

『減塩モニタ』を使った 減塩の進め方

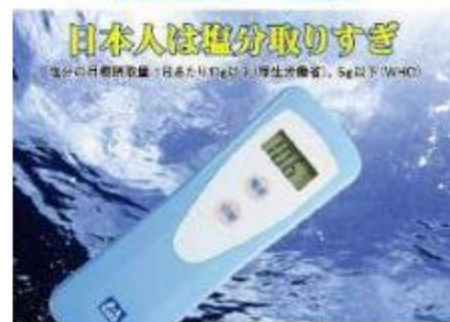
塩分摂取量簡易測定器
『減塩モニタ』

1日あたりの塩分摂取量を
早朝尿(夜間尿を含む)から測定

日本の伝統食は塩分が多い、外食も塩分が多い
魚/魚卵の塩蔵品、漬物、みそ/醤油
脳/心臓血管疾患による要介護を減らすためには
減塩が重要
摂取した塩分は尿に排泄される
塩分摂取量は尿から測定が原則



塩分摂取量簡易測定器
『減塩モニタ』



減塩が必要な病気

- ・高血圧
 - ・心臓疾患、脳血管疾患
 - ・腎臓病(慢性腎臓病 CKD)
 - ・妊娠中毒症(妊娠高血圧)
-
- ・胃がん

要介護の主要原因

脳血管疾患、心臓血管疾患

平均寿命 (男78歳 女85歳)

健康寿命 (男72歳 女78歳)

要介護

(出典: WHO 2004年)

メタボリックシンドローム／生活習慣病 塩分の過剰摂取が病気を促進

高血圧
高血糖
高脂血症

腎機能低下

心臓血管疾患
脳血管疾患(脳卒中)
糖尿病

透析

要介護 6~7年

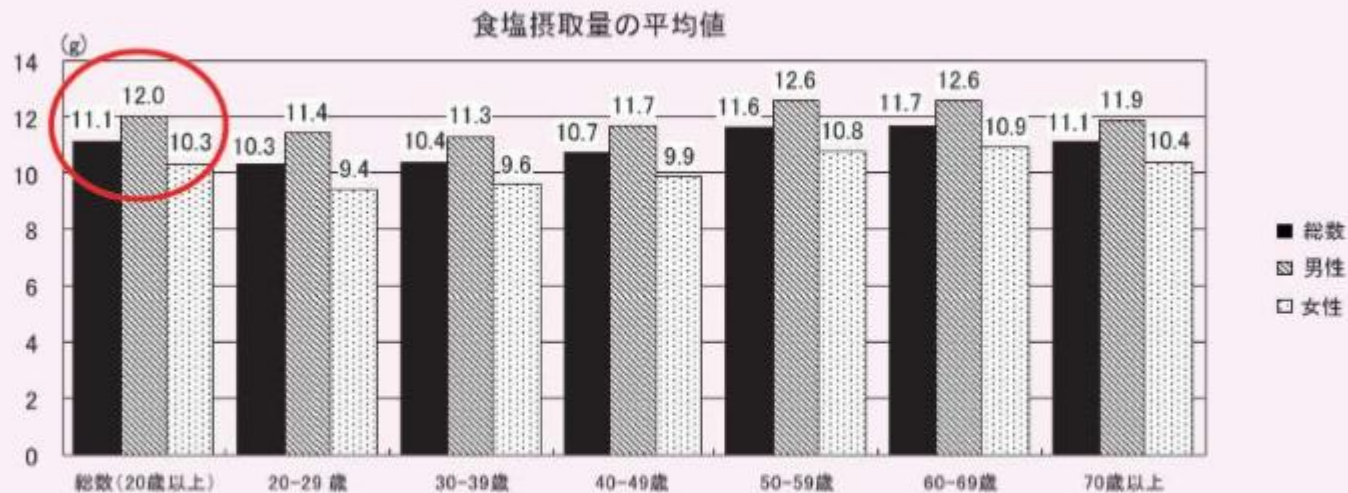
本人も家族も大変！
医療費も増大！

適切な栄養と運動が必要

日本人の塩分摂取量

平成19年国民健康・栄養調査
厚生労働省平成20年12月25日

食塩摂取量の平均値は、男性で12.0g、女性で10.3gとなっており、食塩摂取の目標量である男性10g未満、女性8g未満に達していない。



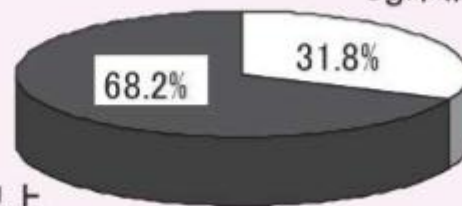
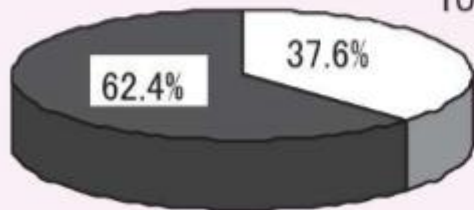
男性

食塩摂取量の分布割合 (20歳以上)

女性

10g未満

8g未満



10g以上

8g以上

(参考)
日本人の食事摂取基準
(2005年版)
食塩の目標量
成人男性 10g未満
成人女性 8g未満

2010年版食事摂取基準では
男性9.0g未満 女性7.5g未満



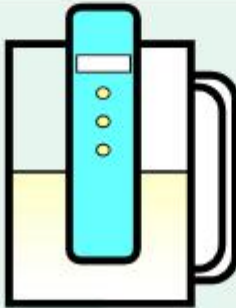
ご存知ですか？食物の塩分含有量

食品名	目安量	塩分g
焼き魚定食	1人前	6.5
豚肉の生姜焼き定食	1人前	6.5
天丼	1人前	4.6
にぎりずし	1人前	4.5
かけそば	1人前	4.0
ラーメン	1人前	5.5
インスタントラーメン	100g	6.4
味噌汁	1杯	1.3
梅干し	大1個	2.2
たらこ	1腹	2.3
ハム	3枚	1.3

あなたは
1日何gの塩分を
食べていますか？

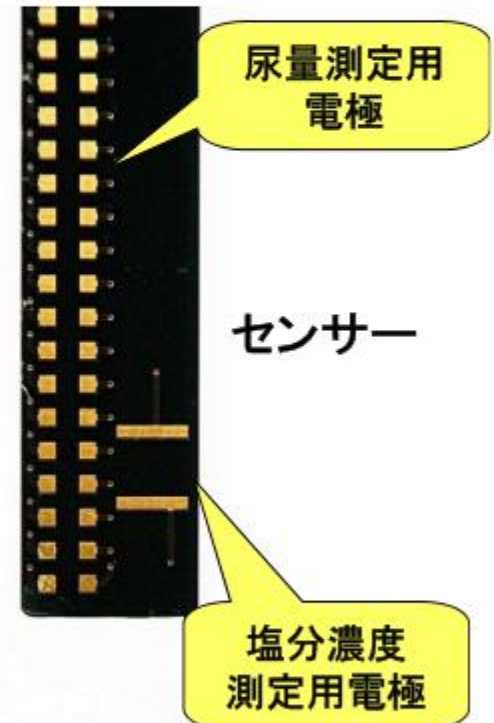
1日あたりの塩分摂取量	
日本人の平均値 11.1g (H19国民健康栄養調査)	男性 12.0g 女性 10.3g
厚生労働省の推奨値 (食事摂取基準2010)	男性 9.0g 女性 7.5g
高血圧学会の推奨値	6.0g
腎臓学会の推奨値	6.0g

1日あたりの塩分摂取量測定方法

	家庭	病院
従来技術	<p>①塩分計では液体(味噌汁、スープ)の塩分濃度しか測れない、固体は測れない</p>  <p>1日塩分摂取量は測定できない</p>	<p>①患者からの食事内容聞き取り 食物成分表から計算 煩わしい計算と不正確な結果</p> <p>↓</p> <p>栄養士でなければできない</p>  <p>②24時間尿を蓄尿 尿量と塩分濃度を測定計算 正確であるが煩わしい</p> <p>↓</p> <p>看護師でなければできない</p> 
新技術	<ul style="list-style-type: none">・早朝尿(夜間尿を含む)全量をカップに採取・塩分濃度と尿量を測定・早朝尿の塩分量から1日塩分摂取量を統計計算 <p>家庭でも簡単に測定できる</p> 	

測定原理

早朝尿の尿量と塩分濃度を測定
1日あたりの塩分摂取量を統計計算



- * 早朝尿(夜間尿)から測定 世界初(類似商品なし)
- * 高血圧学会 家庭用測定器として推奨

使用方法



1
早朝尿をカップに入れてください
センサーをカップに差し込みます

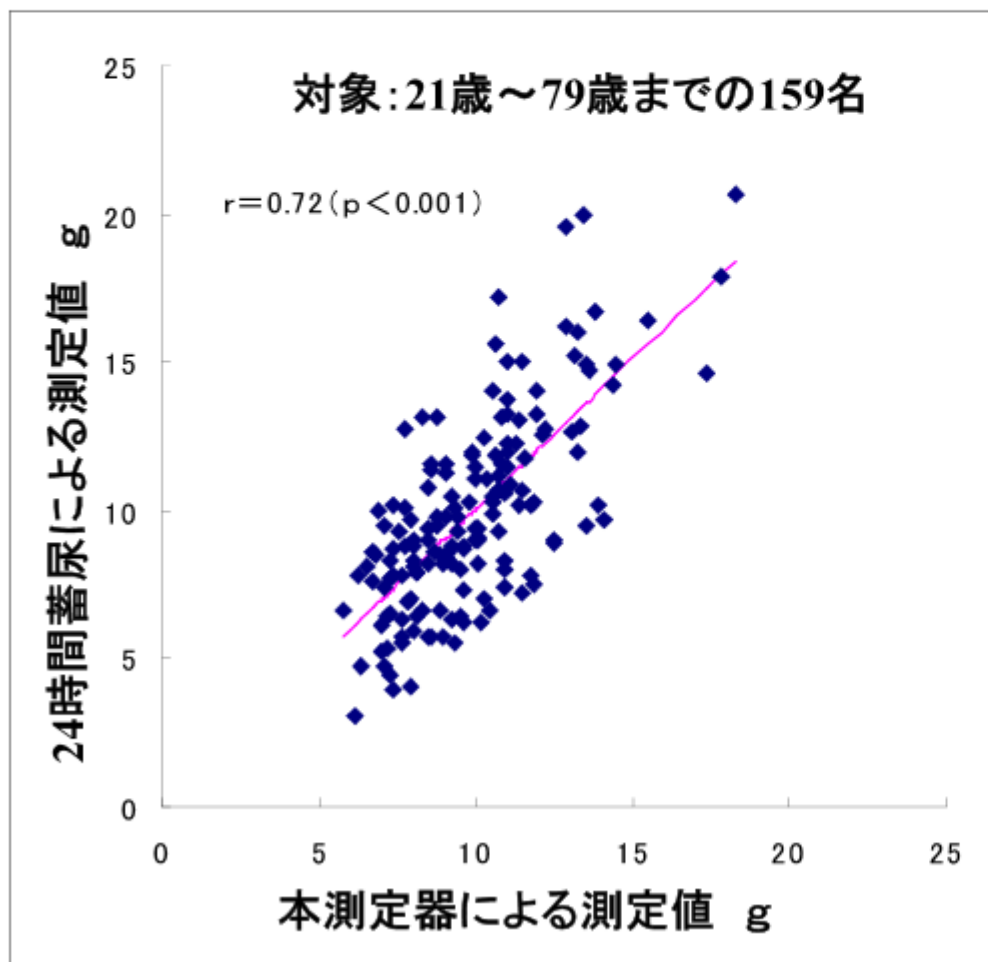


2
測定ボタンを押して約15秒お待ちください
自動的に測定表示します



3
尿を捨てて
センサーとカップを水洗してください

塩分摂取量簡易測定器の測定値と 24時間蓄尿による測定値との比較

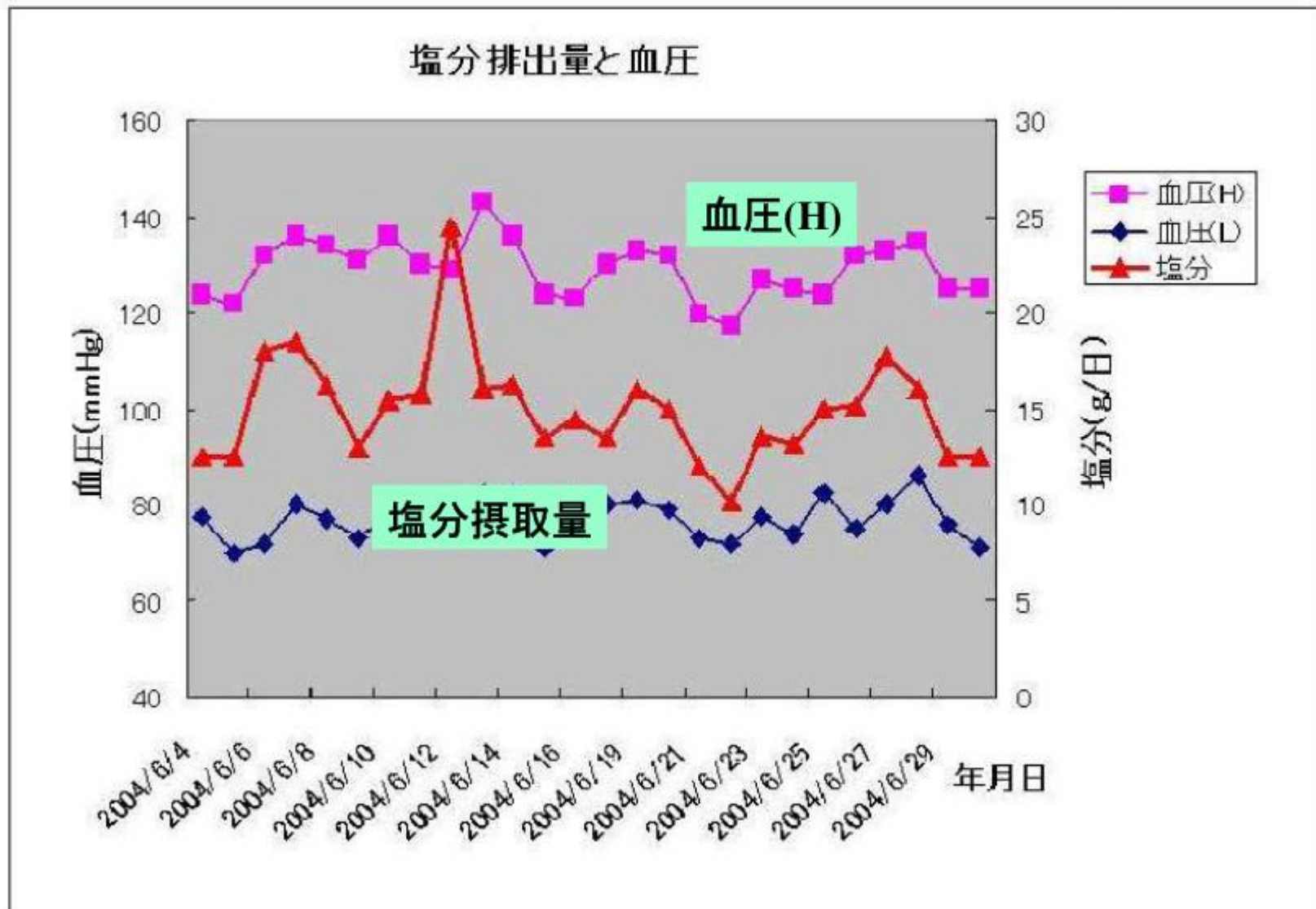


測定ばらつきはある程度大きい

- ・早朝尿から24時間尿を推定
- ・導電率はNaの他にKも測定

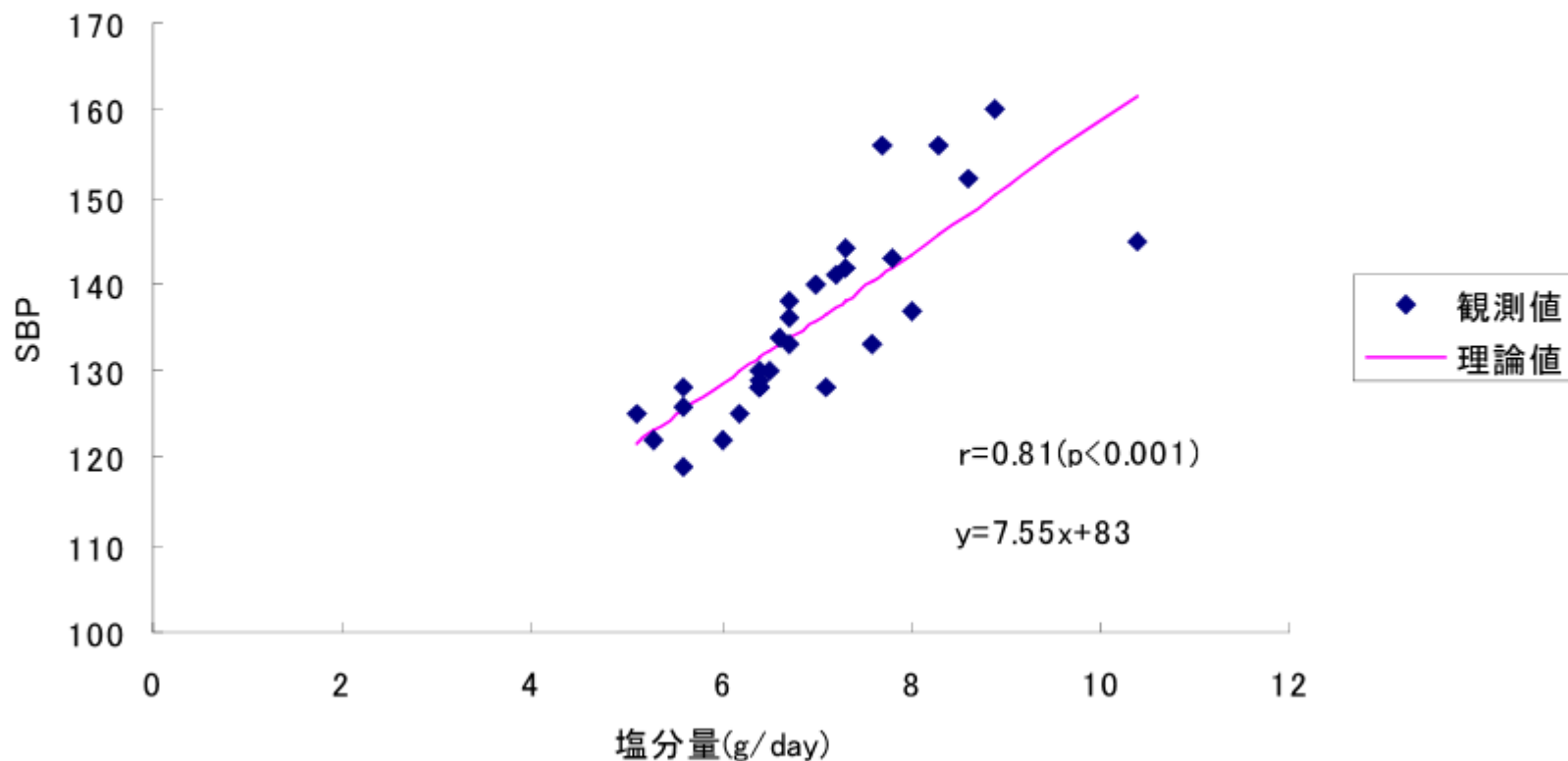
個人の測定データは再現性良好
個人の減塩管理には
十分利用できる

使用例 日々の塩分摂取量と血圧



使用例 塩分摂取量と血圧の相関

高血圧 (53歳、女性)



塩分摂取量 6g/日 以下が望ましい

使用例 減塩モニタを用いた減塩指導の効果

食塩摂取量
(g/日)

69歳、男性(本態性高血圧)

