

栄養部ニュース6月号

発行:杏林大学医学部附属病院栄養部 発行日 2021年6月1日 No.21-06

心不全パンデミックを知っていますか？

生活習慣の欧米化に伴う虚血性心疾患(心筋梗塞や狭心症など)や高齢化による高血圧や弁膜症の増加などにより、心不全の患者さんが急増しています。

心不全の罹患率は高齢になるほど高くなることが知られており、近未来的に患者数の増加が続くと予想されています。こうした状況を、感染症患者の爆発的な広がりになぞらえて「心不全パンデミック」と呼ぶこともあります。

参考:公益財団法人 日本心臓財団 ホームページより <https://www.jhf.or.jp/>



心不全患者の推移

心不全と診断されたらこのような症状がないか、悪くなっていないかを観察していくことが大切です



息苦しい



疲れやすい・
食欲がない



足がむくむ



横になると苦しい

悪化させないためには、減塩が勧められます

参考:日本心不全学会 心不全手帳より

血圧は高くないのに
減塩は必要？

減塩は血圧管理のためだけじゃない

食塩を摂りすぎると、身体は体内の塩分濃度を一定にするために水分をため込みます。体内の水分量が増えると心臓に負担をかけます。必要に応じて、水分の摂取量を制限する場合があります。



💡減塩のポイント💡

★味噌汁(1杯食塩 2.0g)や佃煮(スプーン1杯食塩 2.0g)等、食塩量の多い食品を控えましょう。

★カリウムの摂取は食塩(ナトリウム)の排泄に働きます、野菜や果物を積極的に摂りましょう。

※各疾患によりカリウム制限が必要な場合もあります。医師や栄養士にご相談ください。

汗をたくさんかいても
減塩は必要？

普段の食生活の食塩摂取は多い

日本人の食事摂取基準(2020年版)では、1日に必要な食塩量は1.5gとされています。実際の食塩摂取量は男性11.0g、女性9.3gと必要量を超えているので、暑い季節に普段以上に汗をかいても減塩は必要です。水分は水やお茶で十分に補給しましょう。

参考:日本循環器学会ホームページより <https://www.j-circ.or.jp/>

