



## 目次

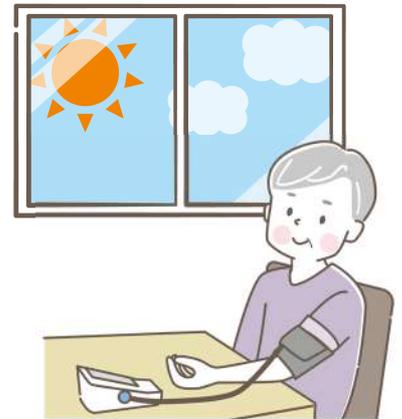
- ◆死亡リスクの第一位は高血圧、命のために「血圧朝活 130」と適塩生活
- ◆医師会だより 臨床検査センターのご紹介
- ◆医師会病院だより 動脈の健康チェックと減塩レシピのご紹介
- ◆介護センターだより 通所リハビリテーション新規利用者募集
- ◆看護専門学校だより 入試のご案内

編集・発行  
一般社団法人 呉市医師会  
呉市朝日町15-24  
TEL 0823-22-2326  
FAX 0823-23-2120



## 死亡リスクの第一位は高血圧 命のために「血圧朝活 130」と適塩生活

日本人の死亡リスク第一位である高血圧は、小児期でも3%、40才以上の約50%が罹患する日本人に一番多い病気です。高血圧から起こる脳卒中や心不全などで年間19万人が亡くなり、また寝たきりや認知症などの介護が必要になる病気の主な原因も高血圧です。



そしてその高血圧の一番の原因は日本人の食事には塩分（食塩）が多いことなのです。命を守るためにはまず自分の血圧と食塩摂取量を知る事が大事です。そして知ったらすぐに行動しましょう。

「血圧朝活 130」という合言葉があります。これは朝血圧を測って130を超えたら早く医師に相談するなどの行動をとることで、健康寿命を延ばして幸せな一生を送ってほしいという日本高血圧学会からのメッセージです。若いうちから始めましょう。また高血圧の人の治療目標値は朝の家庭血圧が125未満です。

食塩摂取量は1日6g未満が勧められていますが、カリウムを多くとると血圧が下がることもわかってきました。つまり減塩・増カリウムが効果的です。そのため、新しい検査の尿中ナトカリ比（Na/K比）測定も始まり、2未満が目標です。カリウムは野菜やきのこ、乳製品などに多く含まれているので積極的に摂りましょう。ただし腎臓病の人は医師に相談が必要です。

さあ、一生を完結する10年を体や脳が不自由な状態で過ごすか、元気に暮らすか、思いをはせてみてください。呉市医師会臨床検査センターでは尿による食塩摂取量も、他に先駆けてNa/K比も測定しています。

日下医院 院長 日下 美穂



# 医師会だより 呉市医師会臨床検査センターのご紹介

確かな技術でかかりつけ医の診療をサポートしています。

## 臨床検査センターについて

病院や診療所で受ける血液検査や尿検査は、病気の診断や治療方針を決めるうえで欠かせないものです。こうした検査を専門に行っているのが、呉市医師会臨床検査センターです。地域の医療機関から依頼を受け、正確で信頼性の高い検査結果を提供することで、医師の診療を支えています。



## 独自の取り組み：オリジナル報告書

当センターでは、検査結果を医師だけでなく、患者さまにも分かりやすく伝えるため、「オリジナル報告書」を作成しています。

例えば、今号の特集で取り上げている高血圧に関連する「食塩摂取量と尿中ナトリウムとカリウム比 (Na/K 比)」の検査では、数値を示すだけでなく、その結果がどのような意味を持つのかを説明した様式を採用しています。

### 【食塩摂取量と尿中ナトリウムとカリウム比 (Na/K 比) 検査結果表】



食塩摂取量と尿中ナトリウムとカリウム比 (Na/K) 結果

ID : 12345  
氏名 : 医師会 太郎 様 (男)  
検査日 : 2025 年 6 月 10 日

あなたの 推定食塩摂取量は 1日 9.1 g  
尿中ナトリウムとカリウム比は 2.4 です。

推定食塩摂取量

<input type="checkbox"/> 6g未満	★	大変よくできました。
<input type="checkbox"/> 8g未満	☆	よくできました。
<input checked="" type="checkbox"/> 8-10g	●	もう少し塩分を控えましょう。
<input type="checkbox"/> 10g以上	▲	食塩の摂りすぎです！ すぐに減塩に取り組みましょう！！

尿中ナトリウムとカリウム比 (Na/K比)

<input type="checkbox"/> 2未満	★	理想的です。
<input checked="" type="checkbox"/> 2-4	☆	もう少し塩分を控えて野菜を食べましょう。
<input type="checkbox"/> 4以上	●	カリウム (K) が足りません。 もっと野菜などをたくさん食べましょう！

食塩摂取量や尿中ナトリウムとカリウム比は血圧と強く関連することがわかっています。これらの値が高いと、いずれ脳卒中、心臓病や腎臓病などの循環器病になり、命も健康寿命も損ねてしまいます。塩分を減らしてカリウムを多く摂りましょう。

カリウムの多い食べ物  
野菜・果物・乳製品など  
野菜は1日350g以上食べましょう

▲ ただし、腎臓病の方はカリウム制限が必要なものもあるので主治医と相談してください。

(呉市医師会臨床検査センター)

「ナトリウム」ってなに？

ナトリウム (Na)  
(塩分)

ナトリウム (Na) / カリウム (K)  
(野菜や果物など)

ナトリウムとカリウムの摂取量は尿検査で知ることができます。

尿のナトリウムとカリウムの比も大切です。

● 毎日の食事を、ナトリウムが少なく、カリウムが多い健康的な食事しましょう。

一般的目標値  
※年齢により異なる場合があります

カテゴリ	平均値Na/K比
健康目標	2未満
実現可能目標	4未満

塩分(ナトリウム)の取り過ぎ → 高いナトリウム比 → 血圧の上昇 → 腎臓の心臓病や脳卒中

カリウム(野菜・果物など)の不足 → 低いナトリウム比 → 血圧の上昇 → 腎臓の心臓病や脳卒中

食塩相当量 6g未満推奨  
日本食塩摂取量調査委員会

食塩摂取量の目安  
健康のためには食塩の摂取量を減らすことが大切です。  
食塩(塩化ナトリウム)は、調味料や加工食品などに多く含まれています。  
減塩は、健康寿命を延ばすために大切なことです。

## 臨床検査センターの強み：精度管理

臨床検査は、診断および治療を決定するための重要な指標であり、医療を受ける患者さまにとってどの施設で検査を受けても同じ結果が得られることが求められています。

当センターは、日本医師会 臨床検査精度管理調査、広島県臨床検査精度管理調査などの外部精度管理調査へ毎年積極的に参加し、優良な成績を修めています。これからも、呉市内どの施設で検査を受けても同じ信頼性の高い結果を得られるよう、日々の検査技術向上に貢献し、患者さまから信頼される臨床検査センターを目指していききたいと思います。

気になる症状があったら、かかりつけ医へご相談を

# 医師会病院だより 動脈の健康チェックと減塩レシピのご紹介

## 血圧脈波検査

当院では上腕と足首の血圧を同時に測定し、

ABI（血管の狭窄）とbaPWV（血管年齢・血管の硬さ）の測定ができる

血圧脈波検査を行っています。動脈硬化性疾患の一指標としてご利用いただくことができます。

また、**心疾患**・**高血圧症**・**糖尿病疾患**においても有用な検査です。

●仰向けに寝た状態で両腕・両足首に機械をつけて測定します。

（検査時間は5～10分程度）

検査希望の方は、

かかりつけ医にご相談ください。



## 減塩レシピ

☆ 1人あたり 260kcal ☆

たんぱく質:16.5g / 塩分:0.5g



← レシピはこちらからもご覧いただけます。



### 白身魚のカレー風味パン粉焼 (2人分)

白身魚・・・120g

A マヨネーズ・・・大さじ1

A カレー粉・・・小さじ2

B パン粉・・・大さじ3

B 乾燥パセリ・・・小さじ1

オリーブオイル・・・大さじ1

- ① AとBの材料をそれぞれ混ぜておく
- ② 白身魚をそぎ切りにし、全体にAを塗る
- ③ ②にBを押さえるように全体にまぶす
- ④ オリーブオイルをフライパンに入れて熱し③を火が通るまで裏返ししながら両面を焼く

### スナップえんどうと舞茸のレモンチーズソテー (2人分)

スナップえんどう・・・100g

舞茸・・・80g

オリーブオイル・・・大さじ1/2

A レモン汁・・・小さじ3

A 粉チーズ・・・小さじ3

お好みで、あらびき胡椒

- ① スナップえんどうはへたとすじを抜き斜め半分に切る。舞茸は子房に分ける
- ② 熱したフライパンにオリーブオイルと①を入れて炒め、火が通ったらAを加え素早く混ぜ合わせて火を止める。



# 呉市医師会病院 通所リハビリテーション

## 新規利用者大募集!



### 個別リハビリ



療法士の  
専門的なリハビリ!

### マシンニング トレーニング



豊富な種類で  
筋力増強!

### 集団体操



全員参加型の  
全身運動!



公式HPはこちら



## 看護専門学校だより 看護専門学校 入試のご案内

[医療専門課程看護学科] (昼間定時制) 4年間で看護師国家試験受験資格を取得。

2年連続 看護師国家試験合格率 & 就職率100%

入試日程		
入学試験日	区分	試験科目
令和8年 2月14日 (土)	一般入試第2回	小論文、面接

入学金 150,000円  
授業料 400,000円 (年額)  
施設費 50,000円 (年額)  
実習費 50,000円 (年額)  
その他・教科書代など  
250,000円程度 (4年総額)

お問合せ先：電話 0823-25-7700  
詳細は本校ホームページをご確認ください。  
<http://www.kure.hiroshima.med.or.jp/kango/>

## ☆祝 4年生 実習終了☆



5月から始まった実習が12月ですべて終了しました!  
本格的に国家試験対策が始まります。  
全員合格を目指して、みんなで協力しながら  
最後まで頑張ります (o^o^)

第115回看護師国家試験は  
令和8年2月15日 (日) です。