日咳	0	0	0	0

塩分摂取量が計算できません。しかし、生活の中ですべての尿をためるのは困難です。スポーツで1回の尿のナトリウム濃度を計測して推定する方法がありますが、その前に飲食したものの影響を受けやすく、しかも検査が必要で、一般の人でも活用しにくいのが塩分チェックシートです。厳密な測定はできませんが、

日頃どのくらい塩分を取っているかを知る目安になります。簡便です。14点以上は明らかに塩分の取り過ぎですから工夫が必要です。特に2~3点がついた項目に注目して改善すれば塩分摂取量を抑えることができます。定期的に振り返ってチェックし、活用しましょう。

8点以下なら厚生労働省の推奨レベルで良いです。9から13点は日本人の平均レベルですので推奨レベルより

◆毎週月曜連載 桐生大学・桐生大学短期大学部副学長の山科章さんは、同大学医療保健学部の学生などに講義も開講している。

広告 「STOP! 突然死」—— 桐生タイムス 心肺蘇生・AED事業 協賛各社 ◇協賛事業所様随時募集中…詳細は☎0277-46-2511 桐生タイムス社まで

AED設置施設 私たちはAEDを設置し安全確保に努めています
公共施設ほか、その他の設置状況についてはインターネット等で公開されています。

<p>社会福祉法人梅田福祉会</p> <p>梅の郷</p> <p>TEL: 0277-20-5055 桐生市梅田町4丁目1774-4</p> <p>デイサービス 奏 桐生市相生町1丁目502-5 tel.0277-46-7755</p> <p>住宅型有料老人ホーム カノン 桐生市相生町1丁目502-5 tel.0277-46-7045</p> <p>株式会社 Tomorrow </p> <p>デイサービス 田福庵 桐生市菱町3丁目2044-8 ☎0277-20-8581</p>	<p>内科・小児科 志鳥クリニック みどり市笠懸町鹿4650 笠懸幼稚園角 ☎0277-76-9998</p> <p>DARWIN ほけんの窓口 5店舗に設置しています</p> <p>桐生店 ☎0120-113-692 ジョイフル本田ニコモル太田店・前橋店・ガーデン前橋店・フォレストモール新前橋店</p> <p>一般社団法人 群馬県損害保険代理業協会正会員 火災・自動車・傷害・生命保険・その他各種保険取り扱い</p> <p>株式会社 アイホケン 〒376-0027 桐生市元宿町21-10 TEL(0277)45-1177 FAX(0277)45-1178</p>	<p>万が一のときは桐生ガスプラザに設置されたAEDをご利用下さい</p> <p>桐生中央商店街 本町4丁目 ~ 本町5丁目 (美喜仁付近) (コパトラ薬局付近)</p> <p>BOAT RACE 桐生 みどり市笠懸町阿左美2887 ☎0277-76-2411</p> <p>加藤鉄工株式会社 桐生市広沢町1丁目2835 ☎52-1302代</p>	<p>武藤接骨院 桐生市宮前町1丁目4-15 ☎0277-22-4667</p> <p>和膳 TATSU KICHI</p> <p>桐生市新宿3丁目13-10 0277-44-3525 大小宴会承ります</p>
--	--	---	--