



# 食事 × 栄養

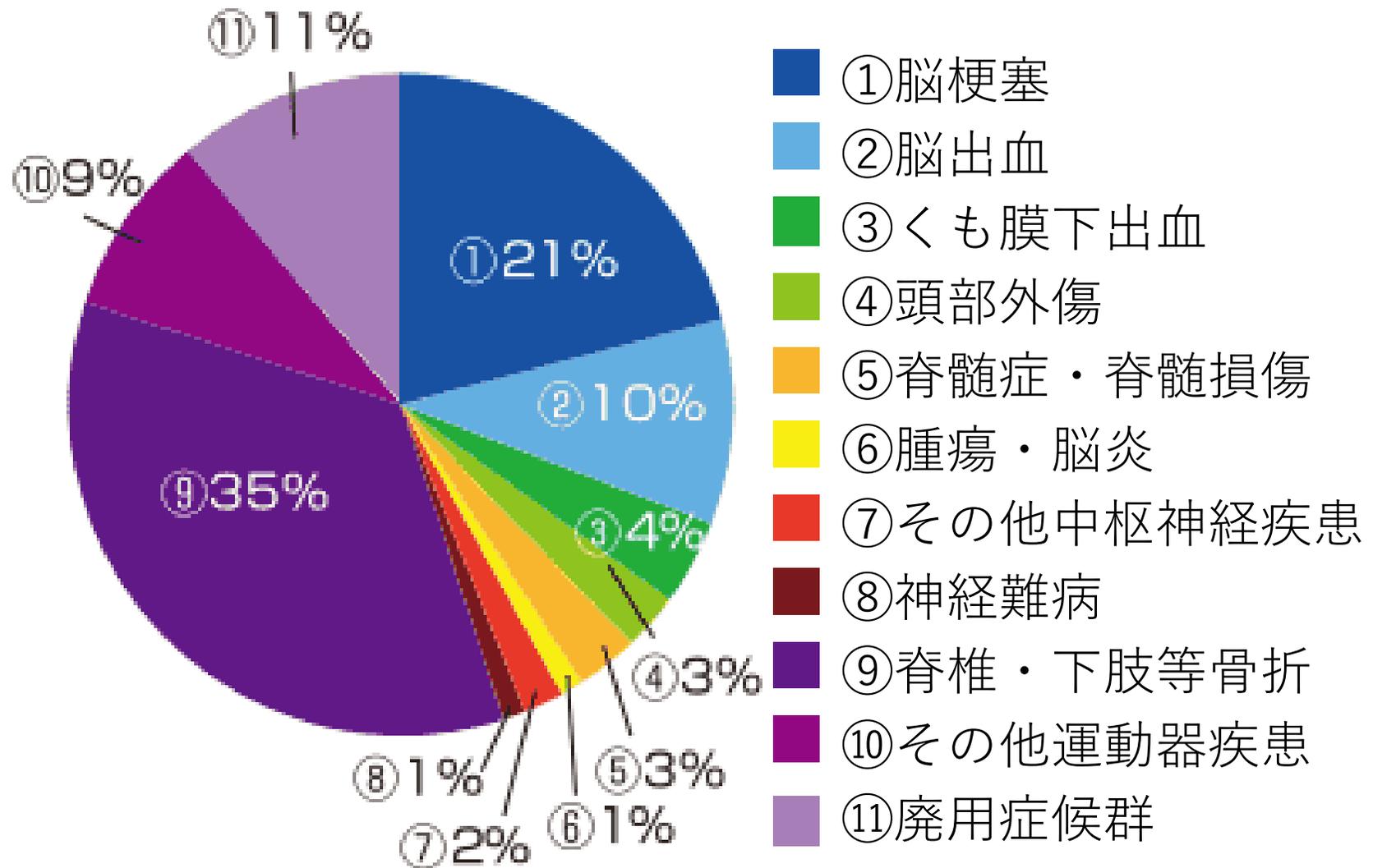
八千代リハビリテーション病院

# 当院紹介

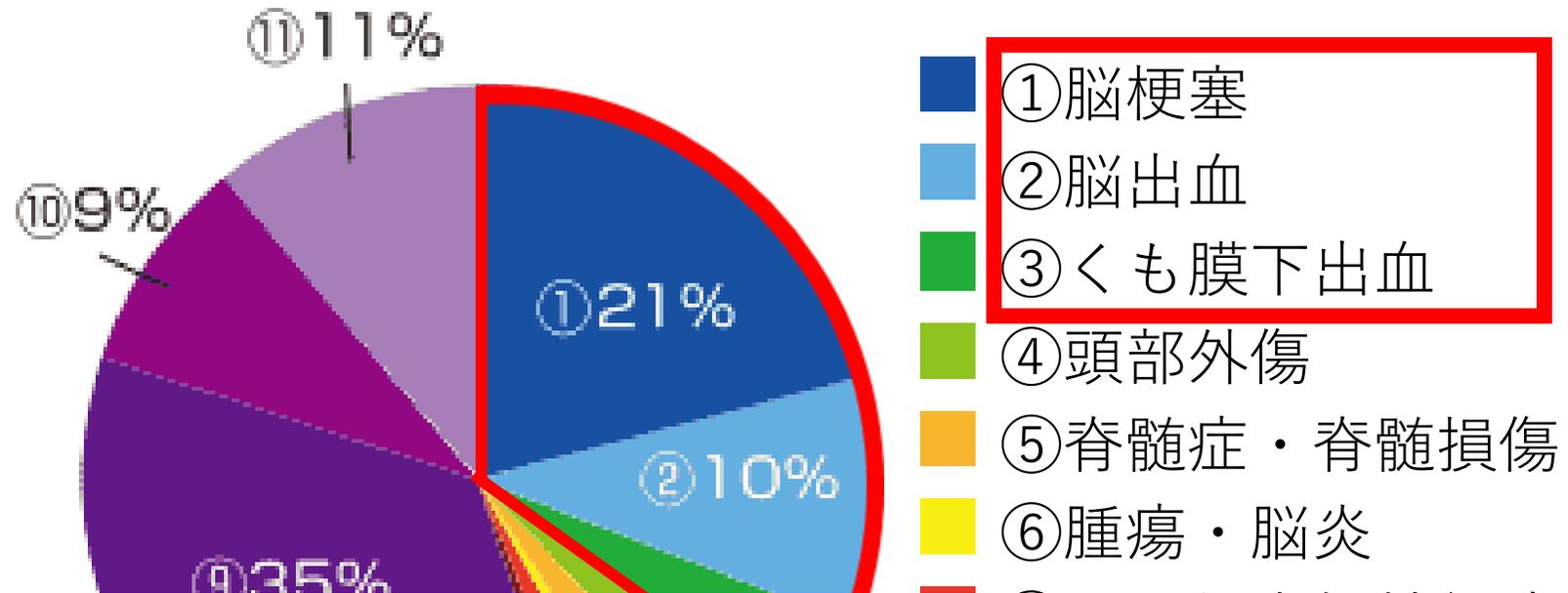


八千代リハビリテーション病院

## 疾病分類(患者数=917)



## 疾病分類(患者数=917)



脳梗塞、脳出血、くも膜下出血のことを  
**脳卒中**と呼びます。

# 脳卒中とは？

## 脳卒中

### 血管が詰まるタイプ

### 血管が破れるタイプ

一過性脳虚血発作

脳梗塞

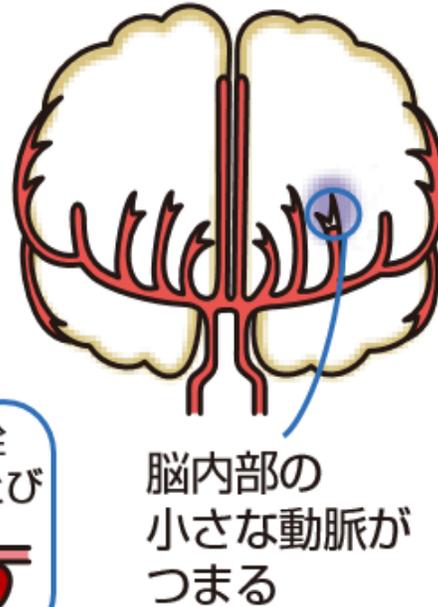
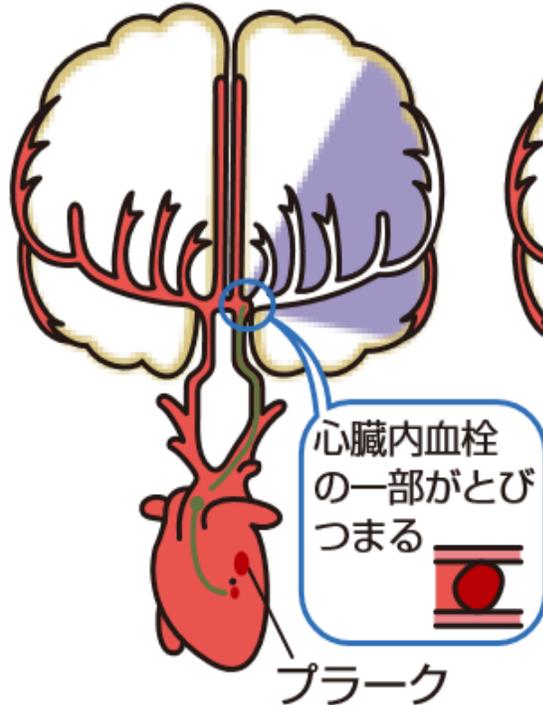
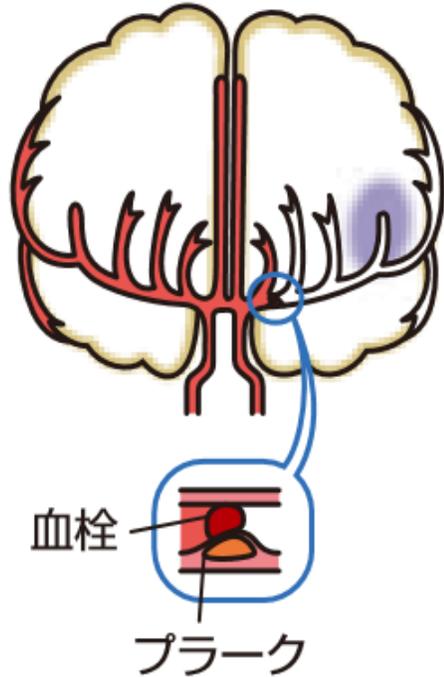
アテローム血栓性脳梗塞

心原性脳梗塞

ラクナ脳梗塞

脳出血

クモ膜下出血



# 脳卒中とは？

主な死因別にみた死亡率(人口10万対)の年次推移



# 脳卒中とは？

## 脳卒中はどのような方に多いの？

高血圧

心臓病

糖尿病

脂質異常症

年齢

遺伝的要因

喫煙

多量の飲酒

# 脳卒中とは？

## 脳卒中はどのような方に多いの？

高血圧

心臓病

糖尿病

脂質異常症

年齢

遺伝的要因

喫煙

多量の飲酒

脳卒中とは？

脳卒中は、避けられない要因もある

食生活で**予防**できることもある！

# 脳卒中とは？

## 脳卒中はどのような方に多いの？

高血圧

心臓病

糖尿病

脂質異常症

年齢

遺伝的要因

喫煙

多量の飲酒

# 脳卒中とは？

## 脳卒中はどのような方に多いの？

高血圧

心臓病

糖尿病

脂質異常症

年齢

遺伝的要因

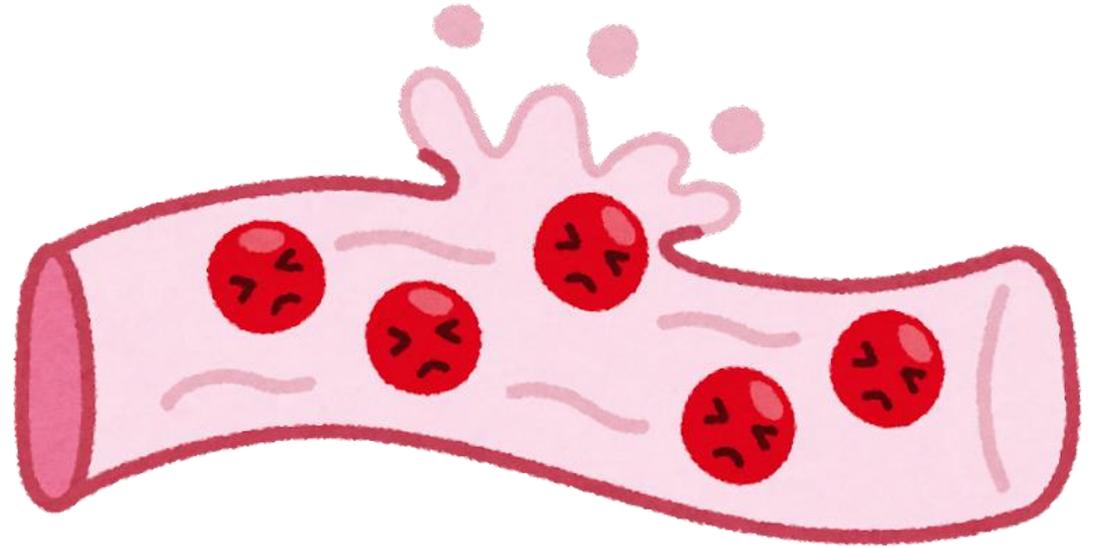
喫煙

多量の飲酒

# 高血圧とは？



血栓



血管に常に強い圧力がかかり  
血管が傷つきやすくなっている

# 成人における血圧値の分類(mmHg)

(日本高血圧学会治療ガイドライン2019より)

分類	診察室血圧(mmHg)			家庭血圧(mmHg)		
	収縮期血圧		拡張期血圧	収縮期血圧		拡張期血圧
正常血圧	<120	かつ	<80	<115	かつ	<75
正常高値血圧	120-129	かつ	<80	115-124	かつ	<75
高値血圧	130-139	かつ／または	80-89	125-134	かつ／または	75-84
I 度高血圧	140-159	かつ／または	90-99	135-144	かつ／または	85-89
II 度血圧	160-179	かつ／または	100-108	145-159	かつ／または	90-99
III 度高血圧	≥180	かつ／または	≥110	≥160	かつ／または	≥100
(孤立性)収縮期血圧	≥140	かつ	<90	≥135	かつ	<85

# 成人における血圧値の分類(mmHg)

(日本高血圧学会治療ガイドライン2019より)

分類	診察室血圧(mmHg)			家庭血圧(mmHg)		
	収縮期血圧		拡張期血圧	収縮期血圧		拡張期血圧
正常血圧	<120	かつ	<80	<115	かつ	<75
正常高値血圧	120-129	かつ	<80	115-124	かつ	<75
高値血圧	130-139	かつ／または	80-89	125-134	かつ／または	75-84
I 度高血圧	140-159	かつ／または	90-99	135-144	かつ／または	85-89
II 度血圧	160-179	かつ／または	100-108	145-159	かつ／または	90-99
III 度高血圧	≥180	かつ／または	≥110	≥160	かつ／または	≥100
(孤立性)収縮期血圧	≥140	かつ	<90	≥135	かつ	<85

# 成人における血圧値の分類(mmHg)

(日本高血圧学会治療ガイドライン2019より)

分類	診察室血圧(mmHg)			家庭血圧(mmHg)		
	収縮期血圧		拡張期血圧	収縮期血圧		拡張期血圧
正常血圧	<120	かつ	<80	<115	かつ	<75
正常高値血圧	120-129	かつ	<80	115-124	かつ	<75
高値血圧	130-139	かつ/または	80-89	125-134	かつ/または	75-84
I 度高血圧	140-159	かつ/または	90-99	135-144	かつ/または	85-89
II 度血圧	160-179	かつ/または	100-108	145-159	かつ/または	90-99
III 度高血圧	≥180	かつ/または	≥110	≥160	かつ/または	≥100
(孤立性)収縮期血圧	≥140	かつ	<90	≥135	かつ	<85

# 成人における血圧値の分類(mmHg)

(日本高血圧学会治療ガイドライン2019より)

分類	診察室血圧(mmHg)		家庭血圧(mmHg)	
	収縮期血圧	拡張期血圧	収縮期血圧	拡張期血圧

## 高齢者(75歳以上)

診察室血圧 140/90mmHg 未満

家庭血圧 135/85mmHg 未満

Ⅲ度高血圧	≥180	かつ/または	≥110	≥160	かつ/または	≥100
(孤立性)収縮期血圧	≥140	かつ	<90	≥135	かつ	<85

さて、ここでクイズです

肥満      運動不足      塩分過剰      喫煙  
野菜不足      飲酒過剰      ストレス

高血圧になる要因は、  
このうちいくつあるでしょうか？

- ① 4つ      ② 5つ      ③ 7つ全部

正解は・・・

③ 7つ全部です！



# 高血圧の原因

肥満

運動不足

塩分過剰

喫煙

野菜不足

飲酒過剰

ストレス

# 高血圧の原因

肥満

運動不足

塩分過剰

喫煙

野菜不足

飲酒過剰

ストレス

# 塩分を摂り過ぎると？

血液中のナトリウム濃度が高まる



血液中に水分が取り込まれる



血液量が増える



血圧が上がる



# 塩分摂取量の1日あたりの目標量

## ●生活習慣病の予防を目的とした目標量

男性：7.5g 未満

女性：6.5g 未満

※日本人のための食事摂取基準2020年版より

## ●高血圧の治療のための減塩目標

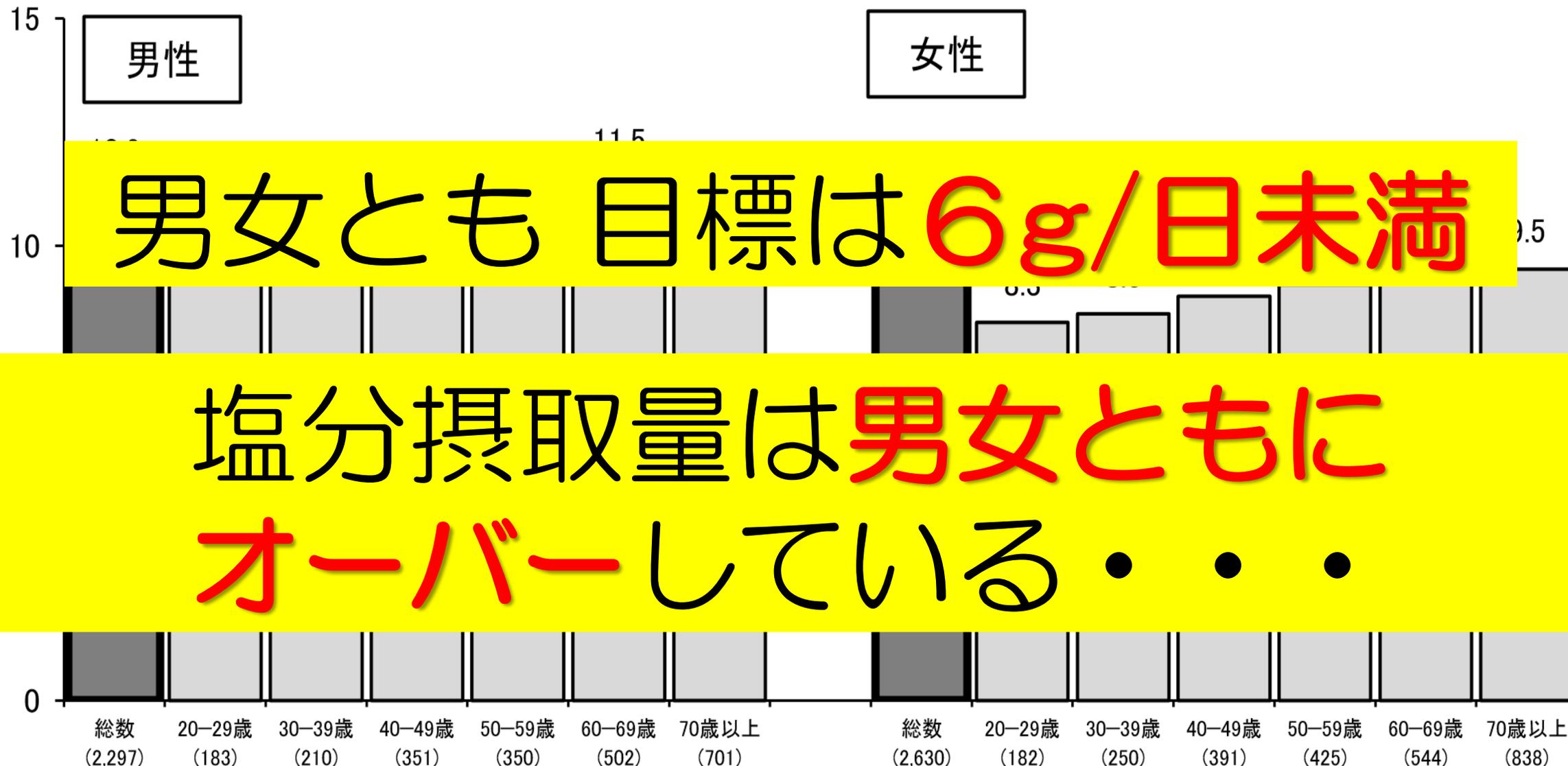
男女とも 6g未満

※日本高血圧学会治療ガイドライン2019より

# 1日の塩分摂取量 (令和元年 国民健康・栄養調査結果の概要より)

(g/日)

食塩摂取量の平均値(20歳以上)、性・年齢階級別



男女とも 目標は **6g/日未満**

塩分摂取量は **男女ともに**  
**オーバー**している・・・

「健康日本21(第二次)」の目標 食塩摂取量の減少目標値：1日あたりの食塩摂取量平均8g

# 調味料のかけすぎに注意！

小さじ1 (5ml) の塩分



塩

6.0g



醤油

0.9g



ソース

0.4g



ドレッシング

0.2~0.3g

# 調味料は「かける」よりも「つける」

“ソースなどの調味料は「かける」よりも「つける」”



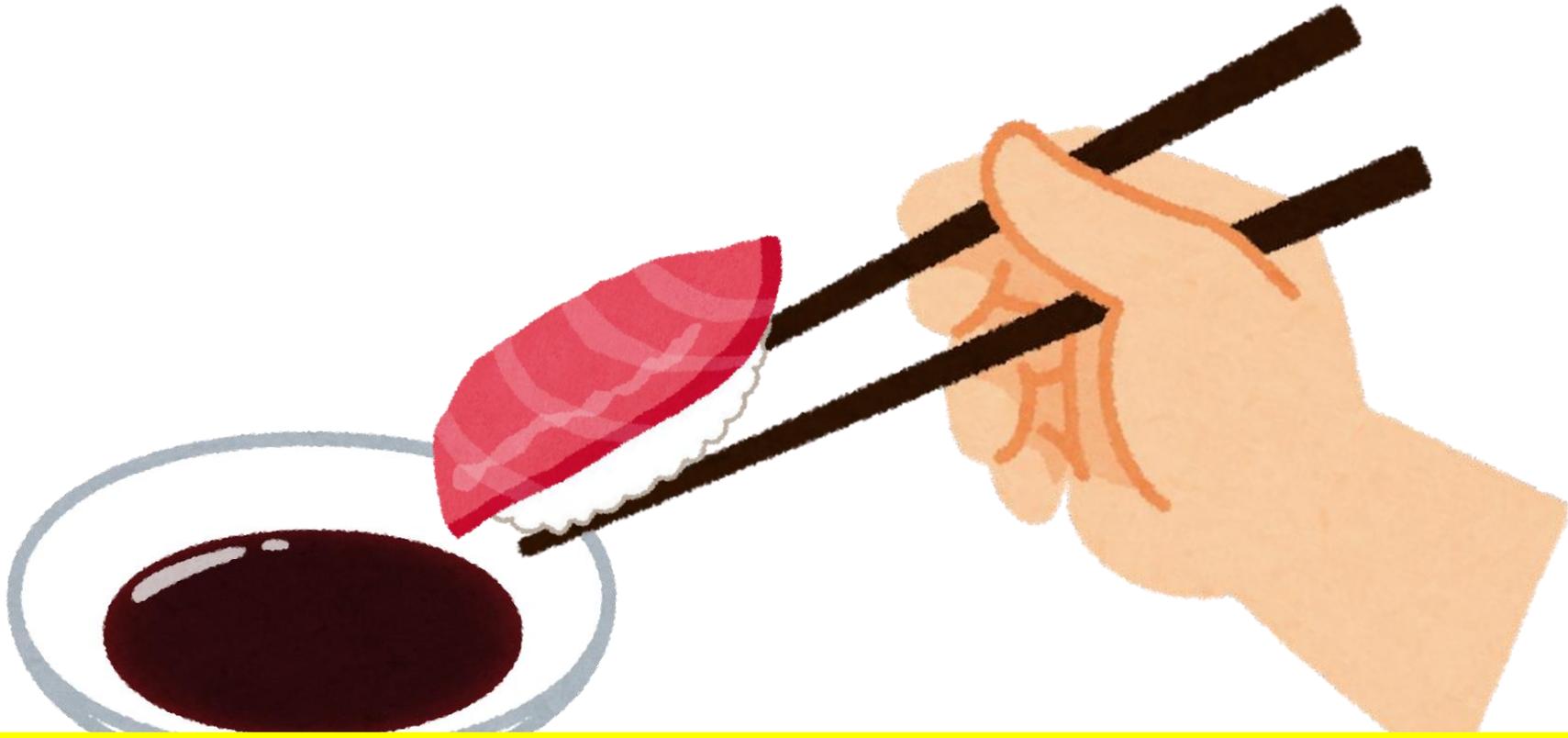
使用量15.2g  
食塩相当量 **0.9g**



使用量8.4g  
食塩相当量 **0.5g**

塩分  
**-0.4g**

調味料は「かける」よりも「つける」



片面、先端に少量つける

汁物やスープ類は、**1日1回**を目指す！



みそ汁 1杯



スープ1杯

塩分 1.0~2.0g

ラーメンなどの麺類の汁は残すように！

“ ラーメンなどの麺類はスープを残す ”

塩分



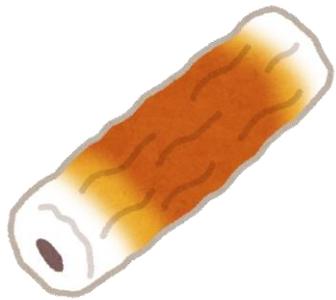
全部飲むと  
食塩相当量 **7g**



スープを残すと  
食塩相当量

練り製品、加工食品、漬け物、佃煮類は  
食べる**頻度と量**に注意しましょう

## 練り製品



ちくわ  
0.6g



さつまあげ  
0.6g

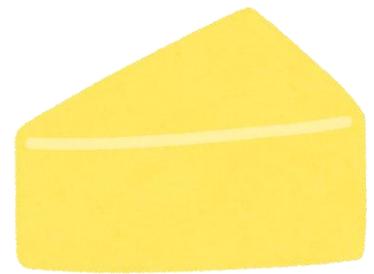
## 加工食品



ウィンナー  
1.0g



干物  
1～3g



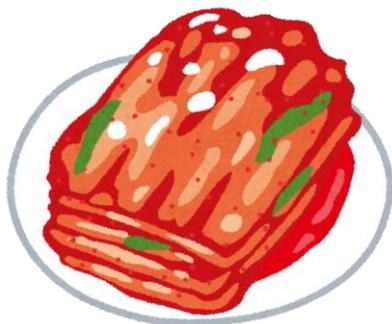
チーズ  
0.6g

練り製品、加工食品、漬物、佃煮類は  
食べる**頻度と量**に注意しましょう

漬物

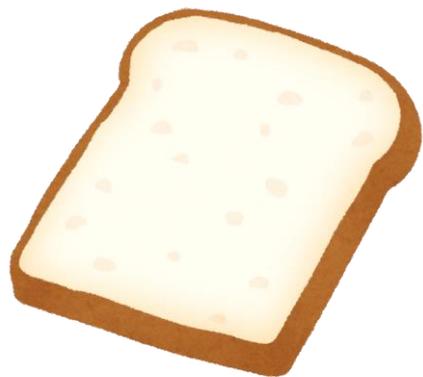


佃煮など

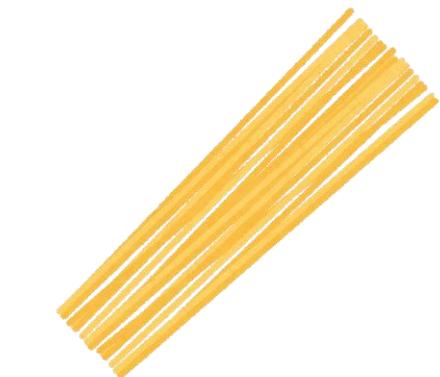
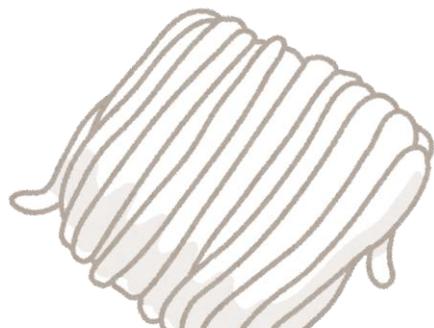


なるべく**小さく、薄切りのもの**  
を選ぶようにする

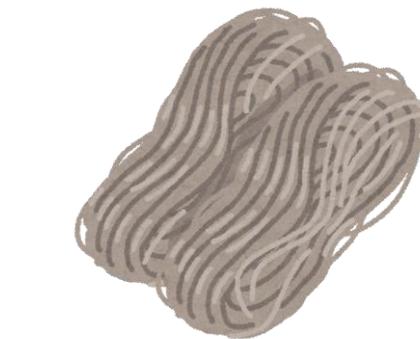
実は主食にも塩分が・・・



食パン  
0.7g



スパゲティ  
1.0g



10割そば  
0g

パンや麺類は  
連続しないようにする

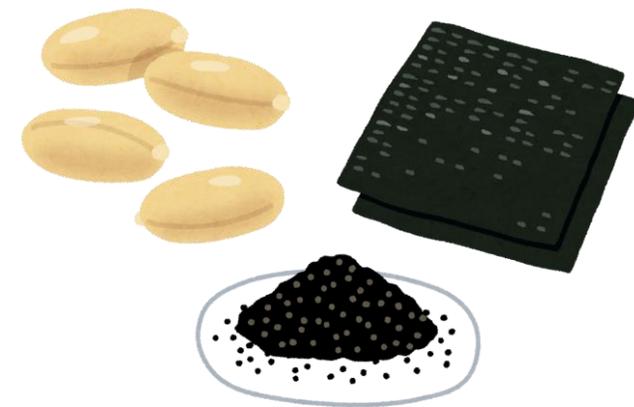
# 薄味をおいしくアイテムを活用！



だし



香辛料



香ばしい  
食品



味付けにメリハリを！

していませんか??



# まとめ

まずは、自分の普段の血圧を確認。  
自宅でも血圧測定をしてみましよう。

いろいろな食品に塩分は含まれている。  
食べる頻度と量を考えることが大切。

毎日こつこつの積み重ねです。