



# はいのたね



## 井上病院からのお知らせ 新しい診療体制となりました

2023年3月31日付けで呼吸器外科 岡林 孝弘 医師が退職いたしました。

2023年4月1日より呼吸器外科 松浦 求樹 医師が入職いたしました。

また、皮膚科 久山 陽子医師による診療を開始いたしました。より一層充実した診療ができるように邁進してまいりますのでよろしくお願いいたします。

### 呼吸器外科 松浦 求樹 医師

松浦医師よりごあいさつ

広島市民病院を定年退職し、井上病院にお世話になって  
います。趣味はバスケット、車は黄色いベンツ、呼吸器外  
科を専門として多くの手術を手掛けてきました。

ここでは「胃の上」の疾患を抱える患者さんを診るよう  
になり初心にかえて勉強しなくと思っています。

福山は初めてで土地勘もなく、院内もキョロキョロしな  
がら歩いていますが、早く慣れてお役にたてるよう頑張り  
ますのでよろしくお願いします。



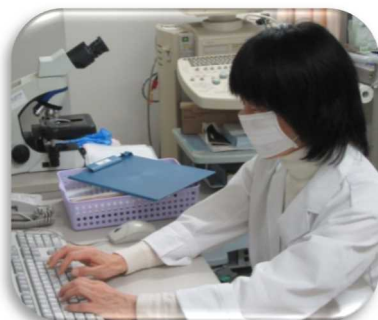
### 皮膚科 久山 陽子医師

- 2023年4月と5月は火曜から金曜の午前中の診療  
2023年6月より月曜から金曜の午前中の診療です  
※午前の診療は9:00~13:00（受付は12:30まで）です
- 予約可能です
- 14歳以下の診療をいたしかねますのでご了承ください

久山医師よりごあいさつ

地域の皆さまに寄り添った皮膚科診療を心がけ日々の診察に  
取り組みたいと思います。患者様への丁寧な診察と治療をめざし  
ていきます。

皮膚に関してお困りのことがございましたら、些細なことでも  
お気軽にご相談ください。どうぞよろしくお願い申し上げます。



# 「人生 100 年時代、健康寿命を延ばそう」

井上病院 理事長 井上 文之医師



ロータリークラブについてご存知でしょうか？ロータリークラブとは、人道的な奉仕を行い、あらゆる職業において高度の道徳的基準を守ることがを奨励し、かつ世界における親善と平和に寄与することを目指した事業及び専門職務に携わる人が世界的に結び合った団体です。2023 年 4 月には社会奉仕活動や福山美化のために芦田川の清掃活動も行いました。

また、私は国際ロータリー第 2710 地区のがん予防推進委員を務めており、3 月 24 日には「人生 100 年時代、健康寿命を延ばそう」というテーマで講演を行いました。今回はその内容の一部をお伝えします。

## 〈健康寿命〉

健康寿命とは、健康上の問題がなく、日常生活が送れる期間のことです。

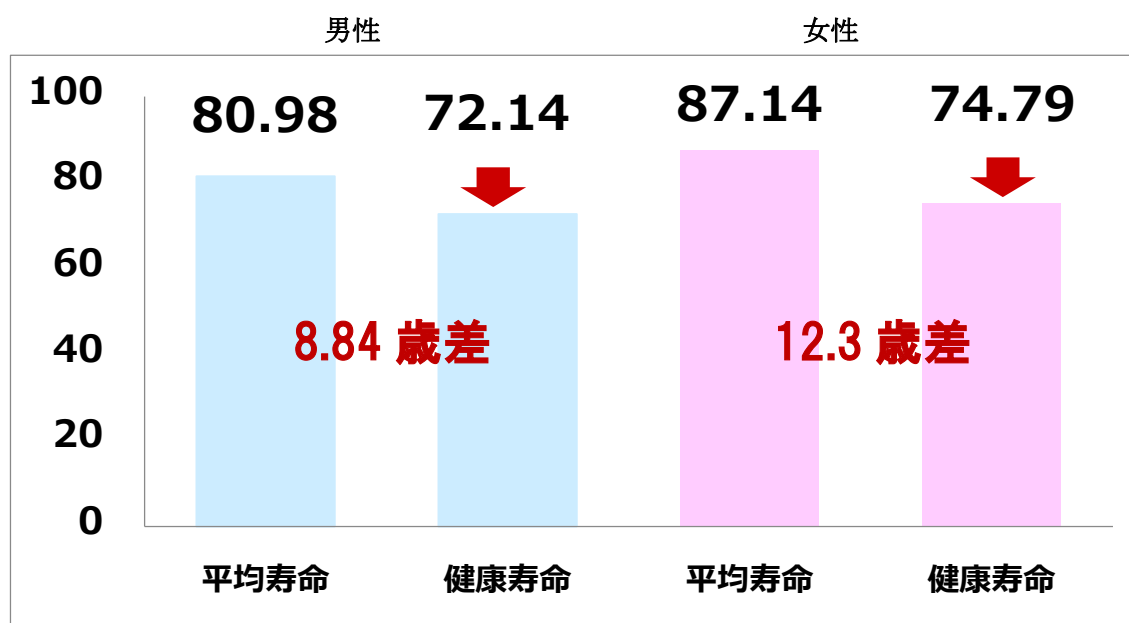
この健康寿命と平均寿命の差が【日常生活に制限がある、介護を受けなければいけない期間】となります。

2016 年のデータ（図 1）では健康寿命と平均寿命との差は男性 8.84 歳、女性 12.35 歳となっています。

そして、健康寿命と平均寿命の差が長ければ長いほど、病院に通院することも増え、

薬などの医療費や介護にかかる費用も増えていきます。

図 1 日本人の平均寿命と健康寿命（2016 年）



かつてハーバード大学の栄養学が専門のジョン・マイヤー教授が発表したものに、「亭主を早死にさせる 10 か条（原題：Ten Quick Ways to Kill Your Husband）」というものがあります。幅広い年代の方に栄養学・健康の知識について啓蒙するためのキャンペーンのひとつとして 1974 年に提唱されました。

もちろん反語であり、逆のことをしましようというものです。

# 亭主を早死にさせる 10 か条

ハーバード大学 ジョン・マイヤー教授

1. 夫をうんと太らせましょう。
2. 夫には、お酒をたくさん飲ませましょう。
3. 夫を座りっぱなしにさせましょう。
4. 夫には、動物脂肪がたっぷりの食事を与えましょう。
5. 夫には、塩分をたっぷり与えましょう。
6. 夫には、コーヒーをたくさん飲ませましょう。
7. 夫には、タバコを切らさないようにしましょう。
8. 夫を夜更かしさせましょう。
9. 夫に休暇を与えてはいけません。
10. 仕上げに、いつも文句を言って夫をいじめなさい。

## 〈 生活習慣病胃について ~食塩の観点から~ 〉

厚生労働省による 2021 年の主な死因の構成割合を抜粋しております (図 2)。

悪性新生物いわゆる **がん** が多くの割合を占めています。がんの一つである胃がんは食塩と深い関わりがあります。食塩を摂りすぎると胃の中で塩分の濃度がこくなり、ダメージを受けて炎症を起こし胃がんとなってしまいます。

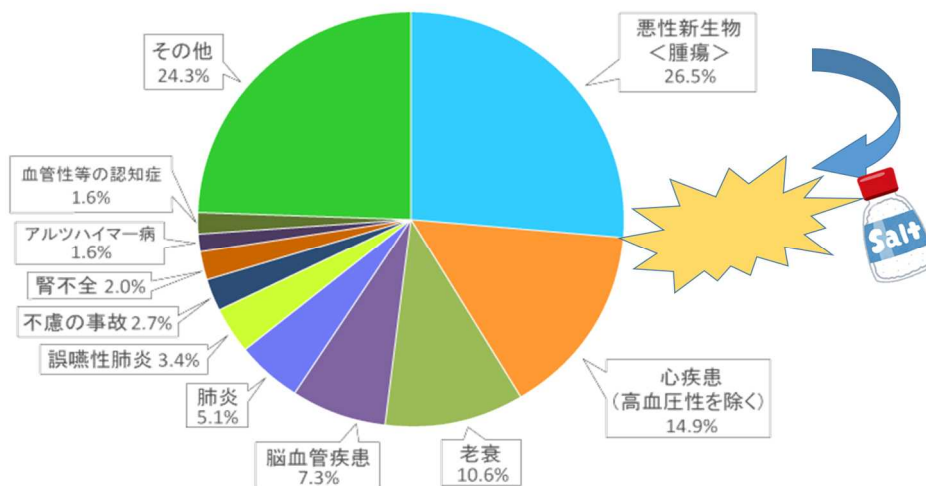


図 2 主な死因の構成割合 (2021 年) 厚生労働省ホームページより

**ナトリウムは食塩の成分**にあたります。人は塩分の高い食品をとると、このナトリウム濃度が高くなり、体は水分を貯め込もうとするために血液量が増えます。多くの血液を流すために血管の壁に高い圧力がかかり、高血圧になります。



## 〈 高血圧について〉

高血圧には二種類あり、疾患による二次性高血圧と、食事・飲酒や運動といった普段の生活や遺伝に関係したものを本態性高血圧に分けられます。基準値としては、つぎの一定の数値

【収縮期血圧（最高血圧）：130mmHg 未満、拡張期血圧（最低血圧）：85mmHg 未満】を超えると診断されます。今回は食生活に関わりのある、本態性高血圧に焦点をおきます。

高血圧の予防法として食塩の摂取量を減らすことが早い解決方法といえます。食塩の目標量は、男性 7.5g 未満、女性では 6.5g 未満と発表されていますが、**高血圧を予防するためには 6g 未満**とされています。

ちなみに、当院での入院中の食事は 1 日トータル 7g 前後の食塩量、高血圧の方の食事は 6g 以下に設定しています。

目標量 男性7.5g未満、女性6.5g未満  
高血圧予防のためには**6g未満**

(日本人の食事摂取基準より)

では、実際に日本人がとっている食塩の量はどのくらいでしょうか。小さじスプーンでも考えてみましょう。日本人の 1 日あたりの食塩摂取量は、男性だと小さじ 1 と 2/3 量 (10.9g)、女性では小さじ 1 と 1/2 量 (9.3g) です。実際の食塩の量とグラムで表した数字では印象が大きく違うことがわかんと思います。食塩小さじ 1 杯は 6g 程度のため、食塩摂取量は**小さじ 1 杯未満が理想**と言えます。



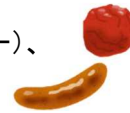
塩分食生活をチェックするものとして、国立循環器病研究センターの「かるしおチェック」表があります。1 つでも当てはまると塩分の摂りすぎにつながる食習慣があるということになります。みなさんもチェックしてみてください。

### 塩分食生活チェック 1 つでも当てはまると危険信号!

- 汁物**を 1 日 2 回は飲む。ごはんには味噌汁は欠かせない
- ちくわなど**練り製品**、ハムなど**加工品**が好き
- 外食**することが多い、または好き
- ごはんよりおかずの方が食べる量が多い
- 梅干し・漬物**が好きで常備している
- 市販の**お惣菜**や**インスタント食品**をよく利用する
- うどんや**ラーメンの麺のスープ**は半分以上飲む
- 寿司**や**丼もの**が好き
- 魚の干物や明太子などの**塩蔵品**をよく利用する
- せんべい**や**スナック菓子**をよく食べる

## 〈減塩の工夫のオススメ〉

- ① 塩分の多い食品や調味料の、梅干し、塩蔵品（ちくわ、ウインナー）、食パン、バター（無塩、有塩）などに注意する。



梅干し 1個 塩分 2g  
ウインナー 1本 塩分 0.3g

- ② インスタントラーメンなど**麺類の汁は飲まずに残す**。例えばかけうどんは塩分 5.0g であるため、かけうどんを 1 杯で男性の 1 日にとれる塩分量の 3 分の 2 をとってしまいます。



- ③ 鮭やさばなどの魚は塩が含まれているものではなく、**減塩あるいは無塩**のものを選ぶ。



紅鮭(80g) 塩分 1.4g

- ④ サラダや野菜をとることもマヨネーズやドレッシングによって台無しになることがあるため、**減塩タイプのドレッシングにする** または**かける量に気をつける**。

- ⑤ **昆布やかつお節でだしを取る**。(化学調味料の粉末だしにも塩分が多く含まれているため)

- ⑥ 味噌汁は具沢山にすることで器に入る汁を少なくする。

- ⑦ 調味料や食材を使い、**薄味でも風味がいきた満足のある食事**にする  
(例：焼き魚や肉にはレモンをしぼる、和え物にわさびや辛子を混ぜる、しょうがやにんにくなどの香味野菜を使うなど)

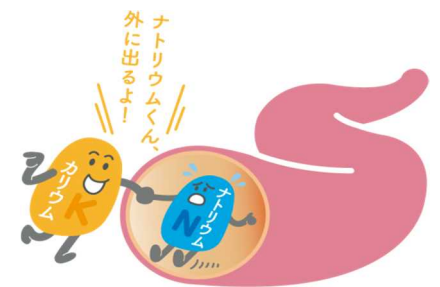
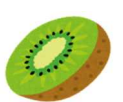
- ⑧ **減塩調味料**（減塩と書かれた味噌やしょうゆ）などを活用する。

## 〈減塩とカリウムを含む食品〉

単に塩分を減らすだけではなくて、カリウムの多く含まれる食品をとることもおすすめです。

塩分の高い食品をとると、血液中にナトリウム（塩の成分）がいっぱいになります。その濃さを薄めようと水を取り込み体液が増えると、血管が圧迫され血圧が上がります。

カリウムはナトリウムを尿へたくさん出す作用があり、その結果ナトリウムの濃度は下がり血圧も下がります。カリウムが多い食品はかぼちゃ、ほうれんそう、ブロッコリー、トマト、大豆、切干大根、わかめ、ひじき、キウイ、バナナなどです。



## 〈さいごに〉

人生 100 年時代、車に例えると名車は 100 年経っても動きます。しかし、管理も整備もせずに使っていると、早くにガタがきます。皆さまの体もメンテナンスをして健康的に過ごしていただけたらと思います。