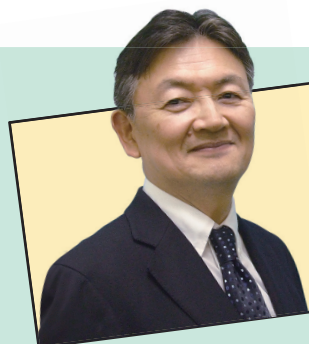


高校生に知ってもらいたい 健康のこと



SPECIAL FEATURES

家族みんなで塩分を控えて 血管のケアをはじめませんか？



今回お話しいただいた先生
石田 隆史 先生 (いしだ たかふみ)
福島県立医科大学医学部
循環器内科学講座 教授

日本人の死亡原因の1位ががんであることは知られています。でも、心臓の病気で亡くなる人は第2位、脳の血管の病気で亡くなる人は第4位。この2つを合わせた「心血管病」の予防は元気に長生きするためにとっても大切です。今回は、全身の血管の健康、血管の病気の原因、そして予防のための食生活について考えてみましょう。



福島県民は食塩を取りすぎかも 男性の食塩摂取量はワースト1位

今回は、少し難しいかもしれませんが心臓や脳の血管の病気、いわゆる「心血管病」についてご紹介します。心血管病は、高血圧や喫煙、肥満、糖尿病など、普段の生活習慣が大きな原因ですので、実は予防できる病気です。

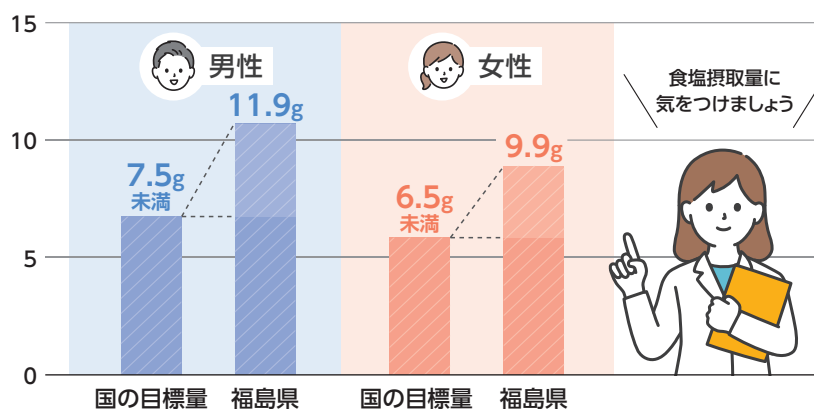
でも、残念なことに福島県は心血管病で亡くなる人の割合が、全国と比べてとても高いのです。その原因の一つに「高血圧」があります。福島県は高血圧で病院に通っている人の数が、男性は全国でワースト1位、女性はワースト2位です。さらに、男

女合わせた糖尿病患者もワースト12位です。

これには、毎日の食生活や生活習慣が深く関係しています。例えば、**福島県は男性の食塩摂取量が全国ワースト1位で1日に11.9g、女性もワースト2位で9.9g取っています。これは国の基準としている成人男性1日7.5g未満、成人女性1日6.5g未満を大きく上回る量です。**

また、肥満も高血圧の大きな原因ですが、福島県の肥満率も男性が全国ワースト2位、女性がワースト1位です。ついでに言うと、喫煙率も

1日当たりの食塩摂取量の比較



出典：全国…日本人の食事摂取基準2020より 福島県…平成28年度国民健康・栄養調査より

男性がワースト6位と高い水準です。これらは、ちょっと耳が痛いかもしれませんが、福島県民の健康に関する「不都合な真実」と言えるかもしれません。

特に食塩の取りすぎは、毎日の食事と深く関係しています。まずは、自分が1日にどれくらいの食塩を取っているか、次ページで食塩量をチェックしてみましょう。

2

「高血圧」がなぜ病気の引き金になるのか知っていますか？

「心血管病」の最も大きな原因のひとつが「高血圧」です。そもそも高血圧とは、血管に必要以上に高い水圧がかかっている状態のことをいいます。例えるなら、細いホースに勢いよくたくさんの水を流すとホースに強い圧力がかかるのと同じことです。

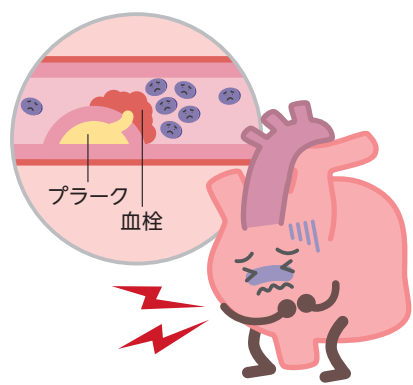
高血圧が続くと、心臓はポンプとして血液を全身に送るため、高い水圧に向かって強い力で働きつづけなければなりません。その結果、心臓の筋肉が厚くなり、「心肥大」という状態になってしまい、心不全の原因になります。また、血管も次第に分厚く硬くなる「動脈硬化」を起こします。動脈硬化が進むと、心臓に栄養を送る血管が詰まってしまう「心筋

梗塞」や、脳の血管が詰まることによる「脳卒中」という命にかかわる病気の原因となります。

また、心筋梗塞や脳卒中をおこす

他の原因として、糖尿病や肥満、脂質異常症、喫煙、運動不足などがありますが、いずれも普段の生活習慣と深く関わっていますよね。つまり、

日々の生活を見直すことで、これらの病気のリスクを減らすことができるのです。まずは、家族で健康に意識を向けることから始めてみませんか。



塩分量をチェックしてみよう

合計点数 点

当てはまるものに○をつけ、最後に合計点を計算してみよう

		3点	2点	1点	0点
食べる頻度	みそ汁・スープなど	1日2杯以上	1日1杯くらい	2～3回/週	あまり食べない
	漬け物・梅干しなど	1日2回以上	1日1回くらい	2～3回/週	あまり食べない
	ちくわ・かまぼこなどの練り製品		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
	あじの開き・みりん干し・塩鮭など		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
	ハム・ソーセージなどの加工肉		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
	うどん・ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	2～3回/週	1回/週以下	食べない
	せんべい・ポテトチップスなど		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
	しょうゆ・ソースなどをかける頻度は？	よくかける(ほぼ毎食)	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない
	うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？	全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない
	昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
	夕食で外食やお惣菜などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
	家庭の味付けは外食と比べていかがですか？	濃い	同じ		薄い
	食事の量は多いと思いますか？	人より多め		普通	少なめ

0～8点

食塩はあまり取っていないと考えられます。引き続き減塩をしましょう。

9～13点

食塩摂取量は平均的と考えられます。減塩に向けてもう少し頑張りましょう。

14～19点

食塩摂取量は多めと考えられます。食生活の中で減塩の工夫が必要です。

20点以上

食塩摂取量はかなり多いと考えられます。基本的な食生活の見直しが必要です。

監修：社会医療法人製鉄記念八幡病院 土橋卓也、山崎香織

3

世界の食塩摂取の目標は1日5g
日本人は1日10gも取っている

日本人の死因の上位に「高血圧」と「食塩の過剰摂取」があります。食塩の取りすぎがなぜ高血圧をもたらすのか簡単に説明すると、食塩に含まれる「ナトリウム」には、水分を溜め込む働きがあります。そのため、食塩をたくさん取ると血液の量が増えてしまいます。また同時に血管は細くなってしまい、双方の作用で血管の壁にかかる血圧が上がってしまうのです。

WHO(世界保健機関)は、1日の食塩摂取目標を5g未満としています。ある試算では、1日に5g以上の食塩を取ることで、世界で年間165万人の人が心血管病で命を落としているそうです。日本人の食塩摂取量は全国平均で1日約10gですからこの国際的な目標値の約2倍の量を取っています。さらに、日本人には食

塩で血圧が上がりやすい体質の人が多いことが明らかにされています。

食塩は料理に欠かせないと思われがちですが、実は体の維持に必要な量は1日わずか1.5gと考えられています。アマゾン奥地に住むヤノマミ族は、食塩をまったく取らない生活をしていますが、動物の肉に含まれる塩分を取るだけで、元気に過ごしています。

4

豊富な地元食材を使い
家族でおいしく減塩しよう

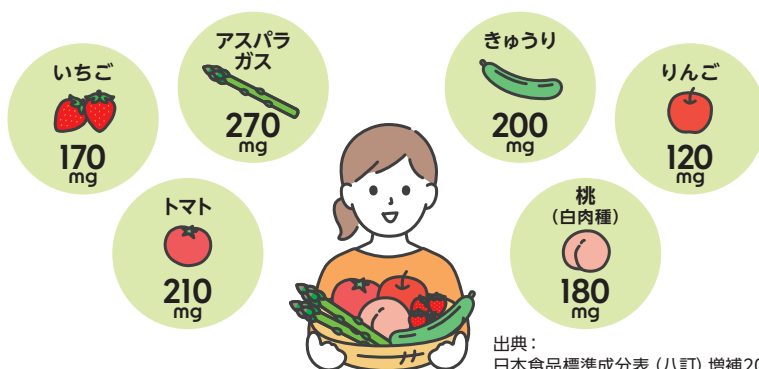
「減塩」と聞くと難しそうに感じますが、食材本来の味を楽しむ自然な食生活だといえます。そのためには新鮮な食材を使う方がおいしくいただけるでしょう。減塩のコツは、家庭の味を少しずつ薄味にしていくこと。いきなり味を変えるのではなく、時間をかけて家族みんな慣れていくのがポイントです。だしのうま味や

スパイスを上手に使ったり、レモンやお酢で酸味を加えたりすると塩を減らしやすくなります。減塩しょうゆや減塩味噌などの減塩商品を試してみるのもよいかもしれません。

また、野菜や果物をたくさん食べる習慣をつけると血圧は上がりにくくなります。これらに含まれるカリウムは尿の中に塩を排出する作用があるからです*。福島県は野菜や果物が豊富なので、この点に関してはとても有利ですね。

減塩に慣れると、今度は塩辛い味が苦手になってきます。つまり「塩味」の感覚は多分に「慣れ」の問題なのです。さあ、楽しくおいしく、家族みんなで挑戦してみましょう。

カリウム含有量の多い身近な食材(100gあたり)



出典：日本食品標準成分表(八訂) 増補2023年

*腎臓に持病がある方はカリウムの摂取量を医師に相談してください。



チーム医療とは？

1人の患者さんに対して、さまざまなスキルを持った医療スタッフが連携して、治療やケアに当たることです。福島県医科大学附属病院では、日々さまざまなチームが活動しています。

第6回 補助人工心臓(VAD)チーム

心臓移植を待つ患者さんを見守る

Ventricular Assist Device)です。

かつてはベッドサイドに置く大型装置でしたが、現在は小型化されて体内にポンプを装着し、自宅で日常生活を送れるようになりました。

VADチームは、心臓移植の日までその人らしく安全で安心に過ごせるよう、そして移植後には社会復帰できることを目標にサポートしています。チームのメンバーは医師(心臓外科、循環器内科、救急、麻酔、心身医療など)、看護師(心臓血管集中治療室、病棟・外来など)、



理学療法士、薬剤師、臨床工学技士、栄養士、医療ソーシャルワーカー、消防署の救急救命士などさまざまです。

患者さんや家族は、日々の体調や機器の管理、トラブル時の対処などを自分たちで行う必要があります。その指導はVADチームが行います。また、VADを装着して職場復帰した人には、職場の人たちとの連携、状態の悪化時には消防(救急)など地域のネットワークを作ることもVADチームの仕事です。

一人ひとりが幸せと思える生き方にチームで寄り添う

2021年5月から、心臓移植を前提とせず、重症心不全患者さんの終末期にVADを装着した長期治療(DT治療)も保険適用となりました。ただ、患者さんや家族が高齢になったときに、自宅でいつまでケアできるのかなど、実際には多くの課題があります。VADチームは、患者さん一人ひとりの幸せな最期を迎えたいという思いを尊重して対応できるよう、さまざまな検討を進めています。

目標は移植への橋渡しと社会復帰 家族や職場など地域連携をサポート

心臓は、体全体に血液を送り出すポンプの役割を24時間果たしています。ところがさまざまな原因で心臓の働きが悪くなると、体が必要とする血液を十分に送り出せない状態(心不全)になってしまいます。そして普通の治療では病気の進行を止められない状態が重症心不全です。心臓移植しか治療法がなく、患者さんが移植を受けるまでの橋渡しをする生命維持装置が補助人工心臓(VAD)：

心臓移植を待つ本人や家族の思いを 医療スタッフにつなぐ調整役

慢性心不全看護認定看護師の役割で最も大切なのは、心臓移植を待つ患者さんご家族の気持ちを、チームのメンバー全員に正確に伝えることです。多くの患者さんは、病気の悪化で死を覚悟するほどの経験を経て、心臓移植を希望します。しかし、危機を脱してVADを装着しても、そこから合併症と隣り合わせの日々が続きます。

食事・運動・禁煙などの生活習慣の改善や、さまざまなセルフケアを患者さん自身が主体的にやらなくてははいけません。患者さんの揺れる気持ちをすくい上げ、チームで共有し、折れないように支えていきます。VADは一度装



東雲 紀子さん
(しのめ のりこ)

福島県立医科大学附属病院
看護部 慢性心不全看護認定看護師

慢性心不全看護認定看護師の仕事

心不全患者さんと家族に寄り添う

着したら外せない、後戻りできない治療です。本人も家族も後悔しないよう、何度も話し合いを促します。

納得して治療を進めるために 臓器移植の現状を知ってほしい

貯金や収入についても、必ず確認します。移植手術自体は一部自己負担で済みますが、臓器を運ぶ飛行機のチャーター代など、多額の費用も一部自己負担となるからです。また、VADを装着しても職場復帰は可能ですが、仕事内容が変わって収入が減ることもあります。移植を6～7年待つことが多いため、生活全体に影響することを丁寧に説明します。これらは、患者さんやご家族が納得して治療を進めるための重要なステップです。

2023年度の心臓移植実施件数は115件に

対し、待機患者数ははるかに多く、そのうち3割が待機中に亡くなります。この厳しい現実を踏まえ、皆さんにはぜひ、臓器移植について考えてみてほしいのです。もし自分が病気になったら移植を受けたいか、受けたくないか、あるいは自分が脳死状態になった場合、臓器を提供するかどうかなど、友人や家族と話し合う機会をつくってみませんか。

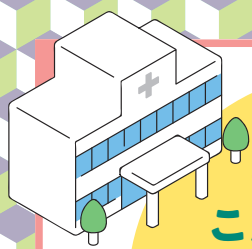


もっと知りたい人は
こちらをチェック ▶

<https://www.fmu.ac.jp/home/kangobu/scene/team/>



医療現場で
働く人



どんな役割 こんな役割

福島県立医科大学附属病院 脳卒中・心臓病等 総合支援センター VOL.18



第18回は、福島県立医科大学附属病院脳卒中・心臓病等総合支援センターについてご紹介します。

脳卒中・心臓病等総合支援センターは、脳と心臓の病気を治すだけでなく、皆さんの未来を守るための特別なチームです。私たちの目標は、福島県の皆様が「元気に活躍できる期間(健康寿命)」を延ばすこと。たくさんの職種・専門家を福島県全域でつなぐネットワークの「命を守るハブ(中核)」として活動します。

ミッション①

未来の自分を守る「予防」

福島県は人口の割に脳卒中や心臓病で亡くなる人が全国の中で多い県の一つ。この地域特有の課題に正面から挑んでい

ます。

予防の知識を教えるだけでなく、実際に健康的な生活を体験し、試せるイベントを企画しています。さらに、最新の予防法や健康情報を積極的に発信しています。イベントにぜひ参加してみてください。

ミッション②

病気になっても「一人にしない」サポート

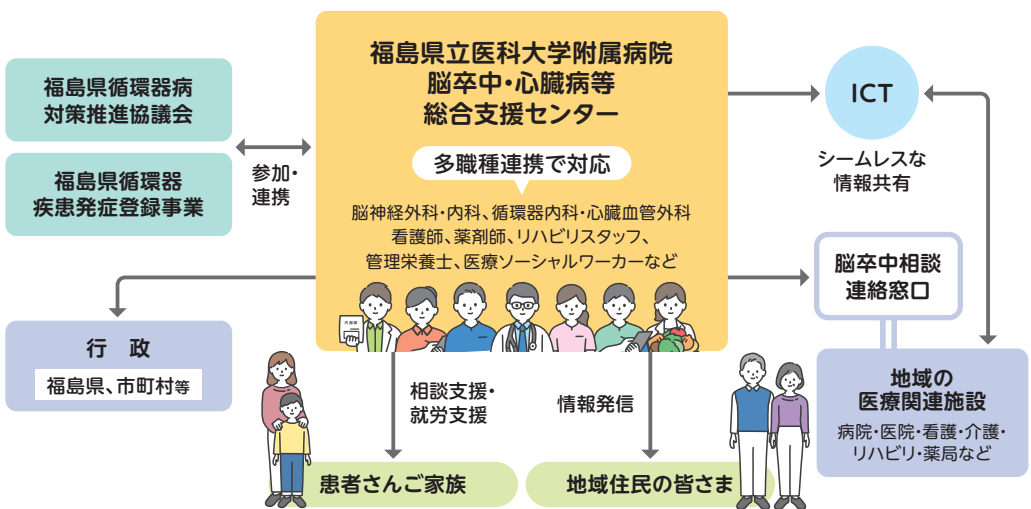
脳卒中や心臓病は、命が助かって、その後の学校生活、仕事、夢に大きな影響を与えることがあります。当センターのもう一つ

の重要なミッションは、患者さんとお家族を地域で孤立させないための、切れ目のないサポート体制を作ることです。

もし大切な家族が病気になっても、「リハビリは?」「仕事に復帰できる?」といった深刻な不安に、専門家が一人ひとりに寄り添い、最適な情報と支援を丁寧に届けます。

高度な医療と質の高いサポートが、地域社会の元気と安心に直結する。それが私たち脳卒中・心臓病等総合支援センターの活動です。

未来の健康と生活を守る福島県の「命を守るハブ」



INFORMATION & TOPICS

NEW

世界で学ぶ先輩からのメッセージ

福島県立医科大学医学部放射線健康管理学講座のアミール偉助教が、第57回日本医学教育学会において、若手研究賞を受賞しました。この賞は、40歳未満かつ卒後15年未満の非教授職の研究者が発表した特に優れた演題に贈られるものです。



アミール助教は、さらなる知見を深めるため、ハーバード公衆衛生大学院に留学し、武見国際保健プログラムで研究を続けています。

今回の受賞は、本学の医学生に、放射線の健康影響に係る知識や福島原発事故の教訓などをどう伝えるかという研究が評価されたものです。授業を受けた学生は、福島の実状について科学的根拠をもって深く理解し、自分の言葉で説明できる自信をつけました。

知識を未来へつなぎ、世界的な視野を持って地域に貢献できる医師や研究者を育てる。本学ならではの特色ある教育の一例です。

NEW

FMU Community Garden 始まりました!

福島県立医科大学では、学生が主体となり、学生と教員の交流を深める「FMU Community Garden」を始めました。これは、「学年や専門分野の垣根を越え、先生や仲間と気軽に対話できる場を作りたい」という学生の想いから生まれたイベントです。

第1回では、学生と教員合わせて約50名が参加し、学生の多様な活動のプレゼンや、キャリア、大学生活などについて自由に語り合いました。

高校生の皆さん、本学では、学生と教員のコミュニケーションを大切に、学生がより楽しく充実した大学生活を送れるよう応援しています。すでに第2回も開催され、今後も継続を目指していきます! ぜひ皆さんも、本学に入学された際にはこのイベント

に参加し、夢を見つけてください。



詳しくはこちら▶
Instagram
FMU Community Garden

