

減塩ライフを広げる、多彩な取り組み ——減塩プロジェクト最新報告

日本人は塩分を摂りすぎています。最近の1日の食塩摂取量は、男性で平均11.4グラム、女性9.8グラムと、世界のなかでも多くなっています。塩分の摂り過ぎは高血圧につながり、循環器病のリスクを高めます。今号では、日本人の健康寿命をのばすために当センターが力を注ぐ「減塩プロジェクト」の多角的な取り組みを紹介します。

おいしい減塩食で、循環器病予防

日本では成人の3人に1人、高齢者の3人に2人が高血圧と診断されています。高血圧は脳卒中や心臓病につながりやすく、高血圧の予防と治療は、今や国民的な課題です。高血圧の予防には、「減塩」「体重管理」が有効。なかでも、毎日の食事の塩分を制限することが重要です。

当センター病院では臨床栄養部が中心となって、2005年から、塩分が1食2グラム程度、1日合計6グラム未満になる減塩食を入院患者さんに提供しています。また、入院・外来の患者さんを対象に栄養指導、調理師の実演を交えた調理講習会も行っています。

塩分の少ない食事といえば、味気ないものというイメージが一般的ですが、当センターの減塩食は京都の割烹などで修行した調理師長が、栄養士と協力して京料理の手法を取り入れた独自メニューを開発。素材の旨みを引き出し、塩気が少なくてもしっかり味があっておいしいという評判をいただいています。

「あの食事を家庭でも食べたい」という退院された患者さんから、予防のためにも塩分を控えた食生活に関心があるといった方まで、おいしい減塩食をより多くの方に日常的に食べていただけるように、民間企業と連携、レシピを電子化し、企業・自治体食堂、介護保険施設、一般家庭に配信する事業にも取り組んでいます。

今月は当センターの減塩食の作り方を紹介した家庭向けのレシピ本『国循の美味しい!かるしおレシピ』(セブン&アイ出版)も発売されます。

食塩の摂取量を減らし、血圧が2mmHg下がれば、国内での循環器病による死亡を2万人減らすことができるといわれています。当センターは減塩を国民的な課題ととらえ、日本高血圧学会など、他の減塩活動との連携も深め、日本人の血圧を下げるために減塩プロジェクトを多角的に推進していきます。



当センターの減塩プロジェクト

啓 発	事 業	広 報
病院内での栄養指導・高血圧教室 院内・院外の減塩食の料理教室 東日本大震災被災地での啓発活動 学会・展示会での減塩食PR	減塩レシピのデジタル配信事業共同開発 (企業や一般家庭などへデジタルレシピを配信) 減塩弁当の販売(調理指導)	減塩レシピの出版 減塩食についてのメディアへの情報提供

なぜ「減塩」が必要なのか？

塩分摂取と循環器病の関係

塩が増えれば、危険な高血圧に

塩分は血圧と密接な関係があります。塩分を摂りすぎると、血液中のナトリウムの濃度が高くなります。ナトリウム濃度が高くなると、それが、中枢神経に働いてのどが渇き、人は水分を摂ります。水分を摂ると血管に流れる血液量が増え、血圧が高くなります。つまり、塩分を摂りすぎると体内の塩分と水分の量を調整するために血液量が増え、高血圧になるというわけです。

高血圧状態が続くと血管はいつも張りつめた状態におかれ、次第に厚く、硬くなってしまいます。これが、高血圧による動脈硬化です。動脈硬化は脳梗塞、心筋梗塞などの原因になります。また、高血圧状態を続けることは、心臓に無理な負担をかけることになり、心臓肥大が起こり、心不全になることもあります。

当センターでは健康診断を受診された方などを対象に、ある要因と病気の発症との関連などを長年にわたって追跡調査する「吹田研究」を行っています。この研究をもとにした「血圧別の循環器疾患の発症率」の分析でも、やはり血圧が高くなるほど、循環器病を発症する割合が高くなっていますが、高血圧ではない正常値とされる血圧の中でも、正常高値と呼ぶ血圧が高めの人たちが低い人たちよりも発症率が高いという結果が出ています。

循環器病の大きな危険因子である高血圧を予防するためには、高血圧の原因となる塩分の摂りすぎを控えることが重要です。また、同じ血圧でも塩を多く摂っている人の方が脳卒中になりやすいというデー

タもあり、塩分摂取量を減らすことは、血圧を下げるだけではないプラスアルファの効果が期待できます。

世界は1日6グラム未満が当たり前

塩分摂取量を減らすためには、まず、自分がどれだけ食塩を摂取しているかを知ることが必要です。現代では外食や加工食品から摂る食塩が大きな割合を占めます。加工食品の成分表示に食塩を表示することは義務づけられていません。また、表示している場合でも多くはナトリウム(Na)と表示されています。ナトリウムの量と食塩の量が同じではありません。食塩の量はナトリウムの量に2.54をかけたものだということを知っておくと良いでしょう。

「世界の中の食塩摂取量の非常に少ない地域では、高血圧の人は少なく、年を取っても血圧が高くなることは、ほとんどありません。減塩が原因で健康を損なうことはありません。欧米諸国では、一般の人の1日の食塩摂取量として、6グラム未満が推奨されています。我が国の高血圧治療ガイドラインでは、高血圧の人に対しては、6グラム未満を勧めています。血圧が正常な人にとっても1日6グラム未満を心がけることが勧められます。ほとんどの日本人は必要量をはるかに超える食塩を摂取しています。減塩に対する正しい認識を広め、自治体、食品業界などが協力して減塩を進め、日本人の生活習慣を改善していかなければなりません」と、河野雄平高血圧・腎臓科部長は話します。

塩分を摂りすぎはいけない理由



おいしい「減塩食」を被災地にも

減塩の啓発・教育にチームであたる

院内で啓発。高血圧教室、栄養指導

当センターでは患者さんの指導や教育に力を入れており、減塩についても医師、看護師、薬剤師、臨床栄養部の栄養士、調理師がチームを組んで、高血圧教室、検査教育入院、栄養指導、調理講習会を実施しています。

高血圧教室では高血圧とその治療について理解を深めていただくための講義と質疑応答を行っています。検査教育入院は原則として1



検査入院や高血圧教室では栄養指導も実施

週間入院していただき、高血圧、腎臓、心臓などの検査、実際に減塩食を食べていただく食事療法の体験、高血圧教室への参加などをしていただきます。2012年からは忙しい方にも利用していただきやすいように2泊3日のコースも始めました。

高血圧教室、検査教育入院には、栄養士による栄養指導はありますが、調理の実技指導はありません。国産のおいしい減塩食を家庭でも作りたいという患者さんやそのご家族のためには、当センターの竹田博幸調理師長が直接指導にあたる調理講習会を行っています。当センター近くの千里金蘭大学を会場に、年数回開催しています。

被災地の課題に応える健康講演会

減塩に対して連携するチームのパワーは、東日本大震災の被災地でも発揮されました。

当センターでは震災発生後、ただちに医療支援対策本部を立ち上げ、現地調査チームを複数回派遣。震

災から3ヶ月余りが経過した2011年7月には岩手県を訪問し被災地の食生活や医療体制などについて調査しました。もともと塩分摂取量が多く、脳卒中などのリスクの高い地域で、震災後は食事や医療の提供の体制の回復の遅れや災害ストレスから、そのリスクはさらに高まっていました。そこで、調査チームは冬の到来を前に循環器病予防のためによりよい食生活の確立が急務という結論に達しました。

この結論を受け高血圧、心不全、脳卒中の抑制を目的とした被災地における「減塩食プロジェクト」がスタートしましたが、活動に当たって心がけたのは、声高に循環器病リスクを強調するのではなく、被災者に寄り添い、お手伝いできることをしようという姿勢でした。

循環器病を専門とする医療機関が被災地のために何ができるのか、岩手県栄養士会、岩手医科大学と連携をはかり模索する中から実現したのが、2度にわたる被災地での健康講演会でした。第1回は、2011年11月、盛岡市で一般市民を対象に「減塩で健康教室～脳卒中予防は食事から～」のタイトルで開催。第2回は2012年2月、宮古市で仮設住宅住民の方を対象に開催しました。

医師による健康講話だけでなく、減塩食の試食、調理師による調理教室、看護師による体操、健康相談など、身体を動かして参加する内容も多いのが特徴。「減塩食でもしっかり味がすることもわかった。料理をつくる気もなかったが、やってみようという気になった」といった感想をいただくことができ、被災者に寄り添いながら、減塩に対する啓発活動としての成果をあげることができました。



好評だった健康サロン

減塩レシピを知的資産として活用

—— 民間企業と連携、事業化で成果を上げる

レシピ配信で減塩食の普及拡大

当センターのおいしい減塩食が、病院の外にも着々と広がり始めています。民間企業と連携した共同事業として、減塩食レシピのデジタル配信、減塩弁当の販売が軌道に乗り始めています。

これらの事業化にあたっては、当センターが蓄積してきた知的資産の活用を目的に2010年に設置された知的資産部が、当センターと企業間の橋渡しや調整などに中心的な役割を果たしてきました。

減塩食レシピのデジタル配信は、おいしいと評判の当センターの減塩食のレシピをデジタルデータ化し、契約した外食産業、給食会社や個人などに配信し、手軽につくっていただくという事業。調理支援システム「G-クッキングシステム」を展開する株式会社グローバルフード(大阪市)と連携、2012年2月から業務向けを、同3月から一般向けのサービスを開始しました。

株式会社グローバルフードが提供する「G-クッキングシステム」は、インターネットで配信されたデジタルレシピを利用して、「ガススチームコンベクションオープン」などの調理機械を操作、誰でも簡単に多彩な本格的なメニューを安定した品質で作ることができる業務用のシステム。病院、介護老人保健施設、社員食堂、保育園、スーパー、総菜店、給食、配食業者などへの普及拡大をはかっています。当センターは株式会社グローバルフード、大阪ガス株式会社と共同で減塩食レシピのデジタル化に取り組み、このシステムの目玉レシピとして現在、約250種のメニューを提供しています。

家庭でも当センター発の減塩食を

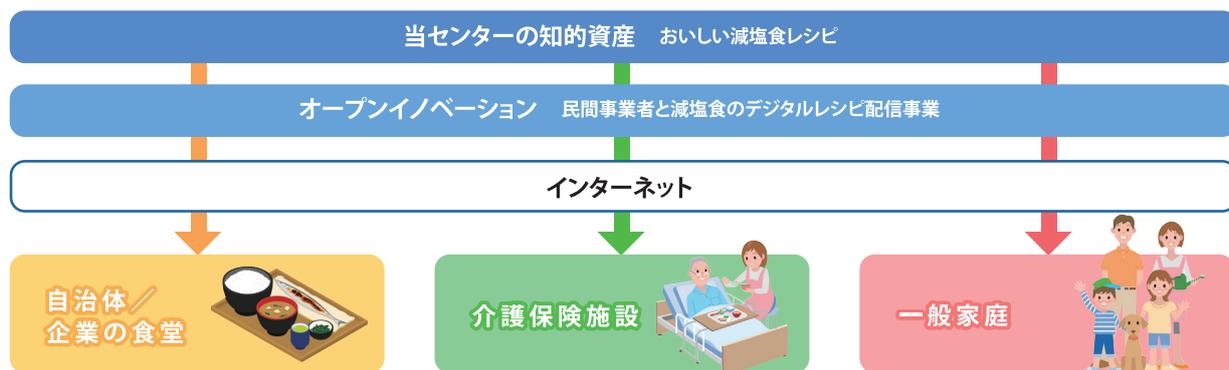
一般向けサービスは、当センターの減塩食レシピを株式会社グローバルフードが運営するインターネット会員サイト「G-クッキングシステム げんえんデリカ」で公開。入会者は、パソコン、スマートフォン、携帯電話などからアクセスし、レシピを利用して家庭で減塩食をつくることができます。

このサイトでは塩分量、材料、料理の種類、調理法などのキーワードからレシピの検索が可能。また、塩分量だけでなく、カロリーも把握できる、完成写真はもちろん途中の手順が写真や動画で確かめられる、食事を記録することができる、などの機能も備えており、高血圧などの症状をかかえる患者さんやそのご家族をはじめ、食生活の改善に関心の高い一般のご家庭からの利用も多くあります。

「一般向けのサイトは国循の食事ということで安心感を感じて利用される方が多いようです。利用された方は減塩といってもしっかり味がついておいしいと納得されています。業務用は調理の技術がなくてもちゃんとした料理をつくることができ、幅広い施設で利用していただけるシステム。減塩食の普及にも大いに貢献できるのではと考えています」と、株式会社グローバルフードの田崎和弘社長は話します。

当センターでは、今後、より作りやすいレシピの開発やメニュー数など、デジタルレシピの充実をはかり、減塩食の普及・均てん化による循環器病制圧に向けた取り組みをすすめていきます。

減塩食レシピのデジタル配信の事業化



おいしい減塩食がここでも食べられる

健康なヘルシーメニューとして広がる

大阪府庁食堂の減塩ランチが人気

塩分を減らした醤油や味噌、加工食品などが続々と登場、専用コーナーを設けるスーパーなども現れています。高血圧などの症状がなくても、自分の体の健康を考えて食塩を制限した食事をしたと考える人が増えているようです。そんな人たちにとって、理想的な食事ともいえる、当センターの健康的でおいしい減塩食を一般の方でも普通の食事として気軽に体験できる場所があります。

大阪府庁本館(大阪市中央区)の食堂で、9月から当センターの減塩食レシピを元にした「減塩ランチ」の提供が始まりました。このランチの提供は官民でつ



一般客も利用可能な大阪府庁食堂の減塩ランチ

くる「大阪ヘルシー外食推進協議会」が企画。府庁食堂では株式会社グローカルフードが開発したG-クッキングシステムを導入し、当センターの減塩食デジタルレシピの配信を利用して調理しています。

同システムを使った減塩食の提供は、大阪ガス株式会社、阪急阪神ホールディングス株式会社、住友商事株式会社などの社員食堂ですで行われていますが、一般客も利用できる食堂では初めて。9月18日から、1日30食限定で提供されている減塩ランチは、血圧が気になる中高年などの支持を受けて、毎回12時過ぎには完売する人気です。

国循マーク入りの減塩弁当も登場

また、病院、介護施設向けの給食事業など、医療・保健分野の“食”を中心にした事業を展開するシッ

ヘルスケアグループが、当センターの調理師から直接指導を受け、当センターの減塩食レシピをもとにした国循のマークが入った「減塩弁当」を製造、当センター病院地下1階の食堂で販売しています。当センターの職員や患者さん以外でも、どなたでも購入して、食堂でそのまま食べても、持ち帰ることもできます。また、電話や同グループのホームページを通じて、宅配を申し込むこともできます。配達エリアは大阪府下の吹田市・豊中市・箕面市・池田市です。

「おかげさまで、当センターの減塩食は各方面で反響を呼び、事業化開始から短期間で大きな広がりを見せています。一般に受け入れられたのは、まず、味も見た目もおいしく食べられるという条件をクリアしていたからだと思います。当センターの減塩食は塩分を控えているだけでなく、カロリーも低く、繊維質、カリウムなどの栄養素も考慮したトータルに練り上げられた健康食。私たちは循環器病制圧のためのアプローチの1つとして普及に取り組んでいます。

入院患者さんにとって食べることは大きな意味があります。

たとえば、術後の重症の患者さんが、食べ始めるとぐんと回復が進みます。だから、できるだけ早



宅配もスタートした国循弁当

く食べてほしい、そんな思いを込めて作っている。そのことが当センターの減塩食のおいしさにつながっています。患者さんをいかに元気にするか、そのために工夫と努力を重ねている現場から生み出された食事であるということが、当センターの減塩食の原点です。広く普及しても、この原点にある思いが調理する方々に正しく伝わるようにしていきたい」と巽英介的資産部長は話します。

もやもや病の専門外来を開設。長期支援の受け皿に

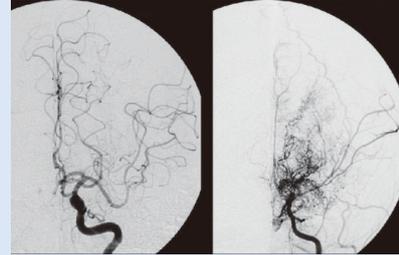
全国でも珍しい「もやもや病」の専門外来を10月1日付けで開設、診察を開始しました。診察日は毎週水曜日です。

もやもや病は、脳の太い動脈（内頸動脈）が細くなる、詰まるなどして、脳に流れる血液が減少して起こる病気です。日本で見つけられた病気で、不足した血液を補うように発達した末梢の細い血管（もやもや血管）が、脳血管造影検査でたばこの煙のように見えることから名付けられました。

幅広い年齢で発症。小児では身体の片側に麻痺やことばの障害などを起こす脳梗塞、成人ではもやもや血管が長期間の負担に耐えられず破れて出血する脳出血の症状が出やすい。原因はまだはっきり解明されておらず。治療法も確立していません。重い後遺症を残す可能性が高く、難病として厚生労働省の特定疾患に指定されています。国内の推定患者数は7500人。女性が男性の1.8倍見つかっています。

「本人が気づくような症状がなく、脳ドックで初めてもやもや病が見つかる例が増えています。また、外科手術で治癒したと安心していただけるところが、気づかないうちにわずかな出血が続いていたケースなど、長期的な支援の必要な患者さんもあります。そのような患者さんの受け皿になりたい」と中川原譲二・脳卒中統合イメージングセンター部長は話します。

当センターではこの専門外来を窓口にして、もやもや病の患者さんに早期から専門的な診断治療を提供、長期的なフォローを行い、患者さんの社会的な支援につなげていきます。



脳血管造影の画像。右はもやもや病患者で、細い血管がたばこの煙のように見える

心臓移植50例のあゆみを振り返るシンポジウム開催

当センターにおける心臓移植手術が50例に達したことを1つの節目ととらえ、11月3日、「国循環 心臓移植50例のあゆみとCoCoRo会10周年」と題した心臓移植シンポジウムが大阪市内のリーガロイヤルホテルで開催されました。

参加者は医療関係者とCoCoRo会（心臓移植患者連絡会）の方々。CoCoRo会は国内外で心臓移植を受けた患者さんやご家族同士の情報交換などを目的に、2003年9月に発足。このシンポジウムは、その10周年を記念するものでもありました。

当センターの中谷武嗣移植部長が「全国最多の心臓移植の経験」と題して、基調報告を行ったほか、臓器移植法の成立に尽力された前衆議院議員・中山太郎氏による特別講演をいただきました。

また、移植コーディネーターや臓器提供施設となる高度救命救急センターの担当医師など、心臓移植に関わるの方々によるそれぞれの立場からの報告も行われました。

2010年に臓器移植法が改正され、家族の承諾のみで臓器の提供が認められるようになって以降、心臓移植手術の実施例は大きく増加。当センターにおける第1例目の移植手術が行われた1999年当時に比べ、重い心臓病の患者さんを取り巻く環境は大きく変わりました。参加者は我が国の心臓移植の歩みを振り返るとともに、第三者の善意による臓器提供があって初めて成立する移植医療の発展のためには、国民の理解や社会的な環境整備が必要なことを改めて確認していました。



医療関係者とCoCoRo会を合わせて121名が参加した