

令和7年6月

会 員 各 位

呉市医師会

副会長・検査センター担当理事

光 野 雄 三

食塩摂取量と尿中ナトリウム/カリウム比 (Na/K) 報告書のご案内

平素は当検査センターの業務に格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、このたび当検査センターでは、新たに尿中ナトリウム/カリウム比の検査を開始いたしました。

これに伴い、日本高血圧学会 減塩栄養委員会委員の日下美穂先生にご協力いただき、次頁のとおり、患者様への周知を目的とした報告書 (B5版)をお送りさせていただくことになりましたのでお知らせいたします。

つきましては、貴院におかれましても必要に応じてご活用くださいますよう、お願い申し上げます。

尿中 Na/K 比測定のすすめ

厚生労働省の「健康日本 21」（2019年改訂）によると、日本の死亡リスクの第一位は、喫煙を抜いて「高血圧」となりました。高血圧は日本国内で約4,300万人が抱えるわが国で一番多い疾患であり、脳血管疾患、心臓病、腎臓病の原因となるだけでなく、寝たきりや認知症のリスクを高め、健康寿命を脅かす要因ともなり、高血圧対策は重要な社会問題のひとつです。

高血圧の主な原因は、日本人に特徴的な「過剰な食塩摂取」です。これを評価する指標として、尿中 Na/K 比（ナトリウム/カリウム比）が最近注目されています。研究により、この比率が血圧と密接に関連することが判明し、日本高血圧学会では尿中 Na/K 比測定の活用を強く推奨しています。

呉市医師会臨床検査センターでは、従来の推定食塩摂取量の評価に加えて、尿中 Na/K 比の検査を開始しました。検査には随時尿（午前中の尿が望ましい）を提出していただくだけで、簡単に測定できます。尿中 Na/K 比の理想値は2未満とされ、ナトリウム (Na) が少なく、カリウム (K) が多い方が血圧に効果的です。そのため、患者さんには塩分を控えめにし、野菜・果物・乳製品を積極的に摂取するよう指導をお願いします。

この検査をぜひ診療にお役立てください。

日下美穂（日下医院）

日本高血圧学会 減塩栄養委員会 委員

呉市医師会 臨床検査センター（満留）

TEL 0823-25-7755

FAX 0823-24-8890

食塩摂取量と尿中ナトカリ比（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
尿中ナトカリ比は 2.4 です。

推定食塩摂取量

- | | | | |
|-------------------------------------|--------|--|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | 6 g 未満 | | 大変よくできました。 |
| <input type="checkbox"/> | 8 g 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！！ |

尿中ナトカリ比（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カリ比は血圧と強く関連することがわかっています。
これらの値が悪いと、いずれ脳卒中、心筋梗塞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、腎臓病の人はカリウム制限が必要なこともあるので主治医と相談してください。

「ナトカリ比」ってなに？

ナトリウム (Na)
(塩分)



ナトカリ比 (Na/K) =



カリウム (K)
(野菜や果物など)

一般的目標値

※疾患により異なる場合あり

カテゴリ	平均尿Na/K比
至適目標	2未満
実現可能目標	4未満

- わが国の食事摂取基準(食塩・カリウム)を満たす至適目標
- 日本人の平均値を下回るための実行可能目標
- 目標値は特定の疾患を有する患者向けではない

- 「ナト」はナトリウム (Na) の「ナト」。食塩 (NaCl塩化ナトリウム) の成分です。
- 「カリ」はカリウム (K) の「カリ」。
野菜・果物などの食べ物に多く含まれています。
- ナトリウム (塩分) の摂りすぎとカリウムの不足は、血圧を上昇させ、
心臓病や脳卒中を引き起こします。
- 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。
尿のナトカリ比も大切です。
- 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にしましょう。

