

塩分と腎不全の  
関連性が知りたい方へ



# よしお 良塩と 腎不全



監修

日本高血圧学会実地医家部会 副委員長  
減塩推進ワーキングリーダー

八田 告 先生

 NOVARTIS

 Otsuka

## 先生からの メッセージ!



日下医院

日下 美穂 先生



勝谷医院

勝谷 友宏 先生

塩は生命維持に不可欠な重要な役割を果たしていますが、それはほんの少しの量で、塩分の摂り過ぎは高血圧を引き起こし、心臓病や脳卒中などの原因にもなり、かつ腎臓の働きを低下させる要因にもなります<sup>1)</sup>。ほかにも胃がんや骨粗しょう症などを引き起こす<sup>2)</sup>ことも知られています。日本高血圧学会は、高血圧患者さんでは1日食塩摂取量6g未満<sup>3)</sup>を掲げていますが、健常人でも6g未満を目指してほしいと思います。しかし日本人の食塩摂取量は令和元年国民健康・栄養調査の結果でもまだ約10gで世界有数の多さです。日本高血圧学会は国民の健康寿命を延ばすために、「良塩(よしお)くん」と「うすあ人」のキャラクターも活用して減塩啓発運動を全国展開しています。本資料では、減塩の取り組みの重要性をマンガ形式でわかりやすくお伝えしています。さらに、「塩分チェックシート」などを利用して、自分の塩分摂取の傾向を調べ、減塩のポイントを理解することも重要です。でも美味しくなければ食事は楽しくありません。これからは我慢するのではなく、塩を意識(ソルトコンシャス)して美味しく楽しく塩とうまく付き合って、健康長寿の人生を楽しみましょう。

日本高血圧学会HP

[https://www.jpnsh.jp/general\\_ind.html](https://www.jpnsh.jp/general_ind.html)

スポット尿による食塩・カリウム摂取量推定ツール

<https://www.jpnsh.jp/natkali-e/index.php>

監修:特定非営利活動法人日本高血圧学会 減塩・栄養委員会



1) Nagata C, Takatsuka N, Shimizu N, et al.: Sodium intake and risk of death from stroke in Japanese men and women. Stroke 2004; 35: 1543-7.  
2) J Am Coll Nutr 2018 Aug;37(6):522-532  
3) 高血圧治療ガイドライン2019(JSH2019) p.64-65

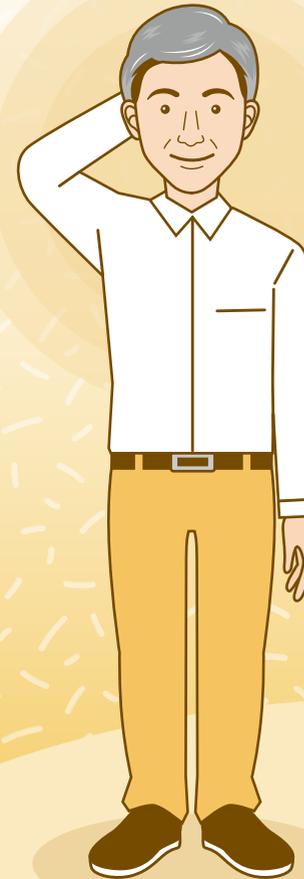
ノバルティス ファーマ株式会社

大塚製薬株式会社

EHT00014GG0001  
2023年1月作成  
EP2302051(SW)  
10956



## 登場人物紹介



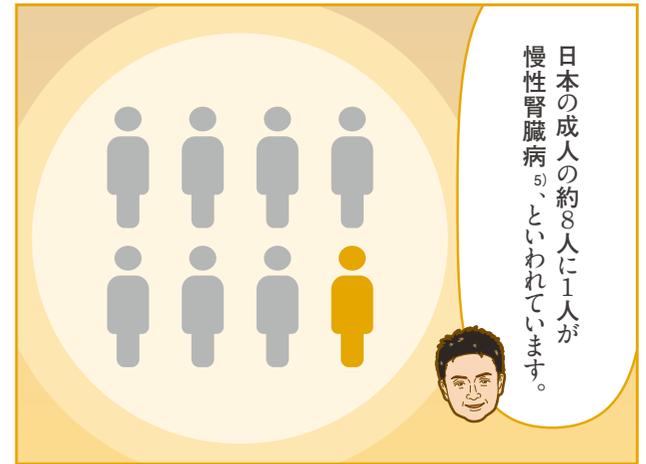
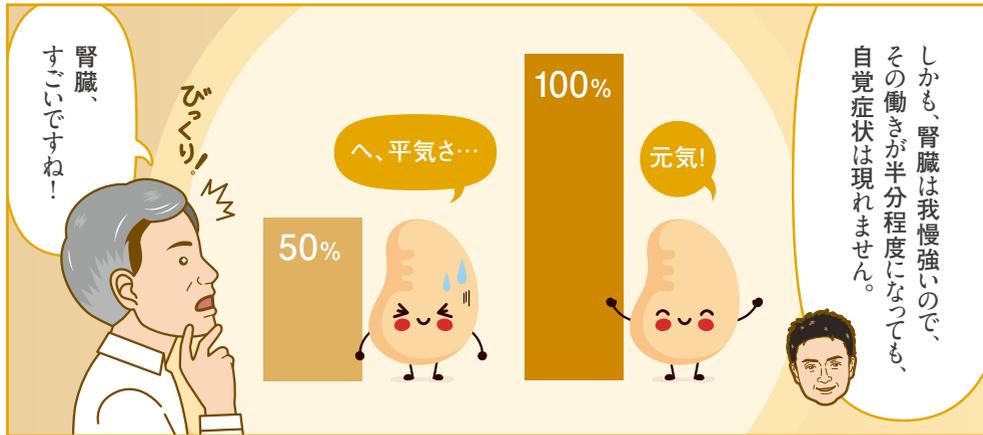
よしお  
**良男さん**

塩分と疾患（高血圧、心不全、腎不全）の  
関連性が気になっていて、  
きちんと先生に相談しようと思いつ。



**八田先生**

日本高血圧学会実地医家部会 副委員長  
減塩推進ワーキングリーダー



### 【腎臓が果たしている主な役割】

腎臓の働きはなかなか自覚しにくいもの。だからこそ、その働きぶりをしっかり知っておくべきでしょう。腎臓を守る取り組みがいかに重要であるか、おのずと明らかになるはずです。

**各種ホルモンを分泌する**

血管の拡張・収縮にかかわるホルモンを分泌して血圧を調整。血液中の赤血球の生成を促すホルモンや、骨の強化にかかわるホルモンをつくる働きもある

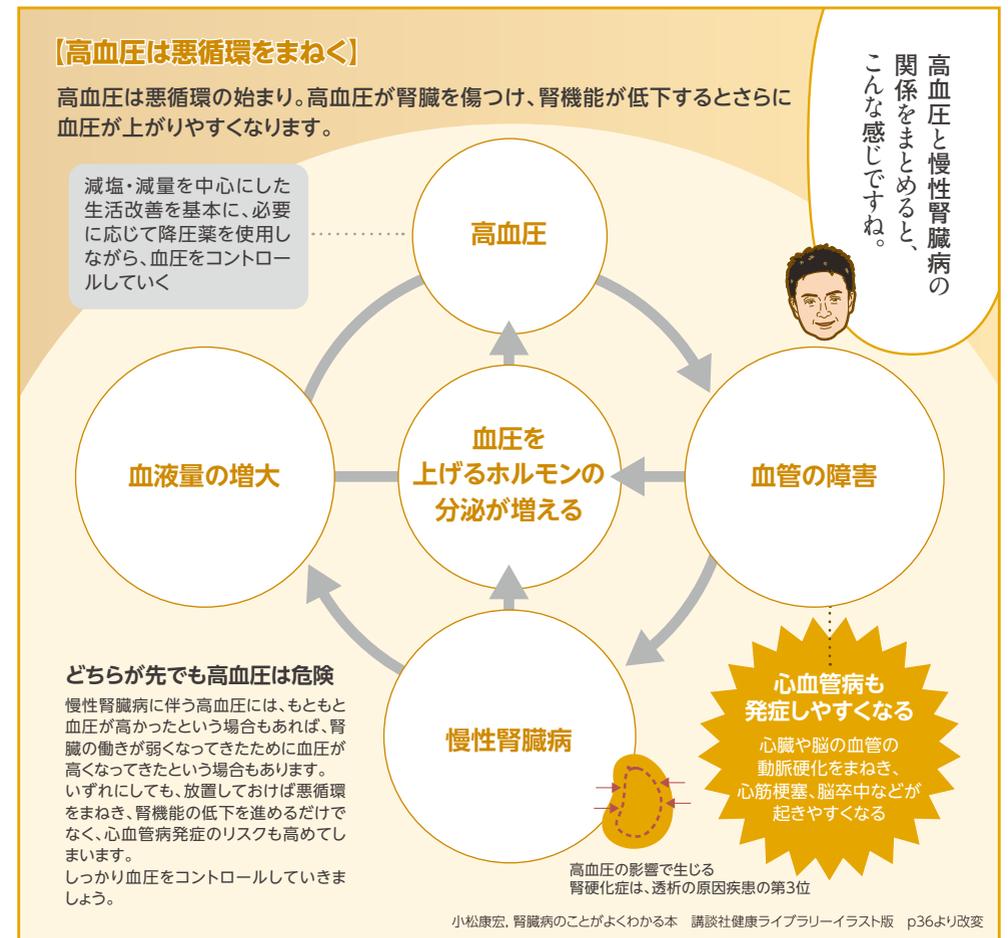
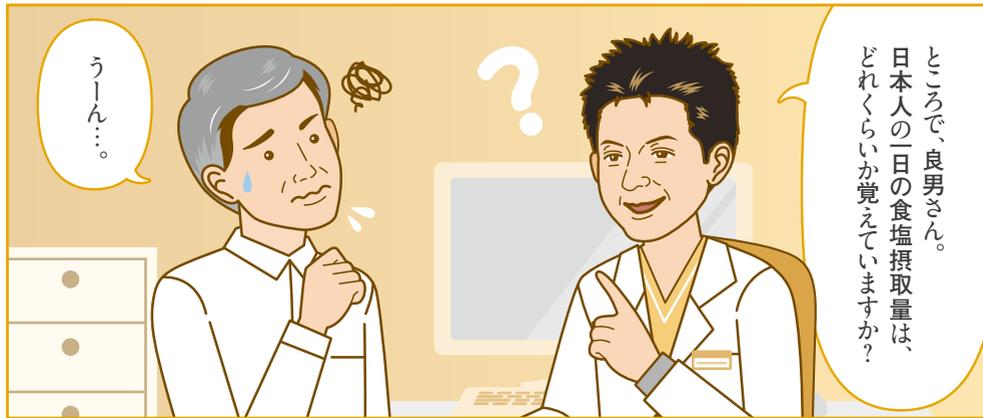
**血液をきれいにする**

血液に含まれている老廃物などをより分け、血液を浄化する

**尿をつくる**

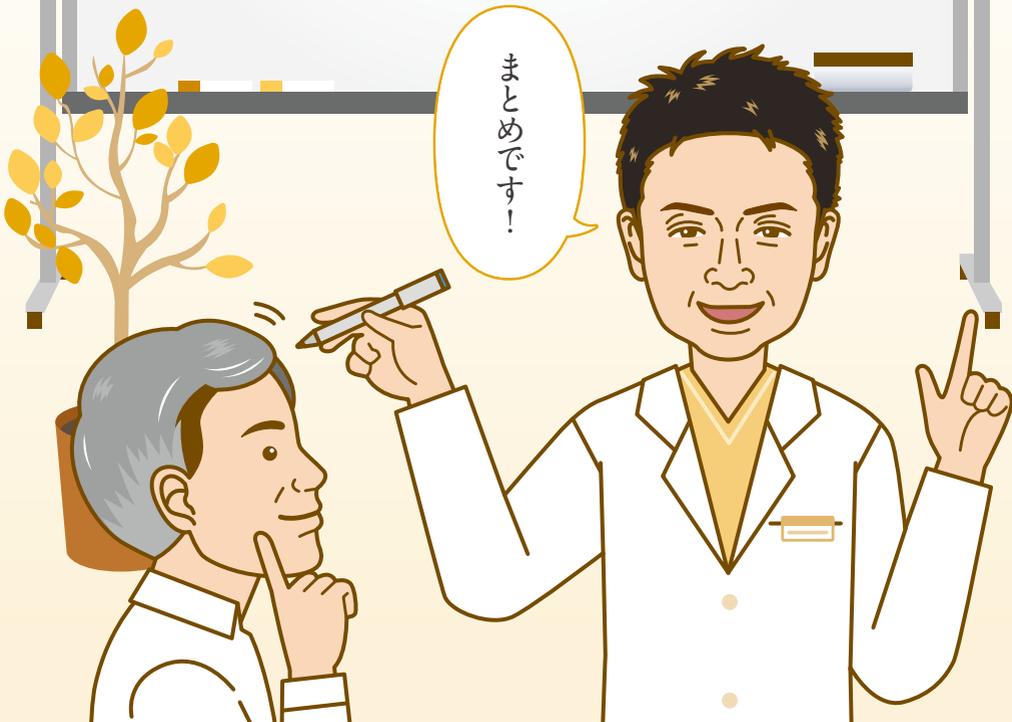
老廃物などを含む尿のもと(原尿)から、体に必要な水分や成分を再吸収し、体内の水分量や成分量を調整。残ったものが尿として排出される

腎臓は、この図のように、私たちの生命を維持するために欠かせない働きをしています。



# 減塩と腎不全

- ✓慢性腎臓病(CKD)とは、腎臓の機能が低下するか、タンパク尿が出るといった腎臓の異常が3カ月以上続く状態。
- ✓腎臓と血圧は切っても切れない関係。
- ✓慢性腎臓病は、進行すると心臓病や脳卒中を起こす危険性が増える。
- ✓減塩を通じて、腎臓を守り、心臓病へのリスクを低下させることが重要。



# MEMO

A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the memo section.

