

減塩モニターのアンケートにご協力お願い致します

全くそう思う	そう思う	少しそう思う	あまり思わない	全く思わない
5	4	3	2	1

- ① 検査方法はわかりやすかったですか？（ ）あてはまる数字をご記入ください。
 分かりにくいとお答えになった方はどのような点がわかりにくかったですか？
 （ ）
- ② 検査にかかる時間を負担に感じられましたか？（ ）
- ③ 検査の値が高い時(塩分を多く摂取していた時)その理由にお心当たりがありますか？
 （ ）
- はいとお答えになった方は、差支えなければその理由をご明記下さい。
 （ ）
- ④ 塩分を減らしたことにより血圧が下がると感じましたか？（ ）
- ⑤ 減塩モニタによる測定が、ダイエットに役立つと思われますか？（ ）
- ⑥ この検査は今後の生活(食生活の改善)に役立つと思われますか？（ ）
- ⑦ 今後もこの検査を続けたいと思われますか？（ ）
- ⑧ この検査に関して何かご不明な点がありますか？（ ）
- はいと答えられた方は、差支えなければその内容をご明記下さい。
 （ ）

差し支えなければ教えてください。
()歳、 女性・男性

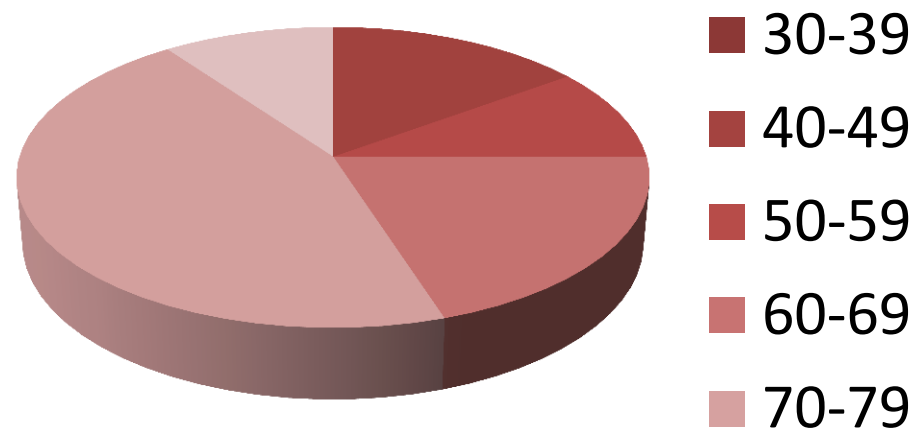
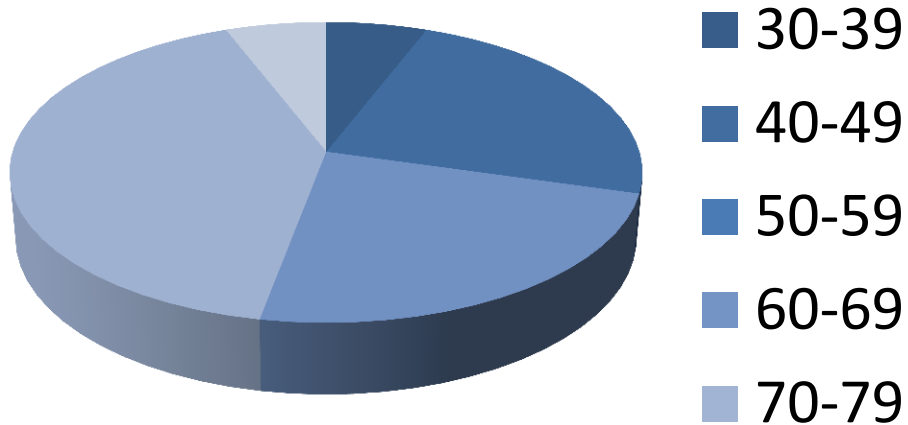
ご協力ありがとうございました。

八田内科医院

集計結果

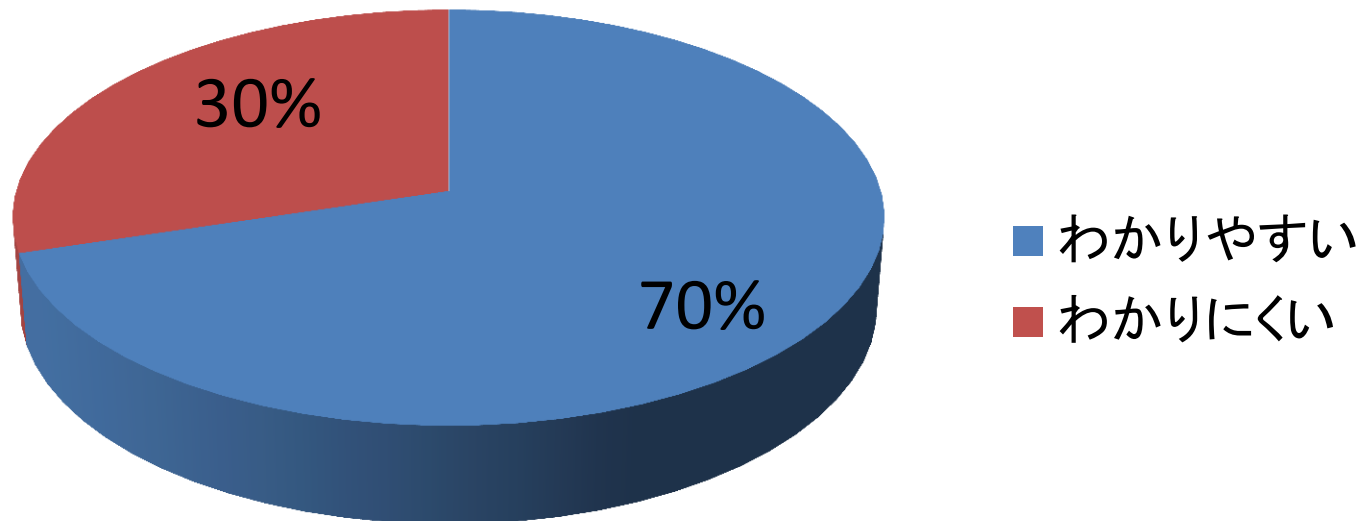
- アンケート実施

男性17名、女性20名（計37名）

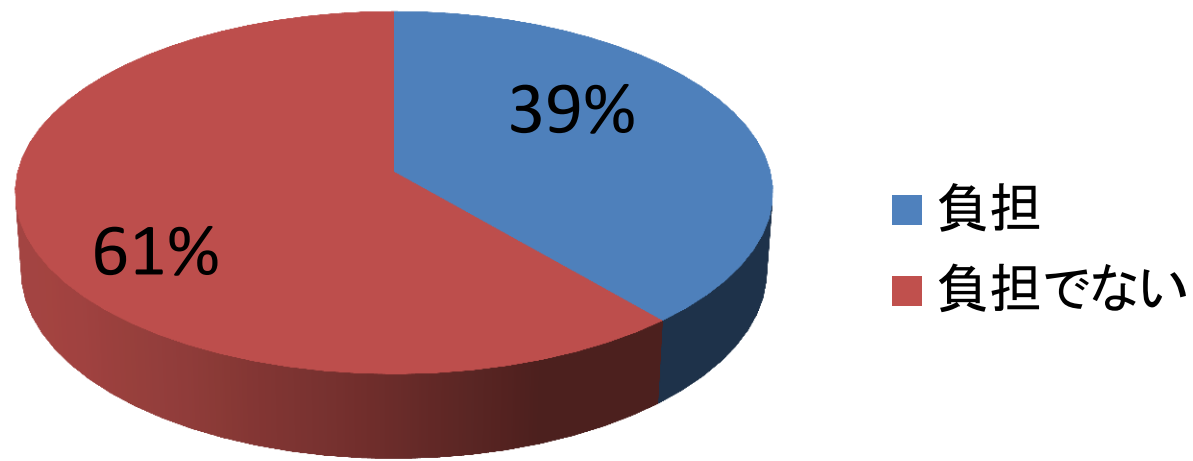


① 検査方法はわかりやすかったですか？

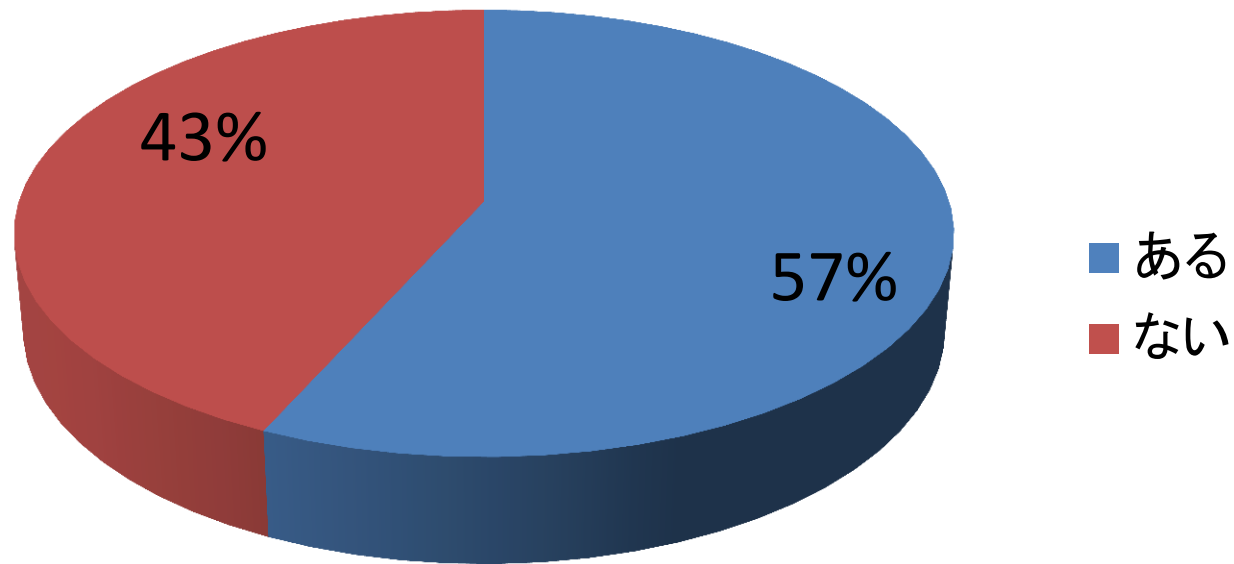
全くそう思う	そう思う	少しそう思う	あまり思わない	全く思わない
5	4	3	2	1



②検査にかかる時間を負担に感じましたか？



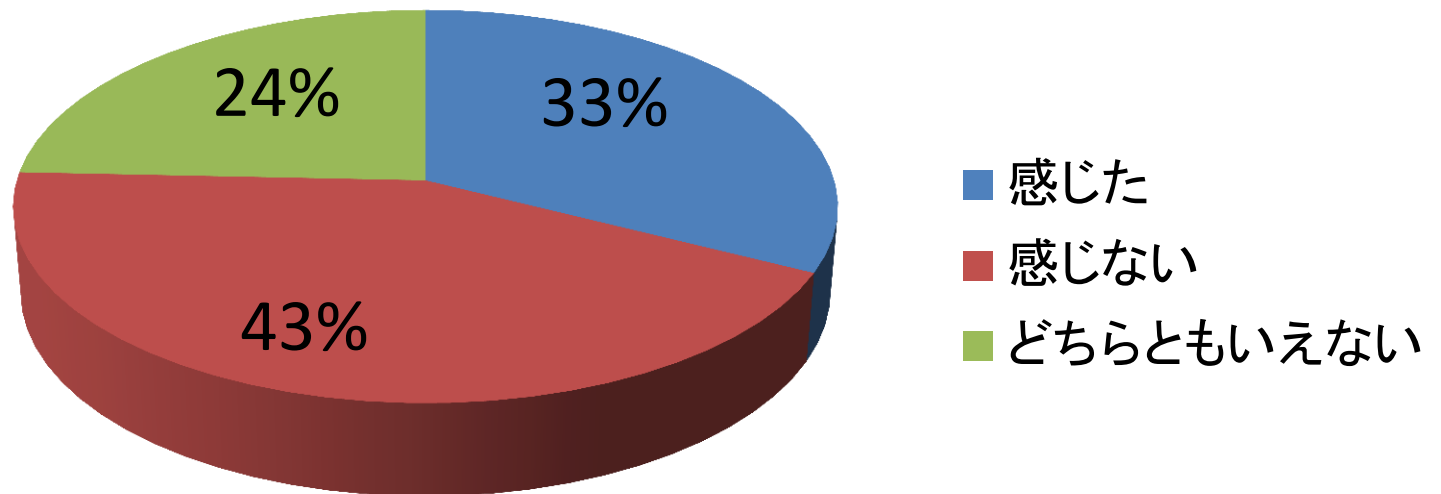
③検査の値が高い時(塩分摂取過多)、その理由にお心当たりがありますか？



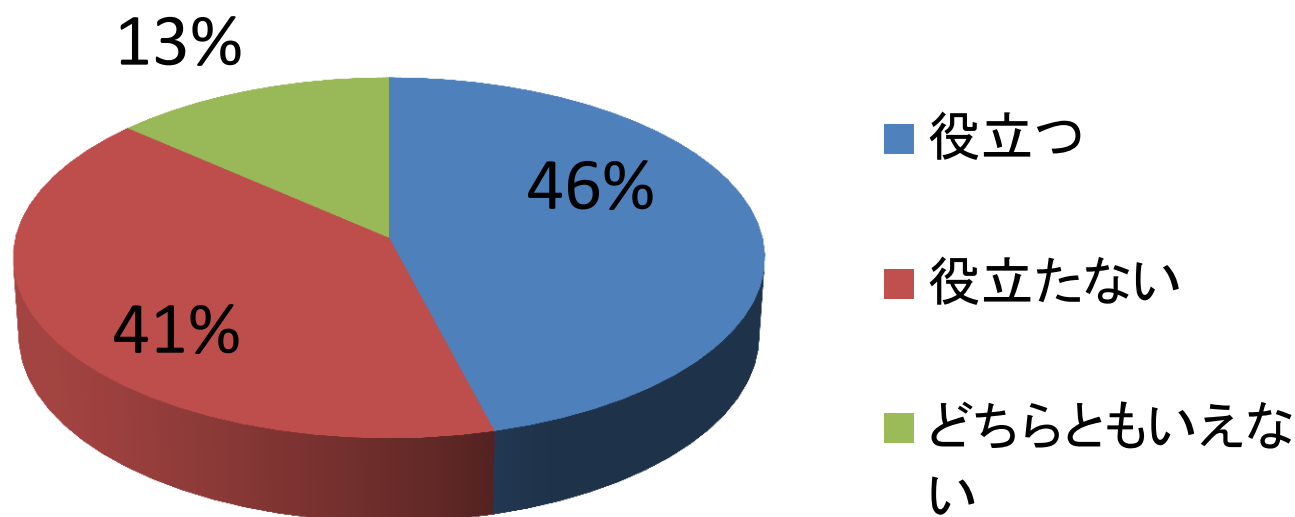
心当たりあり

外食漬物、お寿司、お鍋(市販のだし)、煮魚
数の子など

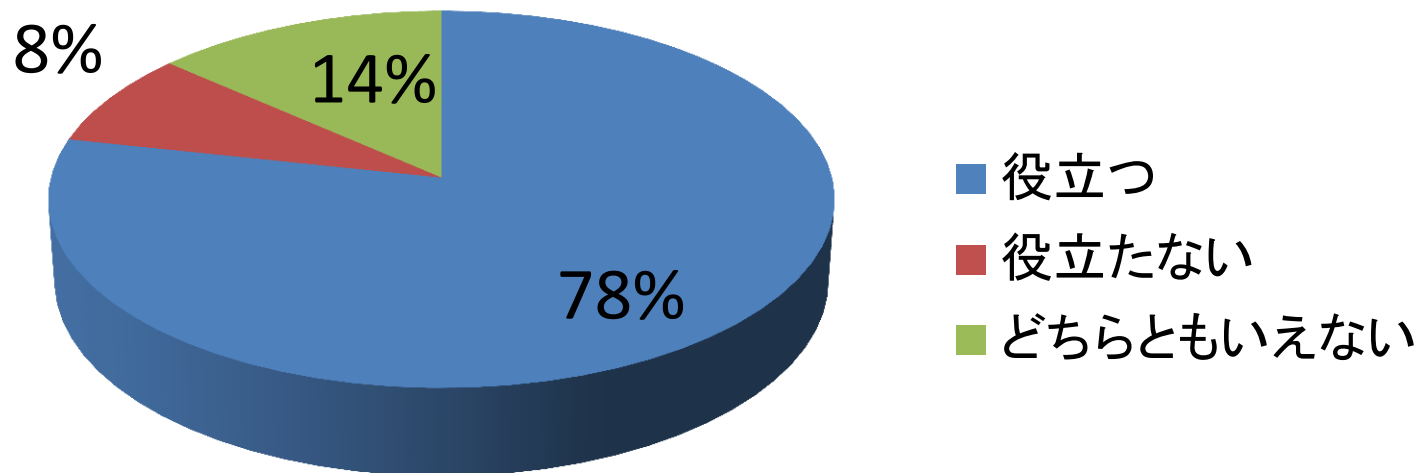
④塩分を減らしたことにより血圧が下がりましたか？



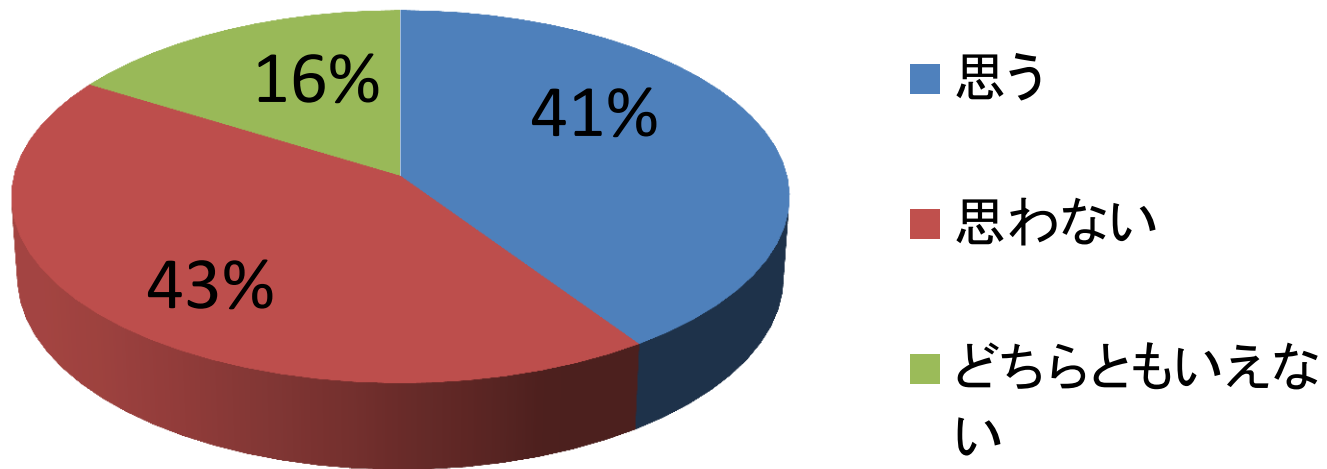
⑤減塩モニタによる測定が、ダイエットに役立つと思われますか？



⑥この検査は今後の生活（食生活の改善）に役立つと思われますか？

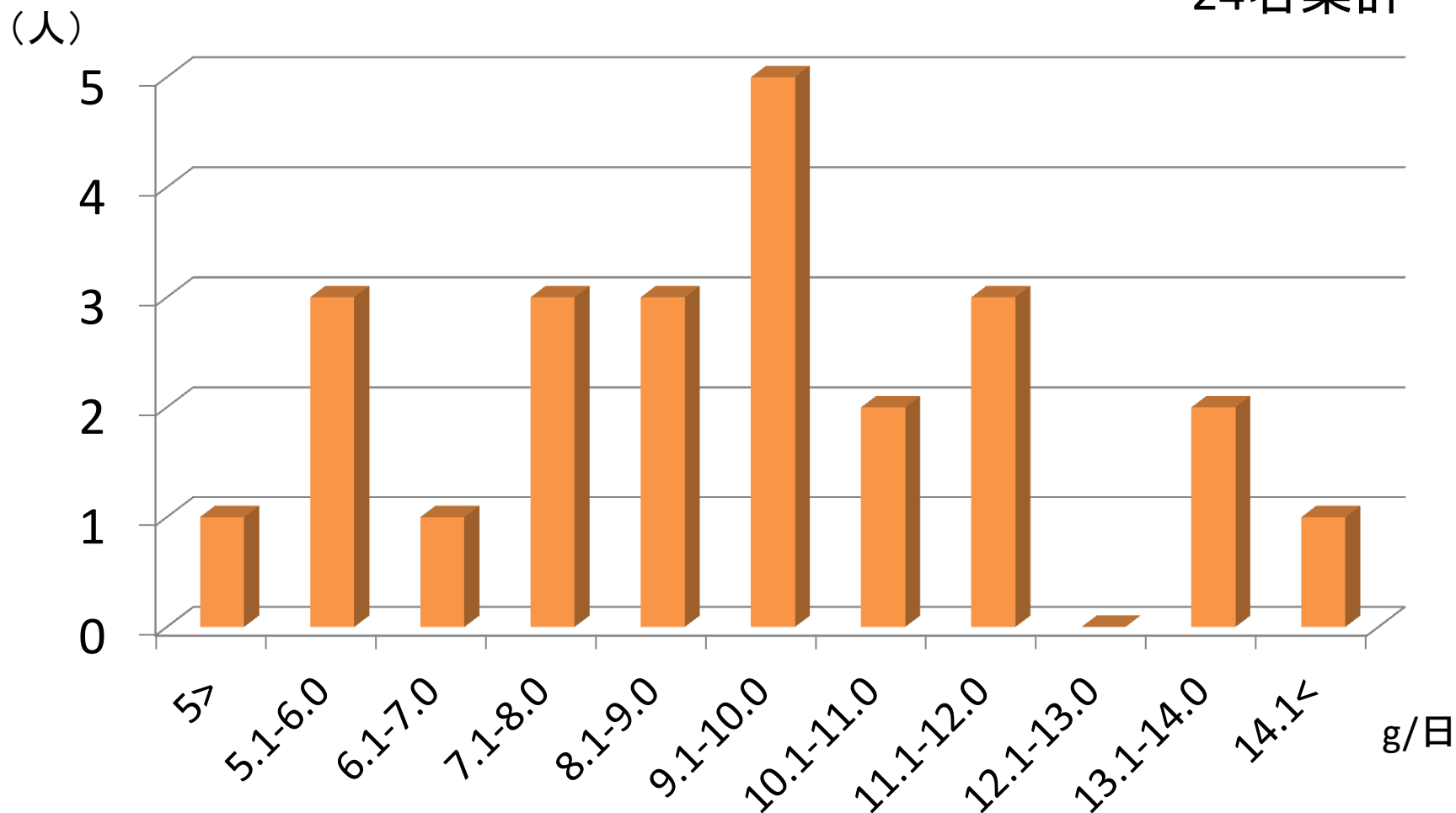


⑦今後もこの検査を続けたいと思われませんか？



⑧一週間平均塩分摂取量 (g/日)

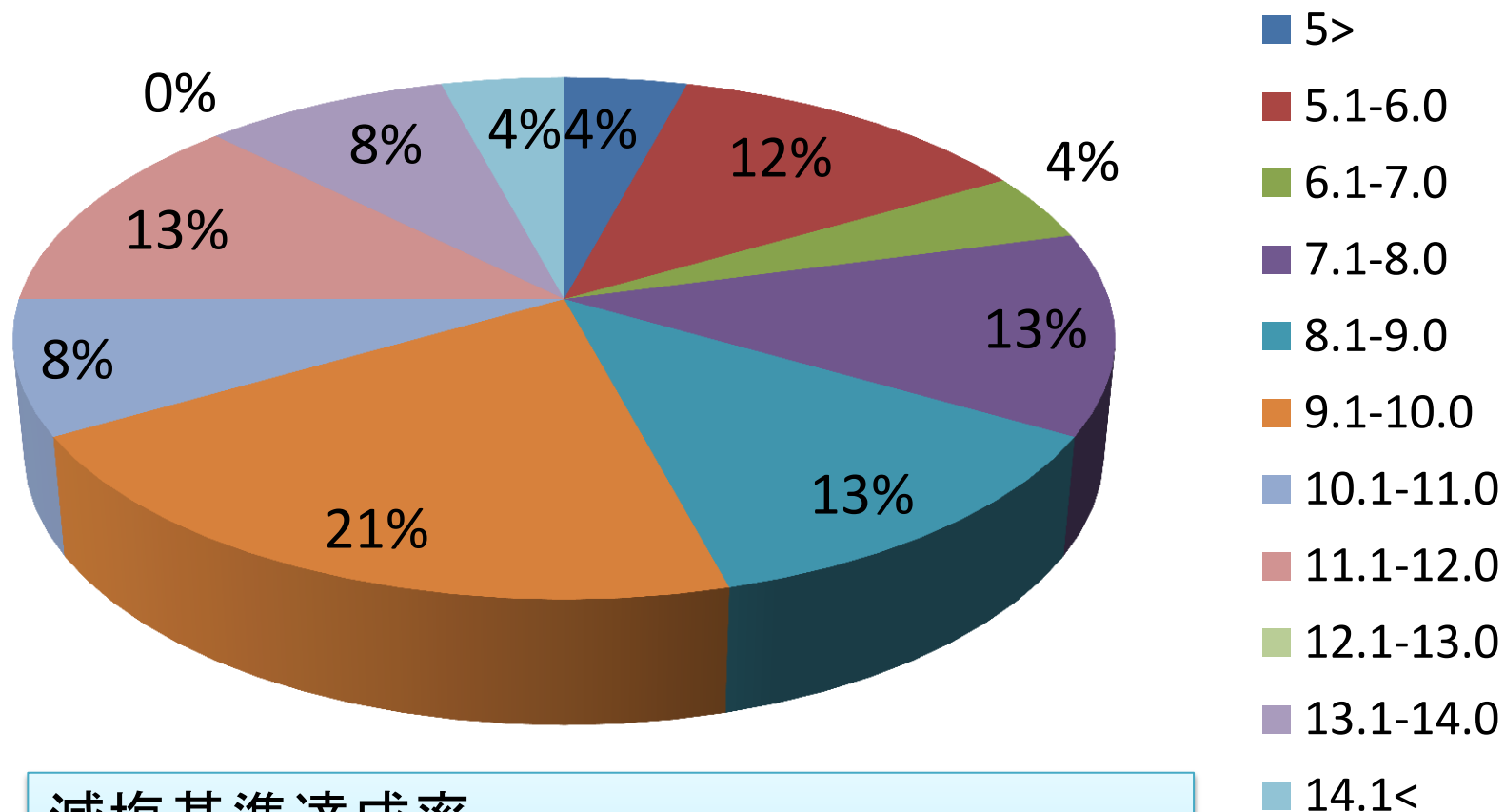
24名集計



最大14.4g/日、最少4.7g/日

⑧一週間平均塩分摂取量 (g/日)

24名集計



減塩基準達成率

WHO(5g/日未満): 1/24: 4.1%

日本高血圧学会(6g/日未満): 4/24: 16.7%

健康日本21(10g/日未満): 16/24: 66.7%

平成22年国民健康・栄養調査報告

都道府県別 食塩摂取量

	男性(g/日)	女性(g/日)
沖縄県(第1位)	9.5	8.1
滋賀県	11.4	10.7
山梨県(最下位)	13.3	11.2
東京都	11.7	10.1
京都府	11.5	9.8
全国	11.8	10.1

⑨ご意見、ご感想

- ・自分では、塩分摂取は少ないと思っていた。
- ・外食したら高値が出る。
- ・続けてやりたいが、値段が高い。
(標準価格28,350円のところ、八田内科医院では、18,900円で注文できます。)
- ・和食では塩分が多くなる。
- ・精神的にはよくないと思った。
- ・めんどくさい

アンケートにご協力頂いた皆さん、ありがとうございました！
御礼申し上げます！

大江ナースの感想と提案

我々も検査してみました。

推奨されている6.0gというのは気を付けていても難しいです。

食べ過ぎると数値は高く出るし、食べ物によって大きく変わります。

パン、ラーメン、お寿司、味噌汁などを多く摂取すると必ず上がります。

粗食にして食べる量を減らすと下がり、体重も減りました。

ダイエットにもなってよい面もありました。

塩分を減らすと味気ないと思われるかもしれませんが、次のような一工夫でおいしくなります。ご参考になれば幸いです。

- ・果汁：レモン、ゆず、かぼすなどの柑橘類
- ・香辛料：こしょう、わさび、からし、七味、山椒
- ・香草：バジル、しそ、ハーブ、パセリ、セロリなど
- ・焼き物：少しおこげをつけてみるのも良いと思います。

お食事に関心をお持ちの方、独居の方などは、お勧めできる配食サービスがあります。ご希望やご相談は、スタッフまでお声掛け下さい。

院長よりコメント

- 朝一番の尿で簡便に塩分摂取量が測定できる減塩モニタをお試し頂きました。
- 実際に購入され自宅でチェックされている方も増えました。
- 減塩モニタは、厳密な塩分摂取量とは少し相違がありますが、個人の日々の塩分変化を見るのには簡便で最適なツールです。体重計や血圧測定と並んで、健康管理ツールの一つになると思われます。
- 特に高血圧の方、糖尿病の方(高血圧合併で合併症が増加しますので)、腎臓の働きが弱っている方にお勧めです。
- 塩は日本文化を支えてきた重要な調味料の一つですが、高血圧や脳卒中、脳血管性認知症の大きな原因の一つでもあります。今後は適度な塩分を守り、元気で長生きできる日本を作っていく必要があります。厚生労働省の健康日本21では、10g未満、高血圧患者さんでは、6g未満が推奨されています。
- 京都は古くから“うすあじ”と言われていますが、実際には他府県とさほど変わりません。和食が“ユネスコ世界文化遺産”に登録されましたが、適塩な和食文化をこの京都から発信する必要があると考えています。
- 皆さんも適度の塩分(適塩)を日常生活で取り入れ、“適塩生活”を始めてみませんか。