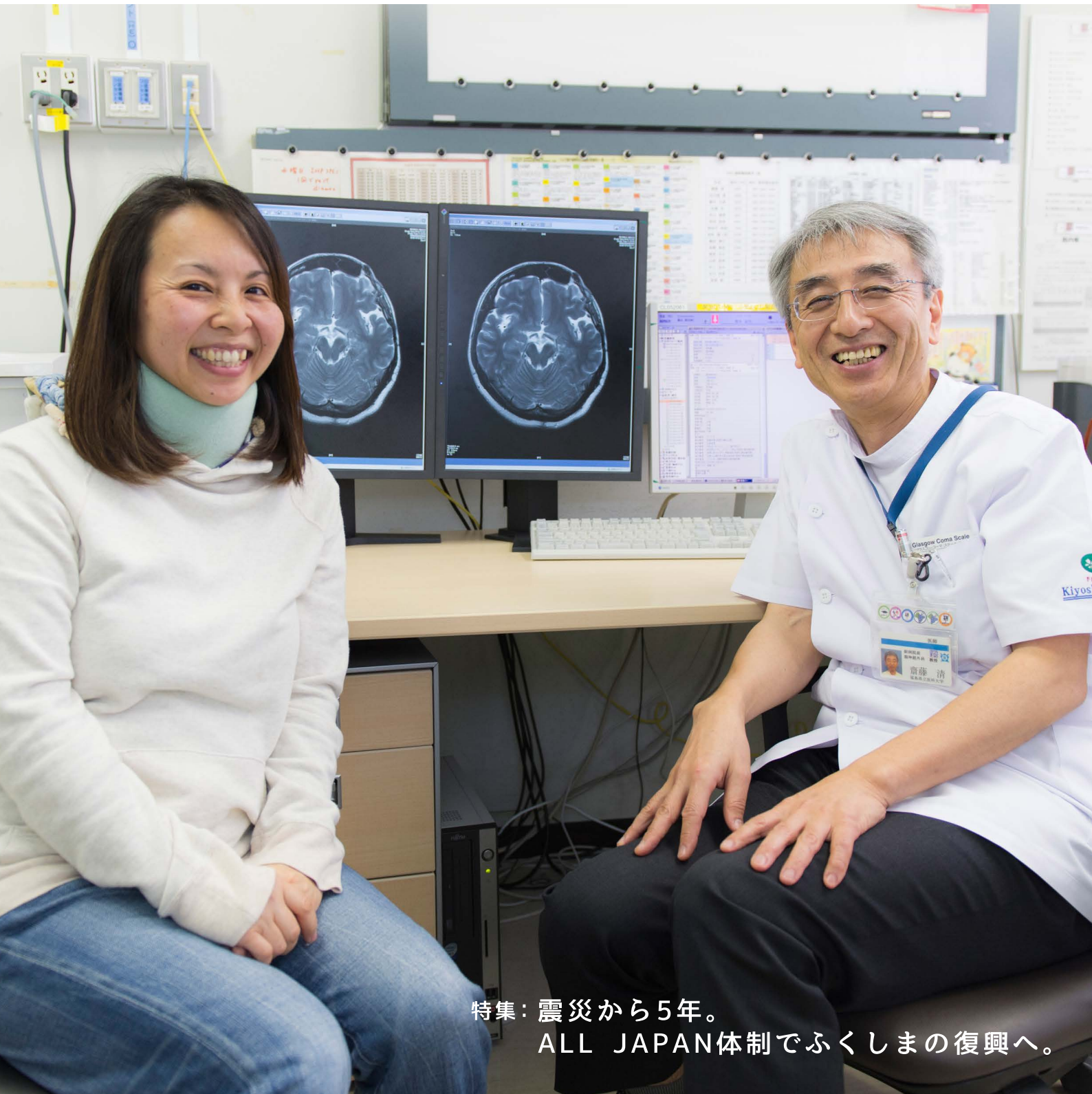


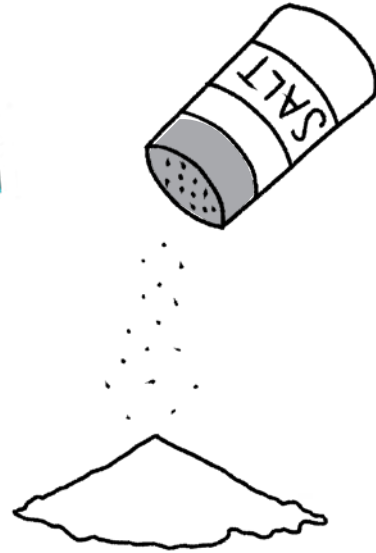
いごころ



特集：震災から5年。
ALL JAPAN体制でふくしまの復興へ。

健康と身体の数字

6g/日



高血圧患者の食塩摂取制限量です。

高血圧は、脳卒中、心疾患など、血管や心臓に関係する病気の総称である「循環器疾患(じゅんかんきしっかん)」の最も重要な危険因子です。

福島県は、高血圧の二大合併症(高血圧が密接に関連しその結果生ずる病気)について、不名誉な記録を持っています。2010(平成22)年の調査では、心筋梗塞の死亡率が男女とも全国ワースト1位、脳梗塞の死亡率も、女性は全国ワースト1位です。国民病という言葉がありますが、高血圧は福島県の“県民病”とでも言うべき病気なのです。

私たちの生活の中で1g減塩(薄口しょうゆ小さじ1杯に相当)すると血圧が1mmHg低下するとの研究結果が報告されています。福島県男性の食塩摂取量の平均が1日12g、女性10gですので、高血圧患者の食塩摂取制限6g/日が達成できると概ね血圧が5-6mmHg低下し、それにより福島県全体で脳血管障害や心筋梗塞が約20%減少することが期待されます。

