

いろいろ知りたい高血圧 ⑦ 尿検査で塩分摂取量が分かる？

高血圧とは、食塩の摂りすぎによる体液^{注1)}量の増加、あるいは、血管の抵抗が高くなるために、血管を押す圧力（血圧）が高まった状態です。福島県は、日本の中でも1日の塩分摂取量が多い県です。血圧を下げるには、まず摂りすぎている塩分を減らすことが重要です。そのために、まず、どのくらい塩分を摂っているのかを知る必要があります。

注1) 体液とは血液や細胞の中の水分などのことです。

g/日	男性	女性
目標値	8g	7g
福島県	12.1g	9.9g
全国	11.3g	9.6g

出典：平成24年国民健康・栄養調査報告（厚生労働省）

1日の塩分摂取量 ワースト

男性 8位
 女性 13位

1日どのくらい食塩を摂っているのかを知ることは、高血圧を治療する上でとても大切です。食べているものから直接食塩摂取量を測ることは難しいですが、汗をあまりかかない場合には、1日に摂取した食塩量と尿に排泄された食塩量はほぼ同じなので、尿に排泄される食塩の量を測定することで、どのくらい食塩をとっているかが推計できます。



尿から塩分摂取量を推計する

正確なのは1日分の全ての尿をためて、その中の食塩量を測定することです。しかし1日分の尿を測る検査は大変なので研究した結果、1回の尿検査で食塩摂取量をある程度推計できることが分かりました。

※年齢・身長・体重・尿（尿中ナトリウム、クレアチニン）より推定食塩摂取量を算出します。

広野町では

今年度から総合検診で尿中塩分量の評価を行っています。健診結果表に記載されていますので、ご自身の結果を確認し、健康管理に役立ててください。また、栄養士による「減塩・野菜たっぷりメニュー」が広報にシリーズ掲載されていますので、参考にしてください。



他の健診などではほとんど行われていない先進的な取り組みです！



福島県立医科大学 放射線医学県民健康管理センター
 健康診査・健康増進室 室長 橋本 重厚先生の寄稿を広野町で編集しました。

げんキッズのご案内

「げんキッズ」は、同年代のお子さんと遊んだり、保護者同士で情報交換をする場です。保健師による育児相談なども行っています。就園前のお子さんを対象に、以下の日程で開催していますので、お気軽にお出ください。
 ※必ず保護者同伴でお願いします。

会場：下表の通り

開催日・場所	開催時間	内容
11月8日（火）	午前10時～11時30分 会場：児童館	外遊び（児童館に集合。帽子、飲み物など持参）
11月22日（火）	午前10時～11時30分 会場：保健センター	おもちゃ作り

- 子育ての悩みなどを話せる仲間がほしい。
- 子どもの身長・体重を測る機会がほしい。
- 子ども同士で遊ぶ場所がほしい。

なかよしランドのご案内

毎週、月・水・金の午前中は、親子などの遊びの場として、保健センターの健康増進ホールが利用できます。

申し込みの必要はありませんので、気軽にお越しください。

☆開放日：月・水・金曜日

（ただし、11/14、16、18、23 は除く）

☆時間：午前9時から12時まで

☆場所：保健センター（健康増進ホール）

☆対象：就学前の乳幼児とその保護者

☆内容：お話ししたり、遊んだり自由に過ごしてください。おもちゃや絵本はお貸しします。



砂場で遊ぶ子どもたち

内部被ばく検査のご案内

保健センターでは内部被ばく検査を実施しています。

曜日	月・水・木・金曜日	火曜日	第2・4土曜日
受付時間	午前9時～11時30分 午後1時～5時	午後1時～6時30分	午前9時～正午
事前予約	不要		要
その他	事業などの都合で実施できない日があります。詳しくは下表のスケジュールをご確認ください。		前々日（木曜日）までに保健センターへお申し込みください。

・幼児（1歳～就学前）の検査も可能です。事前に保健センターにご連絡ください。

<11月スケジュール（○の日が検査可能日です）>

月	火	水	木	金	土
7	8	9	10	11	12
○	午前のみ ○	○	○	○	要予約
14	15	16	17	18	19
午後のみ ○	午後のみ ○	午後のみ ○	○	午後のみ ○	
21	22	23	24	25	26
○	午後のみ ○		○	○	要予約
28	29	30	12/1	12/2	12/3
○	○	○	○	○	
12/5	12/6	12/7	12/8	12/9	12/10
○		○	○	○	要予約