

「当院における院内外の減塩活動の取り組み」

一般財団法人広南会 広南病院 栄養管理部

管理栄養士 安彦 明香

はじめに

近年、生活習慣の変化に伴い若年層の脳卒中発症患者の増加が懸念されているが、現在、日本における脳卒中予防講座などの参加者は比較的高齢者に限られている現状がある。また、高血圧は国内外において心血管疾患による早期死亡の主な予防可能な危険因子であり、減塩を含む高血圧対策は国内において重要な課題の1つである。広南病院は脳血管疾患の急性期病院であり、脳卒中予防に関心の薄い若年層に向けて脳卒中予防のための食の重要性をアピールすることを目的として、様々な減塩に関する啓発活動を行ったので報告する。

方法(実施状況)

- ① サッカー観戦でユアテックスタジアムに来場者するサポーターへ向けて、医師や看護師らと脳卒中予防を呼びかけ、管理栄養士は食品に含まれる塩分などを掲示し、栄養指導を行った。
- ② 広南病院市民公開講座の中で、レシピ本の販売や減塩商品のサンプルを配布し、栄養指導を行った。
- ③ 公園で開催されるマルシェで広南病院専用ブースを設置し、動脈硬化予防学会の推奨食材などの実際の食品を展示した。
- ④ イオン東北と宮城県健康推進課、仙台市健康政策課と共同で、広南病院監修健康弁当を期間限定で販売した。
- ⑤ 栄養指導実施件数のうちほとんどが高血圧を含んだ指導内容であり、原則として全ての退院患者に栄養指導を行い、脳卒中再発予防について説明した。
- ⑥ 脳ドック受診者に尿ナトリウム測定を実施して栄養指導ツールの1つとして活用した。

結果

各イベントの開催日時、参加人数、活動内容等を示す。

イベント名	開催日時/場所	参加人数/販売数	活動内容
① ストップ！脳卒中 若い今だからこそ 脳卒中予防	2024/09/21 (今年度で8回目) ユアテックスタジアム	のべ544名	減塩商品の紹介 食品に含まれる塩分の紹介 協賛品の配布 血圧測定、血管健康測定後の栄養指導

② 広南病院市民公開講座（脳卒中予防啓発活動）	2024/10/19 （今年度で2回目） 長町モール	のべ586名	減塩商品の紹介 食品に含まれる塩分の紹介 協賛品の配布 ベジメータ測定後の栄養指導
③ とみざわマルシェ 広南病院ブース出展	2024/09/29 （今年度で7回目） 富沢公園	のべ415名	動脈硬化学会が推奨する食材の紹介 減塩商品の紹介 減塩レシピ本販売 食品に含まれる塩分の紹介 協賛品の配布 豆はさみゲーム
④ 広南病院監修健康弁当	2024/10/11～10/15	815個	宮城県内イオン12店舗で販売
⑤ 入院栄養指導		平均200件/月	退院時に調理担当者とともに栄養指導
⑥ 尿ナトカリ比測定	2019年5月～2022年4月	231名	脳ドック栄養指導の際に活用



① ストップ！脳卒中2024 若い今だからこそ脳卒中予防栄養相談ブース 試合開始前に横断幕行進



② 広南病院市民公開講座(脳卒中予防啓発活動) レシピ本販売、栄養相談、ポスター展示



③ とみざわマルシェ 日本動脈硬化学会が推奨する食材、控えたい食材や減塩商品等の紹介



④ 広南病院監修健康弁当
イオンモール名取



考察

1) 脳卒中予防を主とした減塩に関する啓発活動について

いずれも教室自体に足を運んでいただく形ではなく、医療従事者がサッカー場、ショッピングモール、地域の秋祭り会場などに出向く形でイベントを行った。普段健康管理に関心がない方や、若年の家族連れなどにも気軽に減塩に興味をもってもらえたと考えられる。また、宮城県では肥満傾向児は全国平均を上回っておりメタボ該当者及び予備軍の割合も高いため、単身者や共働き家族、小学生以下の子供をもつ家族にもアプローチできる場が増加するよう対策が望まれる。

2) 広南病院監修健康弁当について

販売特設会場では、比較的高齢で健康意識の高い方々が購入されていた。現在食事に気を付けているが、今後脳卒中にならないように、自分が今食べている味つけと比べたいという声が多く寄せられた。今後は、若年で自身の健康や食に関心の低い層でも手にとりやすい弁当の開発や食環境の整備がのぞまれる。

3) 入院栄養指導について

脳卒中再発予防の1つとして、院内においても食生活の重要性が周知されている。ご家族とともに退院時栄養指導を受けていただき、入院中の病院食を例にあげながら、これまでの自身の食生活と比較し、減塩の必要性について説明している。脳卒中再発予防のための減塩、高血圧管理が行えるよう継続したサポートが必要である。

4) 尿ナトリウム比測定について

脳ドック受診者の基礎特性は年齢 61 ± 12 歳、男性 52%、BMI 23.6 ± 3.6 kg/m²、尿ナトリウム比は、高血圧群(101 例) 3.4 ± 1.7 、非高血圧群(130 例) 2.9 ± 1.4 で 2 群間に有意差を認め(P=0.0095)。今秋、日本高血圧学会では、健常日本人における目標値として、「日本人の食事摂取基準」の食塩とカリウムの摂取目標量に相当する 2 未満を至適目標に、日本人の平均値未満に相当する 4 未満を実現可能目標に設定がなされた。今回は期間限定の調査であったが、今後継続した検査の導入を検討している。

結語

比較的関心の薄い若年層へむけて脳卒中予防をよびかけて減塩活動を継続して実施することは、生活習慣の変容のため有用であると考えられるが、評価が得られにくいことが課題である。今後はアンケートなど適切な評価を行い、理解度などを把握していく予定である。今後も院内外において脳卒中予防活動の中での減塩活動を拡大していきたい。