

無理なく、美味しく、減塩生活を続けましょう！



医師

食塩は身体にとって必要なものですが、摂り過ぎは血圧を高くしてしまいます。食卓に醤油や食塩の調味料は置かないようにしましょう。みそ汁を薄める事は大事ですが、飲み過ぎには気を付けましょう。

あなたの減塩の心がけが、未来の自分への健康貯金。



薬剤師

お薬の服用が守れなかったりすることがありませんか？ そんな時は薬局に気軽にお越しください。薬剤師はお薬の特徴から見て、患者さんのお悩み解決の手助けが出来るかもしれません。

ご自分の血圧や血液データの日頃ってご存知ですか？ 動ける体であり続けるためには年に1回の健診を受け、体の通知表を確認しましょう！



理学療法士

習慣的な有酸素運動が血圧を下げる効果があると言われています。具体的には、収縮期血圧を3.5mmHg低下、拡張期血圧を2.5mmHg低下させ、高血圧患者においてもさらに血圧を低下させる効果があります。(高血圧治療ガイドラインより)まずは、少し汗ばむ程度に「ウォーキング」をしてみませんか？

自分自身の食習慣を振り返るところから始めてみましょう。その「気づき」が減塩への第一歩に繋がります！



看護師



保健師



管理栄養士

「糖尿病療養指導士会からのメッセージ」

糖尿病の治療、療養に携わる医療従事者により作成しました。是非「食塩チェックシート」でご自身の食事を振り返ってみて下さい。未来の自分への健康貯金をしましょう。

【お問合せ】 佐賀糖尿病療養指導士会

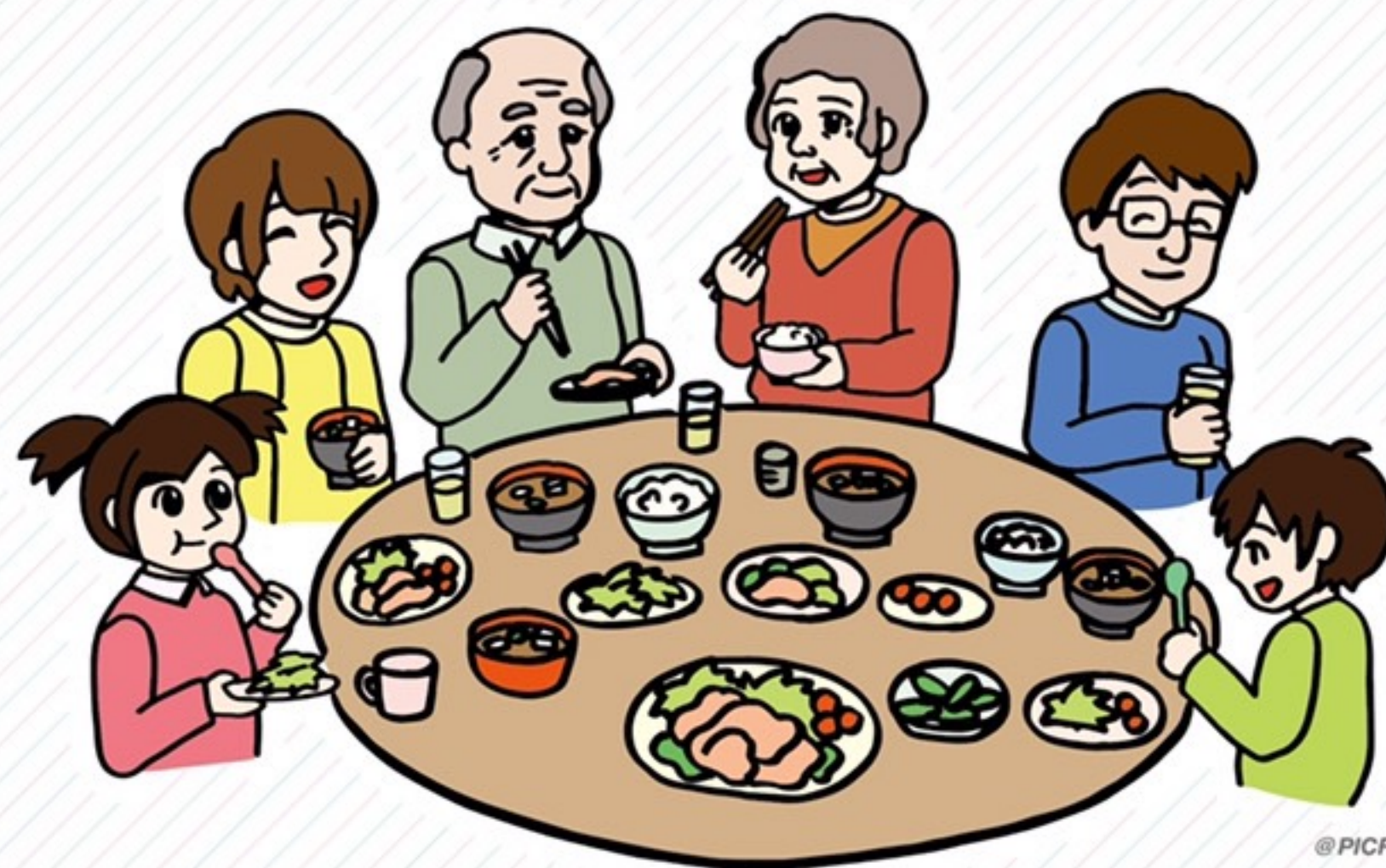
佐賀大学医学部看護学科内

〒849-8501 佐賀県佐賀市鍋島5-1-1 TEL 0952-34-2551

今日からできる減塩生活

おいしく楽しく明日を生きよう

監修：今村洋一先生(あおぞらクリニック院長)



@PICFA

食塩摂取量の目安は1日6g未満!!

佐賀県では人工透析をされている方が年々増加していることをご存知ですか？ 透析予防には生活習慣の改善が不可欠です。とりわけ、食生活「減塩」がポイントです。1日の食塩摂取量の目安は6g未満(日本高血圧学会推奨)とされています。健康で楽しい毎日を過ごす為に、自分の食生活(食塩摂取量)を再確認してみませんか？

今村洋一先生

(あおぞらクリニック院長)

経歴

平成4年4月 川崎医科大学医学部 卒業

平成14年 糖尿病専門医

平成19年5月 日本糖尿病学会学術評議員

平成21年4月 日本糖尿病学会研修指導医

平成22年9月 日本糖尿病協会 佐賀県支部 副会長

平成25年7月 「あおぞらクリニック」開業

