

いい塩梅でとりましょう

栄養管理室長

はしもと きょうこ
橋本 今日子

2011年秋、国際連合は「生活習慣病のために世界がとるべき5つのアクション」を発表しました。（下表）

1. 喫煙（タバコの規制に関する世界保健機関（WHO）枠組条約の履行推進）
2. 食塩（食塩の消費を抑えるためのマスコミの宣伝活動と食品企業の自発的活動）
3. 肥満、不健康な食事、運動不足（マスコミの宣伝活動、課税、販売制限 等）
4. 害を及ぼすレベルの飲酒（増税、広告の禁止、入手の制限）
5. 心血管系疾患リスクの低減（生活習慣病ハイリスク者への薬の組み合わせ）

（The UN High-Level Meeting on Non-Communicable Diseases (NCDs) in September, 2011）

塩分のとりすぎが、高血圧の原因となることや、胃がんのリスク要因であることは知っていましたが、「肥満や運動不足」よりも上位とは驚きでした。日本人の食塩摂取量の基準は、健康増進法に基づき厚生労働大臣が定めており、2020年から男性7.5g、女性6.5gに引き下げられました。厚生労働省の「国民健康・栄養調査（2019年）」によると、食塩摂取量の平均値は10.1gであり、男性10.9g、女性9.3gでした。なお、富山県民の塩分摂取量は、2016年県民健康栄養調査によると、男性11.0g、女性9.1gでした。今、血圧が高くない方は、関係ないと思われるでしょうが、実は食塩を多くとっている人のほうが、翌年の血圧が高いということがわかってきました。人生100年時代を健康に生き抜くためには、若いうちから塩分を控えるように意識することが大事です。

また、国際連合が示したアクションは個人の減塩ではなく、マスコミの宣伝活動や食品企業の取り組みでした。私も冷凍食品や加工品を使用しますが、国民が気付かないよう、企業が一斉に少しずつ味を薄くしていくことは、国民の健康にもつながりますし、個人的にも期待したいです。



～眼科外来からのお知らせ～

富山労災病院の眼科外来は、令和4年8月17日より完全予約紹介制となりましたのでお知らせします。

○初診の場合は、かかりつけ医の紹介状と診察予約が必要です。

予約は、かかりつけ医の先生にご相談ください。

○再診の場合も診察予約が必要です。（眼科処方のみの場合も要予約）

予約は、平日の13時から16時までにお電話でお問合せください。

（眼科外来連絡先 0765-22-1280（代表）内線2330）

皆様のご理解と
ご協力をお願い
いたします。



富山ろうさい病院では、毎月、魚津市ケーブルテレビ「NICE-TV」による行政番組「まちかど魚津」に、各診療科の医師が出演し、最新の医療情報を提供しています。

放送日程：9月1日～9月15日

放送時間：①午前7時 ②午後1時 ③午後5時 ④午後10時

「水虫のお話し」（出演者）皮膚科部長 初道 誠



過去の放送はこちらの
QRコードからも確認できます。



NICE-TV まちかど魚津

富山労災病院からのお知らせ



【過去の放送はこちらから】

URL <https://www.toyamah.johas.go.jp/movie/index.html/>