

## 高血圧症患者の減塩食事指導

—ソルトペーパーの使用を試みて—

厚生連滑川病院

柳瀬喜代美, 岩城小百合, 小森 明子  
 畠山 卷子, 川口 京子, 外来看護婦一同

### はじめに

成人病が大きな社会問題になっている。その成人病に重大に関与している高血圧は、加齢と共に多発の傾向にあり、脳卒中や、心臓病、腎臓病を併発し、生命を脅かす危険があり、長期に渡る管理が必要である。

当内科外来においても40才代から60才代の高血圧症患者が多く、3年前に作った『高血圧を防ぐ日常生活の心得』のパンフレットを用いて減塩指導を行っている。しかし時間をかけている割には、患者は、真剣に受け止めていない様に思われ、患者の目の前で塩分の判定ができるソルトペーパーが、説得力があるのではないかと思い実施した。

その結果、減塩に対する理解が深まり積極的に取り組む姿勢がみられたのでここに報告する。

### I 研究方法

#### 1. 研究期間

昭和63年4月から昭和63年8月31日

#### 2. 対象

内科通院している高血圧症患者の40代から60代男女10名

〔当外来において通院2年以内で、合併症が軽度、あるいはない人〕

#### 3. 研究目的

ソルトペーパーを用いて食塩摂取量の実態を知り・減塩の必要性が理解減塩指導が出来る。

### 4. 方法

- 1) 食生活調査表を用い食事の実態を聴取しながら、個別的問題点を抽出する。
- 2) 『高血圧を防ぐ日常生活の心得』のパンフレットを用い、外来診療の待ち時間にマンツーマン方式で指導する。
- 3) 本人の目の前で、ソルトペーパーを尿中に十分に浸し、尿中の食塩濃度を判定する。

### II 問題点及び指導内容

問題点	指導内容
1) A氏 (1)漬物を沢山とり味噌汁は、 $\frac{3^{45}}{1H}$ 摂取している。 (2)10年前に高血圧を指摘され、1ヶ月間降圧剤を服用していたが勝手に、内服を中止した。	(1)漬物は薄く切って塩抜きして食べ味噌汁は、薄味で $\frac{2^{45}}{1H}$ 以内とする。 (2)高血圧症治療は勝手に中止すると急激な血圧変化をきたす恐れがある為中断しない様に説明する。
2) B氏 (1)漬物が好きであり、刺身にも、たっぷりの醤油をかけて食べる。 (2)仕事の関係上 $\frac{3^{45}}{週}$ の夕食をする。	(1)1回の漬物の、量を減らし、割醤油や、減塩醤油を利用する。 (2)丼物より定食類とし、麺類の汁は、

	<p>飲まない様にする。</p> <p>(3)塩分を使わないで美味しく食べられる野菜類(特にサラダ)の摂取を勧める。</p>
<p>3) C氏</p> <p>(1)半年間で、6 kgの体重増加がある。</p> <p>(2)嫁の作る食事が塩辛いと感じる。</p>	<p>(1)1ヶ月1 kgの減量を目安に間食は、今迄の半分に減らし、毎日の散歩をすすめる。</p> <p>(2)塩辛いものは、量を多く取らない。割醤油を使用する味噌汁の汁を残す。</p>

### III 結 果

A氏、ソルトペーパー、血圧、体重の値は、どれも徐々に下降がみられた。味噌汁は、一切飲まず、漬物、間食は、徐々に控えていった。血圧、ソルトペーパーの値が良かったので、意欲的姿勢がみられ2ヶ月後には、内服中止となった。

B氏、体重、ソルトペーパー値の下降は見られるが、血圧の下降が見られない。初めて高血圧を指摘されたこともあり、指導にも関心を示し、塩分を控える為『涙ぐましい努力をした』という声が聞かれた。

しかし耳鳴りの症状が時々あり、血圧は下降が見られず内服開始となる。

C氏、体重は2ヶ月後に56kgから52.5kgと、3.5kgの減量があり、ソルトペーパー値も下降する。

食事指導直後は、嫁に胡麻和え、ピーナツ和え等工夫してもらっているが、『時々塩辛いと思うことがある』という声も聞かれる。間食は、今迄の半分に減らしている。血圧値が少し良くなると「治ったんですか」という言葉が聞かれ自分勝手に2～3日内服を中断

した為、血圧の上昇がみられた。指導後は継続的に内服している。

又表Iより血圧、ソルトペーパー値、体重と共に減少したケースは10名中4名(ADFH)であった。しかし、体重、ソルトペーパー値が下がったにもかかわらず、血圧の変動が見られなかったケースが2名(BE)あった。また体重及びソルトペーパー値は低下したが、血圧が上昇したケース(I)もあった。中には血圧、体重及びソルトペーパー値が2ヶ月の間に確実に下降したので、本人も治ったと判断したのか、その後来院しなくなったケース(F)があった。又減塩指導を勧めていったが、血圧、体重、ソルトペーパー値いずれも上昇した最悪のケース(G)があった。この方は、途中肺炎を併発したので減塩指導を充分に行なえなかった結果だと思っている。

G.I.J.氏のように、家族全員の食事管理者である、専業主婦の方の、血圧、体重、ソルトペーパー値は、いずれも良くならなかった。

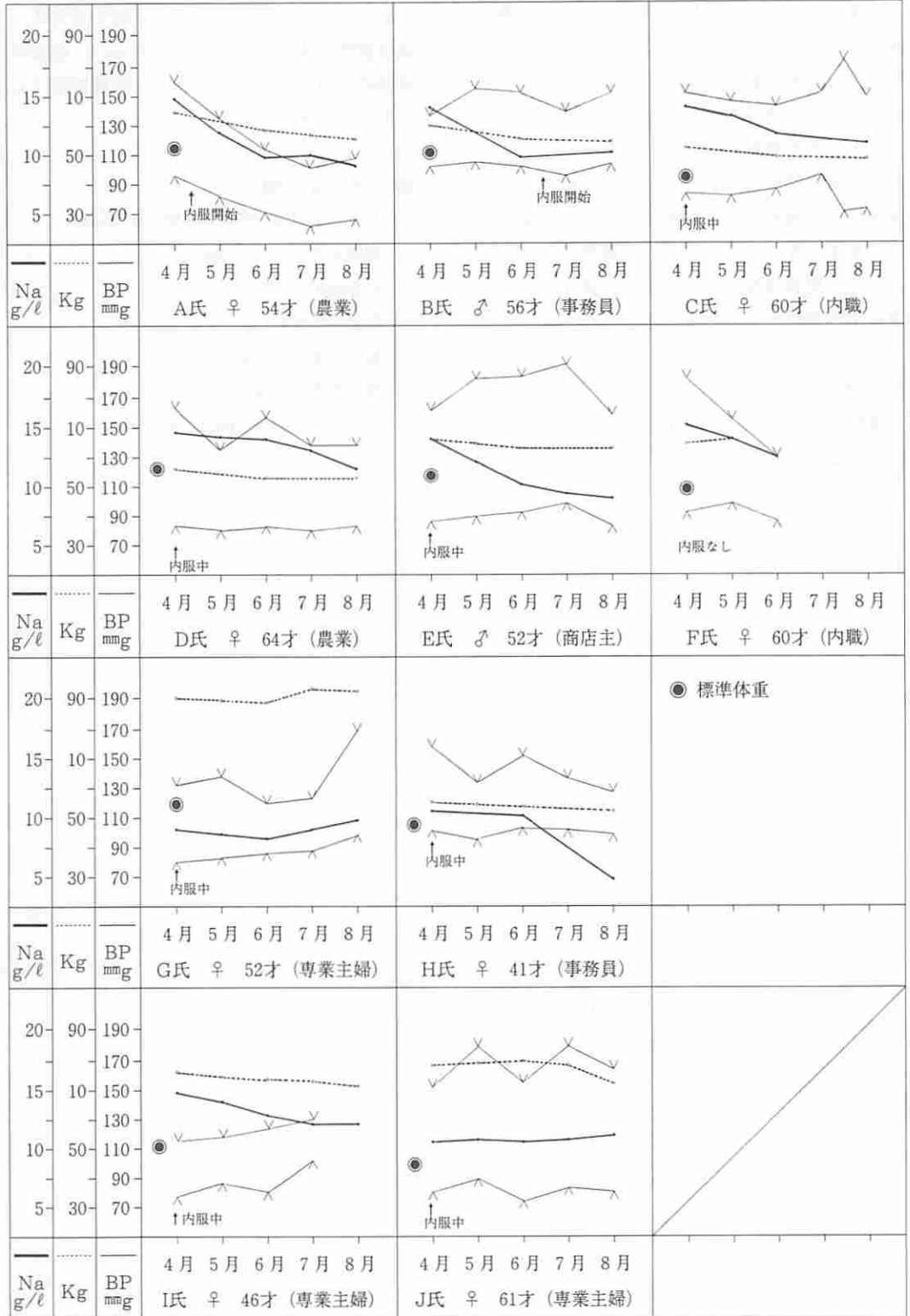
また、C氏は減塩療法に意欲があるにもかかわらず、食事を作る人の協力が得られず、つい塩辛い物が多く食卓に上がるという事もあり、家族を含めた食事指導の大切さ、と専業主婦が何故という疑問が残った。

### IV 考 察

私達は、高血圧症患者の外来指導の方法の1つとして、高血圧を防ぐ日常生活の心得のパンフレットを利用した説明方法で指導を行っていた。もっと効果的な方法はないものかと、模索するなかで、ソルトペーパーを使っでの指導は、患者にとって手軽で、目の前で判定できる為、説得力があるのではないかと、思い実施した。目の前で数値が読みとれる事から血圧の値、医師からの検査データの説明に加え自分の現在の状態が良くわかり問題点に気づき意欲的な取り組みが見られた。

この事を見てもソルトペーパーの使用を試

表I 減塩指導によるソルトペーパー値、血圧、体重の経過



みた指導は、意欲の改善に十分に効果があったと考える。本来は全尿の一部で塩分摂取濃度をチェックするのが良いとされている。当外来では患者の負担を軽くする事を考え、1回尿でチェックした。結果の提示に終わった。

しかし次の機会には、より正確なデータが示される様に努力したい。慢性疾患を持つ患者には、長期に渡る指導援助が必要な事は言うまでもないが、一方的な指導で終るのではなく、患者の反応を見ながら、繰り返し指導をする事の大切さを痛感させられた。

## V ま と め

減塩療法だけでは、必ずしも高血圧の治療に、つながることは考えがたいが少なくとも

減塩を続けることによって降圧剤が効きやすくなることを、説明しながら家族をも含め、減塩療法の大切さを認識してもらい。高血圧症患者の減少につながるような指導を続けていきたいと考えている。

## 参 考 文 献

- 1) 日本臨床44巻 春季臨時増刊号 (1986)
- 2) 健康管理 8, 6 (1984)
- 3) 総合臨床 VOL37 No.3 (1988)
- 4) 医学のあゆみ 第131巻 第8号
- 5) 臨床栄養 VOL71 No.7 (1987)
- 6) 臨床看護 VOL12 No.2 (1986)
- 7) 月刊ナーシング (1988) 6