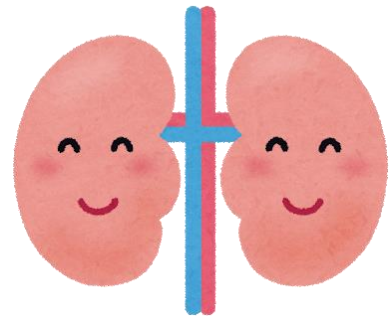


(有) 静岡健康企画 ことぶき薬局 TEL055(977)6024 たまち薬局 TEL054(251)1678
ひまわり薬局 TEL053(463)4312 みかん薬局 TEL053(584)2230 いちご薬局 TEL055(946)6430

腎臓と血圧の関係

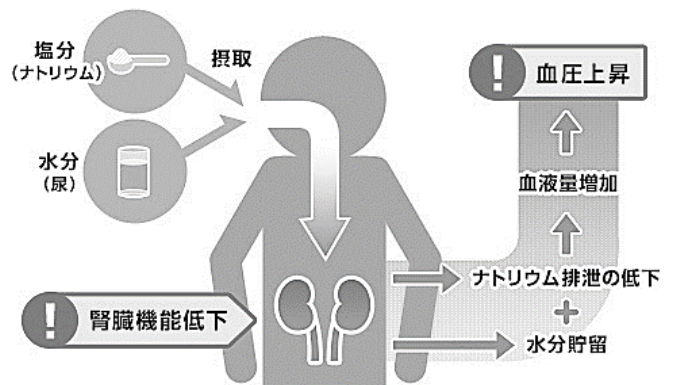
～腎臓について～

腎臓は体を正常な状態に保つための大切な臓器です。高齢になると腎臓が衰えていくため、注意が必要です。



～血圧とどう関わっているの？～

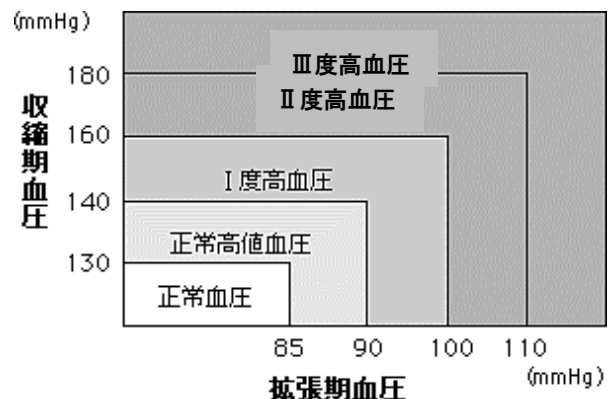
腎臓が悪くなるとナトリウムを排泄する能力が低下して、体に水が溜まるようになります。そうすると血液量が増加して血圧が上がってしまいます。血圧が上がると腎臓に負担がかかり、より腎臓が悪化し悪循環が生まれてしまいます。また高血圧になると心臓や脳にも影響を与えさまざまな合併症が生じます。まとめると・・・



血圧コントロールが
大切

～血圧はどのくらいがいいの？～

血圧は 140/90mmHg 以下が腎障害患者の降圧目標とされています。糖尿病や軽度のタンパク尿が出る患者は 130/80mmHg 以下が目標として推奨されています。



～高血圧には塩分制限が大事～

塩分の元であるナトリウムには血圧を上げる作用があります。そのため高血圧患者は食塩摂取量を **1日6g未満**とする必要があります。そこで、普段食べているものにどのくらい塩分が含まれているのか確認していきましょう。

～食品にはどのくらい塩分が含まれているの？～



$$2.0\text{g(ナトリウム)} \times 2.54 \\ = 5.08\text{g(食塩相当量)}$$

ナトリウム量に 2.54 をかけると



| | | |
|-------------------------|---|------|
| みそ 16g 当り (みそ汁 1 杯分) | | |
| 食 | 塩 | 2,0g |



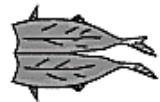
塩ザケ辛口 1 切れ(80g)
塩分 6.5g



ラーメン(1 人前)
塩分 5.2g



ソース焼きそば(1 人前)
塩分 3.8g



まあじ・開き干 1 尾
(130g= 正味 91g)
塩分 2.8g



カップラーメン(75g)
塩分 4.0g



ハンバーガー 1 個
塩分 2.2g



たくあん 5 切れ(30g)
塩分 2.1g



たこ焼き 1 パック
(8 個入り)
塩分 1.9g



ウィンナーソーセージ
10 本(100g)
塩分 1.9g



ポテトチップス 1 袋(95g)
塩分 0.9g

(資料:「食品の塩分が一目でわかる塩分早わかり」女子栄養大学刊)

このように毎朝飲む味噌汁には1日量の 1/3 の食塩が、少しお腹がすいたときに食べるカップ麺には約1日分の食塩が含まれています。つまり、6g の食塩は簡単に摂取してしまいます。そのため食事を摂るときにはよく注意して塩分を摂取する必要があります。

～食事、運動を心がけよう～

食塩の摂取を制限することで腎臓への負担も軽減できるため、食事の管理はとても重要となります。高い意識をもって取り組みましょう。またナトリウムは汗をかくことで排泄できます。ウォーキングなどの有酸素運動は血液循環を良くし、血管を柔らかくして血圧を下げます。

血圧をコントロールして健康な体をつくっていきましょう！



参考資料: <https://kanja.ds-pharma.jp/health/ketsuatsu/kidney/>
<http://www.kyowa-kirin.co.jp/ckd/hypertension/>

文責: ひまわり薬局 実習生 中村拓哉