

保健センター新聞

●VOL. 30
(家族で健康管理)

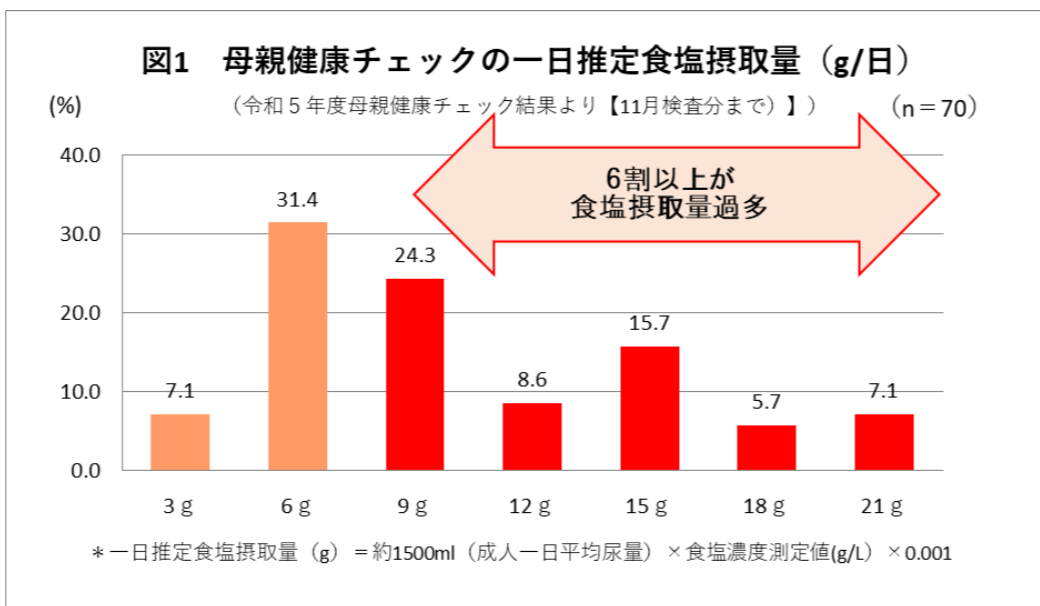
瑞浪市役所 健康づくり課
0572-68-9785

前回の保健センター新聞では、瑞浪市の3歳児健診で行っている尿中食塩濃度測定の結果から、食塩摂取量を見直し、家族みんなで、将来の生活習慣病予防に取り組みましょうということをお伝えしました。

瑞浪市では、1歳6カ月児健診の時に「母親健康チェック」を実施しており、その中で、令和5年度からお母さん方にも尿中食塩濃度測定を開始しました。瑞浪市は県内でも高血圧者が多い地域です。高血圧症の原因は肥満やストレス、遺伝など様々です。また、瑞浪市の地域特性として濃い味付けが好まれる傾向があり、血圧上昇は食塩摂取量にも影響されます。令和4年度の3歳児健診の尿中食塩濃度測定の結果で、3歳児の食塩摂取量の目安より多く食塩を取っているお母さんは7割以上いました。そこで、3歳より前の時期にお母さん方に減塩の意識づけをすることで、お母さんの生活習慣病予防を行うことができ、そこから家族の生活習慣病予防につながると考えています。

お母さん方は若いので、「まだ元気だから大丈夫ー」と思われる方も多いかもしれませんが、しかし、将来のために、今のうちから生活を見直して改善することが必要です。

母親健康チェックの尿中食塩濃度測定結果



◆尿中食塩濃度測定とは…
早朝尿を用いて一日の食塩摂取量を推定する検査。摂取した食塩は、そのうちの86%以上が腎臓から尿として排泄されるため、尿中食塩濃度を測定することで、一日当たりの食塩摂取量を推定できる(汗の量によっても変わる)。

図1は令和5年の4月から11月までに、母親健康チェックを受診した方の一日推定食塩摂取量の結果です。健康な日本人の目標とする一日の食塩摂取量は、女性は6.5g未満です。グラフでは一見、6gの方が多く見えますが、9g以上摂取されている方が、全体の6割以上となっています。
子どもは1歳6カ月の頃になると、離乳食から幼児食へ移行していく時期になります。子どもが大きくなるにつれて食べられるものも増えて、大人と同じような食事を欲しがることが、実際に同じ食事をとることが多くなってくると思います。幼児の一日食塩摂取量の目標値は、1〜2歳では3g未満、3〜5歳では3.5g未満と、当然大人より少ないです。図1のように、食塩をとり過ぎているお母さんが多いということは、濃い味付けを好む方が多いということが分かります。もしかしたらお子さんの食事やおやつも濃い味付けのものが多くなっていないでしょうか。

前回の新聞では、人間が生きていくために食塩は必要ですが、とり過ぎることは、血圧や腎臓への影響が大きく、その状態が続くことで脳卒中や心筋梗塞など心血管病を引き起こす可能性があるとお伝えしました。

母親健康チェックの検査結果から

母親健康チェックでは尿中食塩濃度測定以外に、血圧測定、身体測定、血液検査(LDL・HDLコレステロール・HbA1c・貧血)、尿検査(蛋白・潜血・糖)を実施しています。表2は、それぞれの検査結果で保健指導判定値以上であった方の割合を示したものです。判定値の詳細は表3を参照してください。受診者は73名(妊娠中・授乳中を除く)で、年代は20〜40歳代でした。

表2 令和5年度母親健康チェック検査結果(11月分まで)

検査項目	保健指導判定値以上(人)	割合 (%)	再)受診勧奨判定値以上(人)	割合 (%)
肥満度(BMI)	22	30.1		
血圧	3	4.1	1	1.4
LDLコレステロール	19	26.0	8	11.0
HbA1c	24	32.9	0	0.0
尿蛋白	4	5.5	0	0.0
血色素(ヘモグロビン値)	14	19.2	3	4.1

表3 検査項目の判定値

検査項目	基準値	保健指導判定値	受診勧奨判定値	検査項目	基準値	保健指導判定値	受診勧奨判定値
肥満度(BMI)	18.5~24.9	18.4以下 25.0以上		HbA1c [%]	5.5以下	5.6~6.4	6.5以上
LDLコレステロール [mg/dl]	120未満	120~139	140以上	尿蛋白	-	±	+~
収縮期血圧 [mmHg]	130未満	130~139	140以上	血色素量(ヘモグロビン値) [g/dl]	女性 12.1~14.5	11.1~12.0 14.6~16.0	~11.0 16.1~
拡張期血圧 [mmHg]	85未満	85~89	90以上				

※参考資料:標準的な健診・保健指導プログラム 第2編 健診
-第3章 保健指導対象者の選定と階層化、各関係学会ガイドライン

保健指導判定値以上の方は、肥満度・LDLコレステロール・HbA1cについては3割前後の方が該当しており、特にLDLコレステロールは、受診勧奨値以上の方が1割程みえました。また、LDLコレステロールとHbA1cどちらも保健指導判定値以上であるなど、高い項目の重なりがある方や、尿中食塩濃度も高い方もみえました。

お母さん方の中には、妊娠中に血圧や血糖値が高くなった方、尿検査に異常があった方、家族に生活習慣病の方がいる場合もあります。その場合、今は自覚症状なども無いかもしれませんが、年齢を重ねると同様の症状が出る可能性は高いと言われており、今のうちから将来のために注意していく必要があります。また、尿中食塩濃度が高かった方は、その状態が続いていると心臓や腎臓へより負担がかかることになり、さらに生活習慣病や心血管病の発症リスクが高くなるので、より注意が必要です。

自分の健康から家族の健康へ

子育て中の親御さんは、子育てに、家事に、仕事に…と忙しい日々で、自分のことは後回し…となっている方も多いのではないのでしょうか。まず、年に1回は職場健診、特定健診、市で行っている健診などを受けて、自分の体の状態を知りましょう。そして、健診で異常がある場合は、必要に応じて医療機関の受診や生活改善をしてください。また、現在は健診で特に問題がなくても、今の生活習慣で将来も健康でいられるのか、お子さんにも良い生活習慣として伝えていけるのか振り返ってみてください。親御さんが健康でいられるように行動することが、子どもの健康を守ることにつながります。