



富山赤十字病院 健診部



かがやき

第11号

4月1日に新元号「令和」の発表、4月9日には20年ぶりに紙幣デザインを刷新することが発表されました。5年後の2024年（令和6年）には新紙幣の発行が予定されています。

令和元年5月1日新しい時代が始まり、当健診センターも「新」オプションとして「心臓ストレス検診」「睡眠時無呼吸検査」を導入しました。

第11号では比較的手軽に受けていただける心臓ストレス検診を紹介します。



人間ドック・健診施設機能評価
認定施設 認定第178号

2019年度 新規オプション検査 心臓ストレス検診 健診医師 仙田 聡子

“心不全のリスク状態を知って早期発見・予防につなげていただきたい”という思いから、「心臓ストレス検診」を始めました。ぜひ、ご自身の体を見つめる健診の機会に受けてみませんか。



どんな検査ですか？

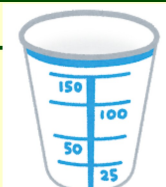
現時点の心臓の負担（ストレス）の程度を調べるBNP検査と、心臓にストレスをかける塩分の摂取量を調べる検査です。

BNPって何ですか？

BNPは心臓を守るために心臓から分泌されるホルモンで、心臓への負担（ストレス）が大きいほど多く分泌されてBNP値は高くなることから、心不全マーカーとも呼ばれています。BNPが高い場合には、心臓の精密検査を受けて適切に対処することで心不全の進行予防ができます。血液検査でできる簡単な検査です。

塩分の摂取量を調べるのは手間がかかりますか？

簡単に尿検査でできます。摂取した塩分は尿に同量排泄されるため、尿中塩分量を測定することで塩分の摂り具合を推定します。塩分の摂り過ぎは、心臓はもちろん、腎臓・脳・血管・胃に負担をかけ、心不全・腎不全・脳卒中・高血圧・動脈硬化・胃がんのリスクになります。現時点でのご自身の塩分摂取量を知って食事の摂り方に活かすことで、心臓だけではなく全身の病気予防につながります。



心不全ってどんな病気？

助産師 黒田 広美

生活習慣病や様々な基礎疾患、加齢などが原因となり心臓の機能が低下して起こるのが心不全です。血液が酸素や栄養を運んでいるため、心臓の機能が弱ってしまうと、心臓が血液を十分に送り出せなくなり、動悸・息切れ・疲れやすいなど様々な全身の不調が現れます。



心不全を防ぐために

1. 肥満を防ぎましょう。
肥満は心臓に負担をかけてしまいます。適度な運動をしましょう。日常の軽い散歩など、心拍数の上がり過ぎない運動がおすすめです。また、糖分の多い飲み物や食事は避けましょう。
2. 減塩食にしましょう。
昆布や鰹のだしや、菜味の活用をおすすめします。
3. 蛋白質は植物性や魚介類からの摂取を心がけましょう。
動物性蛋白質中心の生活は動脈硬化が促進します。大豆製品や魚中心の生活にシフトしましょう。
4. 規則正しい生活で過ごしましょう。
寝不足やストレスは血圧にも影響します。睡眠は十分とり、ストレスは早めに解消しましょう。
5. タバコはやめましょう。お酒は適量を守りましょう。
タバコは血圧上昇、動脈硬化を促進させます。禁煙しましょう。お酒の飲み過ぎは血圧を上昇させ心臓に負担をかけます。



今日から始める《おいしい減塩》

看護師 佐藤 真由美

塩分の取り過ぎは高血圧だけでなく、身体に様々な弊害をもたらします。日本人の塩分摂取量の目標値は『1日男性8g未満、女性7g未満』とされています。ただし、高血圧の方は『1日6g未満』を目標に減塩が推奨されています。

減塩を成功させる7つのコツ

1. 食塩の多い加工食品、外食は控える。
2. 食べ過ぎない。減塩しても食べ過ぎれば効果はありません。
3. 新鮮な材料で素材の味を生かす。
旬の食材や新鮮な食材を選ぶことで、薄味でも素材本来の味を楽しめます。
4. 酸味や香辛料、天然だしの旨味を利用するなど料理方法に工夫する。
レモン、お酢などを利用し酸味を効かせると、塩分控えめでも美味しくいただけます。
5. 1品だけ塩味を効かせてあとは薄味に。
しっかりとした味付けのものは1品にしてほかの料理は薄味を楽しみましょう。
6. 減塩しょうゆ・減塩味噌などを利用する。
塩分の少ない調味料を用いることで、より手軽に減塩できます。
7. 汁ものは具沢山にし、汁はのこす。
味噌汁やスープは具沢山にすることで、汁の量が控えられます。



☆掲載予告☆ 次号は睡眠時の無呼吸について特集します。