

～音楽で血圧が下がる?!～

今回から腎臓病教室開始前に事務の潮見さん(武蔵野音楽大学卒)にフルート演奏をしてもらうことにしました。音楽は、副交感神経を刺激し、血圧を下げる効果があるといわれており腎臓にいいです。参加された方々は、心地よさそうに聴き入っておられました。



～塩分クイズ～

身近な食品で塩分並べ替えクイズをしました。減塩の第一歩は食品に含まれる塩分量を知ることから！



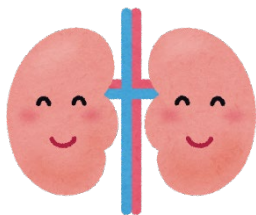
～味噌汁飲み比べ～

塩分濃度0.6%、1.0%、1.4%の味噌汁を飲み比べてみました。

外食相当の濃さである1.4%では、参加者のみなさんが辛いと感じられたようです。日々減塩に取り組み、薄味に慣れておられることがわかりました。



24名の方にお集まり頂きありがとうございました！
今後も腎臓病について学んでいただけるよう
テーマを考えて教室を開催していきますので、
ぜひご参加ください。



減塩Q&A

●腎臓病における目標食塩摂取量ご存知ですか？



6g/日未満なんです！

右から1日成人男性平均食塩摂取量10.8g、
成人男性目標8g、腎臓病患者目標6gの1か月分です。

減塩が大事な理由は、血圧や蛋白尿が低下し、腎臓病の進行が抑制されます。塩分過多は、脳卒中、心臓病、胃癌や認知症のリスクにもなります！

●食塩摂取量を尿ではかれるのをご存知ですか？

当院では、尿検査から1日推定食塩摂取量を測定し、減塩できているか評価しています。

●減塩を始めるとどんな良いことがあるんですか？

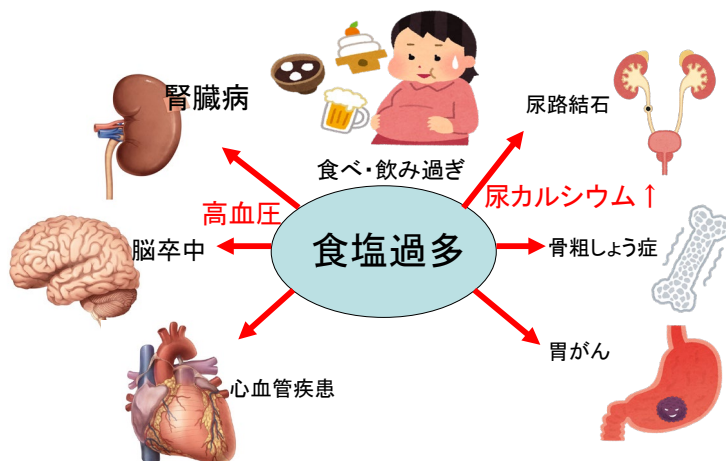
1週間も減塩すると、薄い味でも慣れてきて“ふつう”になり、今まで食べていたものが濃いとを感じるくらい味覚が鋭敏となり素材の味がわかるようになります。

減塩は、引き算だけではなく、色々な食材の風味を足したりして食の広がりも楽しめます。

食塩過多は、唾液分泌を促し食欲を亢進させ、飲酒量も増加させます。

減塩すると食べ過ぎ、飲み過ぎも軽減でき生活習慣病予防にもなります！

塩の9割が腎臓で排泄



●減塩のコツはありますか？

塩分の7割を食塩そのものではなく、調味料を含めた加工食品など目に見えない物から知らないうちに取られています。ただ、全く利用しないのは難しいので、その日は他の食事で気をつけるなど、塩分の摂取量を目標の1日量で考えることが大切です。