



代々木診療所だより

N0361



2024年4月24日発行：医療法人財団東京勤労者医療会 代々木診療所 渋谷区千駄ヶ谷4-26

電話：03-3478-1468 FAX:03-3478-1467

ホームページ (<https://www.tokyo-kinikai.com/yoyogisinryo/>)



2024年5月 診療表

	月	火	水	木	金	土
午前	千葉	千葉	千葉	鈴木	中村	
午後		千葉			第2・4のみ千葉 2時~	

*土日と祝日は休診です。

受付時間：午前9時～11時30分、午後1時30分～4時30分

各種健康診断、成人対象の各種ワクチン接種（肺炎球菌、麻疹、風疹、水痘など）をおこなっています。事前にご連絡ください。

< 休診・代診のお知らせ >

- ・ 5月1日（水）はメーデーのため、休診です。
- ・ 金曜日午後の高柳医師は休診です。5/10、24は、千葉医師が診療をおこないます。
- ・ 4月29日、5月1日、5月3日から5月6日は休診です。お薬が切れないように注意しましょう。



塩分摂取量を減らしましょう！

- 1 血液中のナトリウム濃度が上昇する
- 2 ナトリウム濃度を低下させるために血液中の水分が増加する
- 3 血液量が増加し心臓に負担がかかる
- 4 血圧が上がる

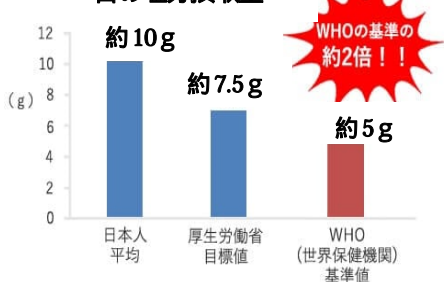


塩分の取り過ぎは、高血圧と大きく関係しています。

日本人の塩分摂取は特に多く、塩分摂取量を減らすことは大きな健康課題となっています。

令和元年国民健康・栄養調査では、1日の食塩摂取量の平均は10.1gで、男性10.9g、女性9.3gでした。この10年間でみると塩分摂取量は減少していますが、健康のための摂取量の目標値は男性で

一日の塩分摂取量



7.5g、女性で6.5gなので、まだまだ目標値にはほど遠い状況です。塩分を過剰に摂り過ぎると、高血圧や腎臓病発症リスクを高めるだけではなく、胃がんの発症リスクを高めることとなります。塩分摂取量を減らすだけではなく、体に取り込んだ塩分は野菜や果物の*カリウムを適切に摂取することで、排泄されますので、バランスの良い食事を心がけましょう！ また、減塩に気を付けていても食事の摂取量が

多いと、塩分量が多くなります。肥満のある方は、減量に取り組むことで減塩につながります。減塩で、健康を目指しましょう！

*腎疾患がある方は医師の指示に従ってください。

