



医学協会が4月から人間ドック
受診者の標準項目として採用した

推定塩分・カリウム摂取量の活かし方 講座

2016
10/11

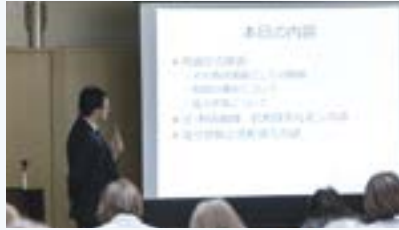
県内初の試みとして、今年の4月から当会の人間ドックで導入している推定塩分・カリウム摂取量。Trim誌の前号(237号)では「検査部通信」で検査部のスタッフ全員(29名)が、自分たちをモデルに36日間測定をして結果(全員が塩分摂りすぎ、カリウム不足)を提供してくれています。

減塩ブームですっかり、悪者になってしまった塩分ですが、本当に100%悪者なのでしょうか？その真実の正体は？また、体内の余分な塩分を排出するカリウム(野菜や果物に多く含まれています)は、誰もが、無条件に積極的に摂取してもかまわないのでしょうか？

塩分とカリウム。この一見、私たちの身体にとって、悪と良という正反対の働きをする興味深い二つの物質について、新潟ウェルネスを会場に白熱!!の講座が開かれました。

保健師 鈴木沙織のレポート

塩分は本当に悪者なのか？
塩分とカリウムをどのように捉え、活用すべきか？



井口先生の白熱講座！セミナーのダイジェストを写真でお見せします。

10月11日(火)新潟ウェルネスのセミナーホールを会場に、推定塩分・カリウム摂取量の活かし方講座を実施させていただきました。

この講座は、新潟県民の健康の保持増進に寄与するため、市区町村の皆様をはじめ、日頃から健康づくり事業に携わる皆様方と共に学び、共に取り組む場として企画させていただきました。

今回の内容は、新潟県、新潟大学より講師をお招きし、当会が4月より人間ドック受診者の標準項目として採用した「推定塩分摂取量」と「推定カリウム摂取量」を、どのように捉え、どのように活用すればよいかをメインテーマに、以下の内容で実施いたしました。

PROGRAM プログラム

新潟ウェルネス セミナーホール



13:30~13:40
開会あいさつ

一般社団法人 新潟県労働衛生医学協会
常務理事 大塚 政人



講演

1題目 13:40~14:10
講演「新潟県における減塩の取組み」
新潟県福祉保健部健康対策課
健康食育推進係主査 波田野 智穂



講演

2題目 14:10~15:10
講演「腎臓と高血圧」
新潟大学大学院 医歯学総合研究科
新潟地域医療学講座 特任教授 井口 清太郎



講演

3題目 15:20~16:20
講演「推定塩分・カリウム摂取量の活かし方」
新潟大学大学院 医歯学総合研究科
生活習慣病予防検査医学講座 特任教授
一般社団法人 新潟県労働衛生医学協会 加藤 公則

16:20~16:30
質疑・意見交換

推定塩分・カリウム摂取量の活かし方講座を受講して

健康づくり推進部 保健師 鈴木沙織

当日は、市町村、健康保険組合、医療機関、事業所のご担当者、70名を超える皆様から、お集まりいただきました。

講座の冒頭で、当会の大塚常務理事より、開会のご挨拶をさせていただきました。この中で、当会の取組みは、国や県の対策に呼応するものであること。また、新潟市医師会の研究事業を踏まえたエビデンスのある研究成果でもあることを紹介しました。

次に、講演の1題目として、新潟県福祉保健部健康対策課の波田野保健師より、新潟県が健康づくり対策の一環として、平成21年から取り組みを進める減塩対策「にいがた減塩ルネサンス運動」の目的や成果、課題を中心に、ご講演をいただきました。

講演の2題目は、新潟大学大学院医歯学総合研究科の井口先生です。腎臓と高血圧の関係を中心に、最新の知見に基づく資料を基本にして、詳細に、また、ときにはユーモアを交えながら、わかりやすくご講演をいただきました。

講演の3題目は加藤公則先生です。アンケート調査(食事調査等)と、尿検査から推定する塩分・カリウム摂取量の評価の比較や、解釈の方法、指導のポイントを中心としたご講演をいただきました。

また、井口先生と加藤先生から、塩分は人間の進化の過程で、体内にある程度蓄えることが必要な物質でもあること。ある程度は必要な物質でもあるため、制限しすぎではいけない可能性もあること。また、カリウムは、腎機能に障害のある方は、摂取量に注意が必要であることも教えていただきました。

誤解されている？塩分は本当に悪者なのか？

厚生労働省が公表している「日本人の食事摂取基準」では、一日の塩分摂取量の目安を男性8g、女性7gとしています。一方で、新潟県が実施している県民健康・栄養実態調査によると、新潟県民の塩分摂取量は男性10.8g、女性10.4gと、国が示す目安量よりも多い傾向にあるといわれています。

塩分の摂りすぎは、高血圧症をはじめ、胃がんや脳卒中、虚血性心疾患の危険性を上げてしまうことが知られています。

しかし、今回の講座を聴講させていただいて、一口に塩分と言っても、単なる「悪者」ではなく、体の中ではさまざまな働きをすることを知り、改めてとても奥が深い物質だと思いました。

これまでは、食事調査などのアンケート調査から、摂取されている「塩分」や「カリウム」の量を推定する方法しかなく、客観的に定量的に捉えて評価することが難しい数値でもありました。

これからは、医学的な検査結果と推定塩分・カリウム摂取量の結果を活用して、『より確か』で『より具体的な』食生活のポイントをお伝えしていきたいと考えています。

塩分とカリウム・・・この新しい2つの数値を、今後、受診者の方々の健康づくりに、大いに役立てたいと思いました。

当会の医師をはじめ、臨床検査技師、管理栄養士、栄養士、保健師等、職員一丸となって、みなさまの健康づくりをサポートさせていただきます。今後とも、よろしくお願いいたします。

