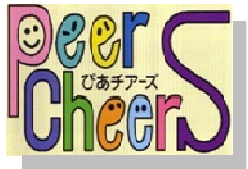


# ぴあチアーズ

## 脳卒中広島友の会

第 7 号  
平成 25 年 2 月 18 日発行



### 脳卒中医療に皆様のお知恵拝借を

ぴあチアーズ会長 木矢克造

寒い毎日が続いていますが、インフルエンザや風邪など負けずに元気に暮らしておられるでしょうか。

これからの日本は未曾有の超高齢社会を迎えようとしておりますが、団塊世代による高齢化現象は都会ほど急速に進むことが予測されています。広島市内でも同じような傾向がおこり、二〇二五年頃から後期高齢者による入院が多くなるとされています。一方、広島県の山間部や島嶼部では高齢人口の減少がすでに始まりつつあり、地域により変化が異なる時代となりました。ところで、社会保障と税の一体化の話は第2次安倍内閣にて鳴りを潜めています。国民医療費は国債にも頼りながら膨らむという、子供や孫に付けを回しながら医療費が増大する状態となり、医療界においても医療経営の感覚が求められる昨今となりました。

こうした中、脳卒中はまだまだ増加することが予想されています。また寝たきり原因の第一位であり、その予防も重要視されています。現在、脳卒中医療も治療を中心の急性期病院、リハビリテーション中心の回復期病院、そして在宅復帰また重症なら施設や療養病院などに分けられ、各病院における機能分担・効率化が求められています。本日は1つの病院に入院して、しっかりリハビリテーションも受け、やがて家に帰りたいという思いが普通ですが、点々と移動せざるをえないという何とも忙しい時代になってきました。そこで脳卒中地域連携パスとあって、転院してもどのようなリハビリが継続していくのかを示す計画を患者さんに説明したり、異なる病院間の医療者同士でも情報連絡を密にすることが求められています。パスといっても電車やバスに使うパス券ではないのでご注意ください。

このような時代の流れにおいて、脳卒中になられた方は、ある意味時代の先輩ともいえる立場にあります。県立広島病院などの急性期病院で多忙な仕事の中にいる医療者であっても、脳卒中にかかり苦悩されていることを慮る余裕を持ち続けたいものです。そこで皆様方のご意見を少しでも医療に反映できないものか、また広島市の脳卒中医療・介護体制の全般にわたってご意見を反映できないものか、と思い立ちました。そのため、今回皆様にアンケートの依頼をお願いするに至った次第です。忌憚のない意見、何でも構いませんからお寄せ頂きますと有難く存じます。ぴあチアーズの皆様方は、苦難を元氣にかえ、乗り越えようとしておられる方の多いことに感心しています。これからの超高齢社会にあってより住みやすい地域にしたいものです。

**ぴあチアーズとは**  
脳卒中患者の健康維持や社会参加意欲の増進に寄与するために、「脳卒中広島友の会」(愛称：ぴあチアーズ)を設立しました。ぴあチアーズの由来ですが、障害の大小に関係なく、障害があってもなくても、すべての仲間が対等の立場【peer】であり、互いの個性として尊重し、支えあひながら明るく元氣に【cheer チアーズ】、明日を目指して活動できることの願いを込めたものです。

### 投稿ひろば

#### 私の人生の応援歌 『短歌』

安佐南区 内田美幸

どうすれば 病からの発信乗り越えて 無い物ねだりを 消すこと出来る

母からの 自立失敗 お小遣いだけ 一人前もらって やるせない気持ち

あせっても はなまるになること 思っても 一人の部屋で 現実逃避

寂しいよ 淋しいよと 昼間から 日向ぼっこ 猫になりたき

薬飲んで しばらくすれば 落ち着いて 妬みも消えて 夜の闇くる

#### 新しい自分を生きる リハビリ 広島県地域包括ケア推進センター 芳谷伸二

「リハビリ」は心のスイッチが入ったときに、行動が変わる・生活が変わる

平成 24 年 11 月 10 日の「リハビリ体操実演と指導」の資料より

生活が変わる

自信

日々のトレーニング  
体力をつける  
関節が固くならない  
ようにする  
歩く練習 など

心のスイッチ

#### 心のスイッチの例

- ・「ハイ」と元氣よく言おう。
- ・ちょっとつらいけど笑ってみよう
- ・「はい、喜んで！」
- ・背もたれから背中を離して座ろう
- ・手をのばしてみよう
- ・ゴミを拾う
- ・両足をしっかり踏ん張って
- など

事務局 〒734-8530 広島市南区宇品神田 1 丁目 5-54  
県立広島病院 看護部  
TEL (082)254-1818 (内線 4266)



# 今回は脳卒中の5大危険因子のひとつ**高血圧と減塩**についてお話しします。

〈県立広島病院 栄養管理科〉

## ○高血圧とは

高血圧は血管に強い圧力がかかりすぎている状態です。自覚症状はほとんどない病気で、静かなる殺し屋（サイレント・キラー）とも呼ばれています。

## ○高血圧を放っておくと

血管に負担がかかり、動脈硬化を引き起こし、知らない間に脳卒中や心臓病（虚血性心疾患）が忍び寄ってきます。実際に血圧レベルが、高くなればなるほど、脳卒中や虚血性心疾患など致命的な心血管系疾患になる率が高くなります。



## ○高血圧を引き起こす要因は

大きく遺伝因子と環境因子に分けられます。環境要因は生活習慣の影響を受けます。生活習慣を改善すると軽度の血圧低下が期待できるだけでなく降圧薬を減らすことにも貢献します。

## ○生活習慣の注意点

- ① **減塩 目標6g/日未満** ← **本日のテーマ**
- ② 野菜・果物の積極的に摂取
- ③ コレステロールや飽和脂肪酸の摂取を控える魚（魚油）の積極的摂取も推奨
- ④ 減量 BMI 25未滿，目標に達しなくても4~5kgの減量でも効果あり
- ⑤ 運動 ⑥ 節酒 ⑦ 禁煙
- ⑧ 防寒やストレスの管理等

## ○日本人は世界的にみて食塩摂取量は多いが、全体として塩分摂取量は少なくなっている。

## ● INTERMAP（国際調査）結果から

- ①日本人は1日に摂取する食塩の半分以上を次の2つより摂取していることが判明
  - ・和風の高塩分加工食品
  - ・しょうゆ
- ②和食を好む人は洋食を好む人より食塩摂取量が多い傾向があることが明らかになった。



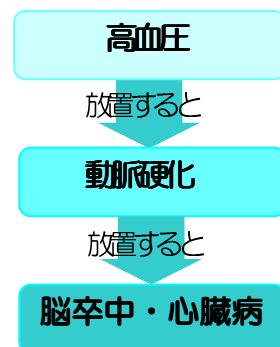
### 加工食品と調味料の使い方がポイント！

例 高塩分の加工食品の摂取を控える  
洋風のおかずも取り入れる

- ・1日6g塩分食 ⇒ **1食2g塩分を目安に**
- ・無理をせず、できることからゆっくり減塩（味覚は慣れます）

## ○減塩をおいしく食べるコツ

- ① 香辛料・香味野菜を活用する
- ② 酢やかんきつ類など酸味で味付ける
- ③ 揚げ物にする
- ④ 良質の材料を使用する
- ⑤ 味付けは1品に集中して使用する
- ⑥ 汁物は1日1回にする
- ⑦ 加工品は控えめに使用する
- ⑧ 焼き目を付けたり料理の最後に表面にたれなど付ける
- ⑨ 天然のだしを活用して旨みをプラスする
- ⑩ 調味料を小皿に出してつける



### 脳卒中の5大危険因子

- 1 高血圧
- 2 糖尿尿
- 3 脂質異常症
- 4 不整脈
- 5 喫煙

引用：国立循環器病情報センター

### 高血圧を起こす主な要因

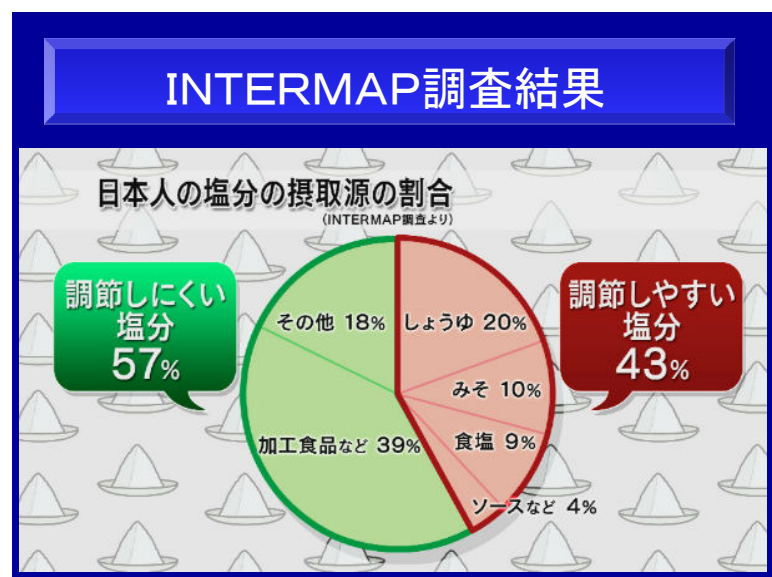
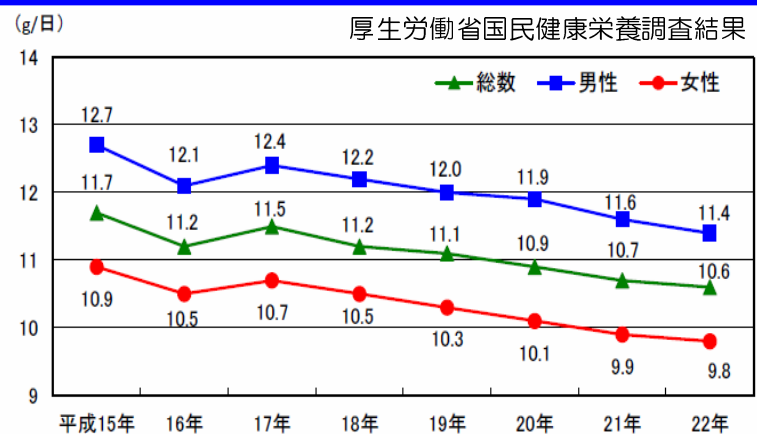
遺伝因子

環境因子

生活習慣

血圧を上げる要因！！

## 食塩摂取量の平均値の年次推移（20歳以上）



## ○ここで皆さんの塩分摂取量をチェック！

- ① 外食をしても味付けが濃いと感しない
- ② めん類のスープは残さず飲む
- ③ 加工食品が好き
- ④ ソース・しょうゆなどは多めにかける



一つでも当てはまる項目があれば塩分の多い食事をとっている可能性あり。



# ○薄味でおいしく食べるコツ


## 超簡単天然だし活用

**簡単だし**

材料を一晩(約10時間)水につけておく。

**○昆布+いりこだし**  
 昆布 5センチ角×2枚  
 いりこ 10匹  
 水 500mL

**○しいたけだし**  
 干しいたけ 3個  
 水 500mL



引用: NHK健康ホームページ

**調味料類**

**塩分1g**




## すべてのメニューを減塩するより まずは1食に1品減塩メニューに

●**しょうゆ**を使ったほうれん草のおひたし(0.9g)  
→ 酸味を生かした「**昆布酢**」を使ったおひたしに替える(0.2g)

●**野菜の煮物(2.3g)**  
→ 「だし・コクを増やした野菜の煮物」に替える(1.2g)

●**みそ汁(1.8g)**  
→ 「野菜たっぷりみそ汁」に替える(0.9g)



**塩分相当量=ナトリウム量×2.5**

引用: NHK 健康ホームページ

調味料	重量g	めやす量	1さじ量
塩	1	 小さじ1/5	小さじ1杯 6g
しょうゆ	6	 小さじ1	小さじ1杯 6g
減塩しょうゆ	12	 小さじ2	小さじ1杯 6g
みそ	8	 小さじ1と1/3	小さじ1杯 6g
減塩みそ	16	 小さじ2と2/3	小さじ1杯 6g
ウスターソース	12	 小さじ2	小さじ1杯 6g
コンソメ	2	 1/2ヶ	1ヶ 5g
和風だし	3	 小さじ1	小さじ1杯 4g
ポン酢	12	 小さじ2	小さじ1杯 6g
めんつゆ	15	 小さじ3	小さじ1杯 5g
マヨネーズ	50	 大きじ4	大きじ1杯 12g
ケチャップ	30	 小さじ5	小さじ1杯 6g

## ○加工品&中食&外食の塩分

食品	目安量	塩分	食品	目安量	塩分
塩サケ(中辛)	80g	1.1g	のりたまふりかけ	小袋1袋	0.3g
丸干し	2匹	2.6g	ゆかり	1g	0.4g
ちりめんじゃこ	大1	0.4g	お茶漬けのもと	1袋	2.1g
ししゃも	3匹	0.7g	わかめご飯のもと	小1杯	0.9g
塩さば	1切れ	1.4g	こんぶ佃煮	5g	0.4g
シーチキン	40g	0.4g	のり佃煮	15g	0.9g
明太子	1腹	3.4g	シマヤだしの素	1袋	2.6g
味付けのり	小5枚	0.2g	味の素コンソメ	1ヶ	2.3g
ちくわ	中1本	0.7g	釜飯の素	1人分	3.7g
かまぼこ	1.5cm2切れ	0.6g	ぞうすいの素	1袋	2.0g
ロースハム	1枚	0.4g	すし太郎	1人分	2.0g
あらびきソーセージ	1本	0.5g	麻婆豆腐の素	1人分	1.9g
スライスチーズ	1枚	0.5g	おでんの素	1袋	11.2g
梅干	中1ヶ	2.2g	カレールー	1片	2.3g
低塩梅干	中1ヶ	1.2g	赤いきつねうどん	1ヶ	6.4g
白菜漬	30g	0.7g	焼そばUFO	1ヶ	5.3g
きゅうりぬか漬	5切れ	1.6g	カップスープ	1袋	1.1g
たくあん	2枚	0.8g	わかめスープ	1袋	1.7g
キムチ	30g	0.7g	あさげ(みそ汁)	1食分	2.3g
らっきょう甘酢漬	小10ヶ	0.4g	減塩インスタントみそ汁	1食分	1.6g
べつたら漬	3枚	0.9g	レトルトカレー	1食分	2.8g

食品	目安量	塩分	食品	目安量	塩分
冷凍焼おにぎり	1ヶ	0.6g	ざるそば	1人前	3.7g
コンビニおにぎり	1ヶ	1.4g	うどん	1人前	6.4g
食パン6枚切	1枚	0.8g	そうめん	1人前	3.5g
バタートースト	1枚	0.9g	ラーメン	1人前	8.1g
サンドイッチ	三角2ヶ	1.3g	牛丼	1人前	6.1g
炊き込みご飯	茶碗1杯	1.7g	煮魚定食	1人前	5.5g
おかゆ	茶碗1杯	0.8g	にぎりずし(しょうゆなし)	1人前	2.6g
赤飯	茶碗1杯	1.1g	散らし寿司	1人前	3.2g
いなり寿司	3ヶ	2.1g	カレーライス	1人前	3.9g
ポテトチップス	1袋	1.2g	チャーハン	1人前	2.9g
しょうゆせんべい	1枚	0.5g	スパゲティ	1人前	2.8g
豆入りかきもち	1枚	0.2g	幕の内弁当	1人前	4.5g
クリームパン	1ヶ	1.0g	ハンバーガー	1ヶ	2.0g
太巻き寿司	3切れ	1.5g	お好み焼き	1人前	3.0g
たこやき	1人前	2.0g	焼ギョーザ(たれ付)	1人前	3.3g
肉まん	1ヶ	0.7g	オムライス	1人前	3.8g
ピザ	1枚	2.3g	やきとり	5本	2.0g
コンビニざるそば	1人前	3.4g	茶碗蒸し	1人前	1.6g
ホットドック	1人前	2.0g	ポテトフライ	1人前	0.5g
やきそば	1人前	2.5g	豚カツ	1人前	0.8g
ハンバーグ	1人前	2.0g	冷やし中華	1人前	4.7g