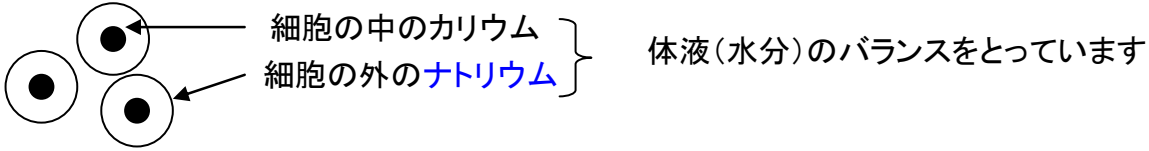


血圧と塩(ナトリウム)の関係 …… 塩はどこで、どんな仕事をしているのでしょうか

★昔むかし、生物は海水から生まれました。だから体液や血液は海水の成分と同じです。

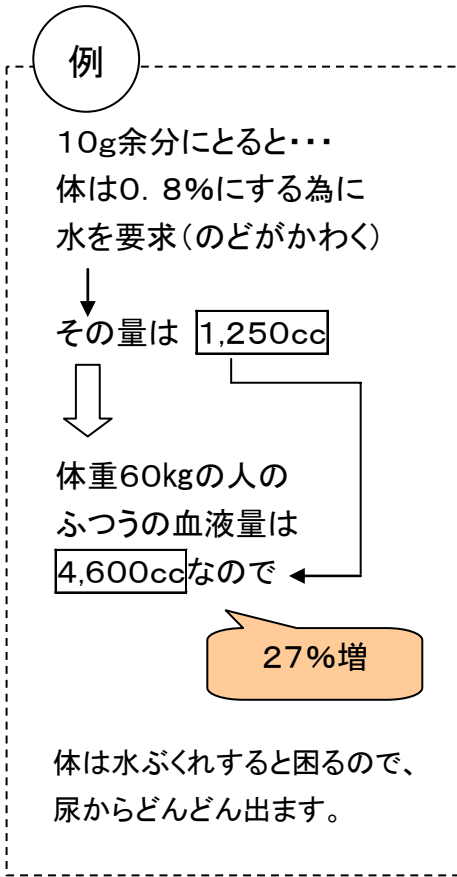


体重60kgの
ナトリウム

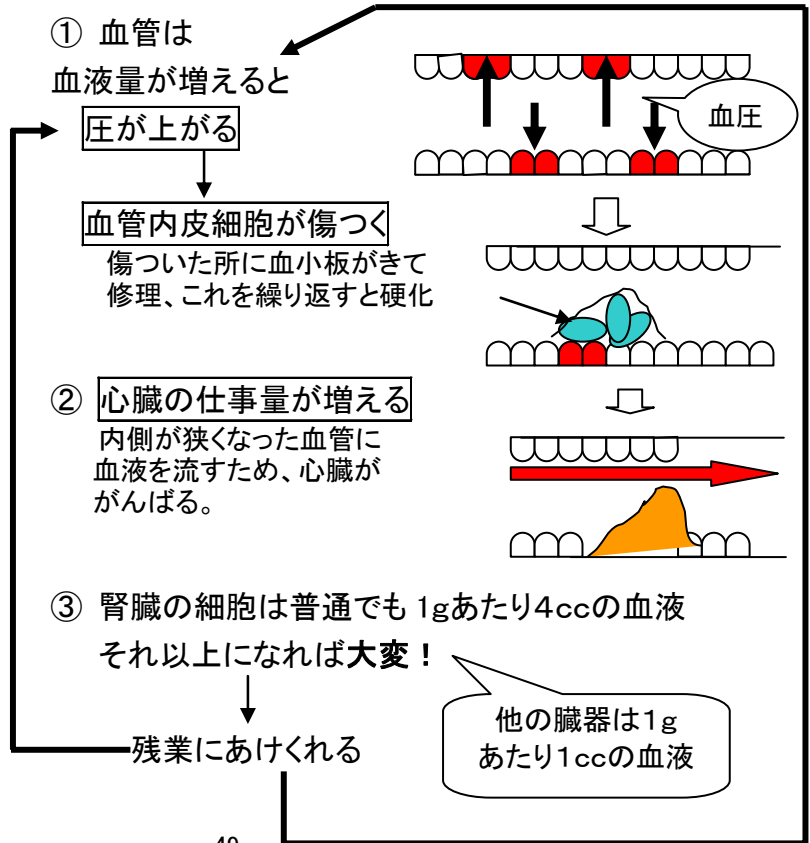
60%が水分とすると 36kg
 36kgの中に0.8%のナトリウムは → 288 g
 血液は体重の1/13で4600cc×0.8% → 36.8 g

- ★ 昔は塩が貴重なものだったので、人間は腎臓から再吸収できるしくみをつくって生命を維持してきました。自然の食べ物からでも2~3gはとれます。
- ★ ところが、塩は安く、保存のためにも役立つので余分にとる時代になりました。
(昔とはちがった形で多くとる時代)

余分にとった塩はどこに？
～体に塩袋はありません



出るからいいと思われそうですが、実は体の中で困った事が



教材No. B-9

【教材のねらい】

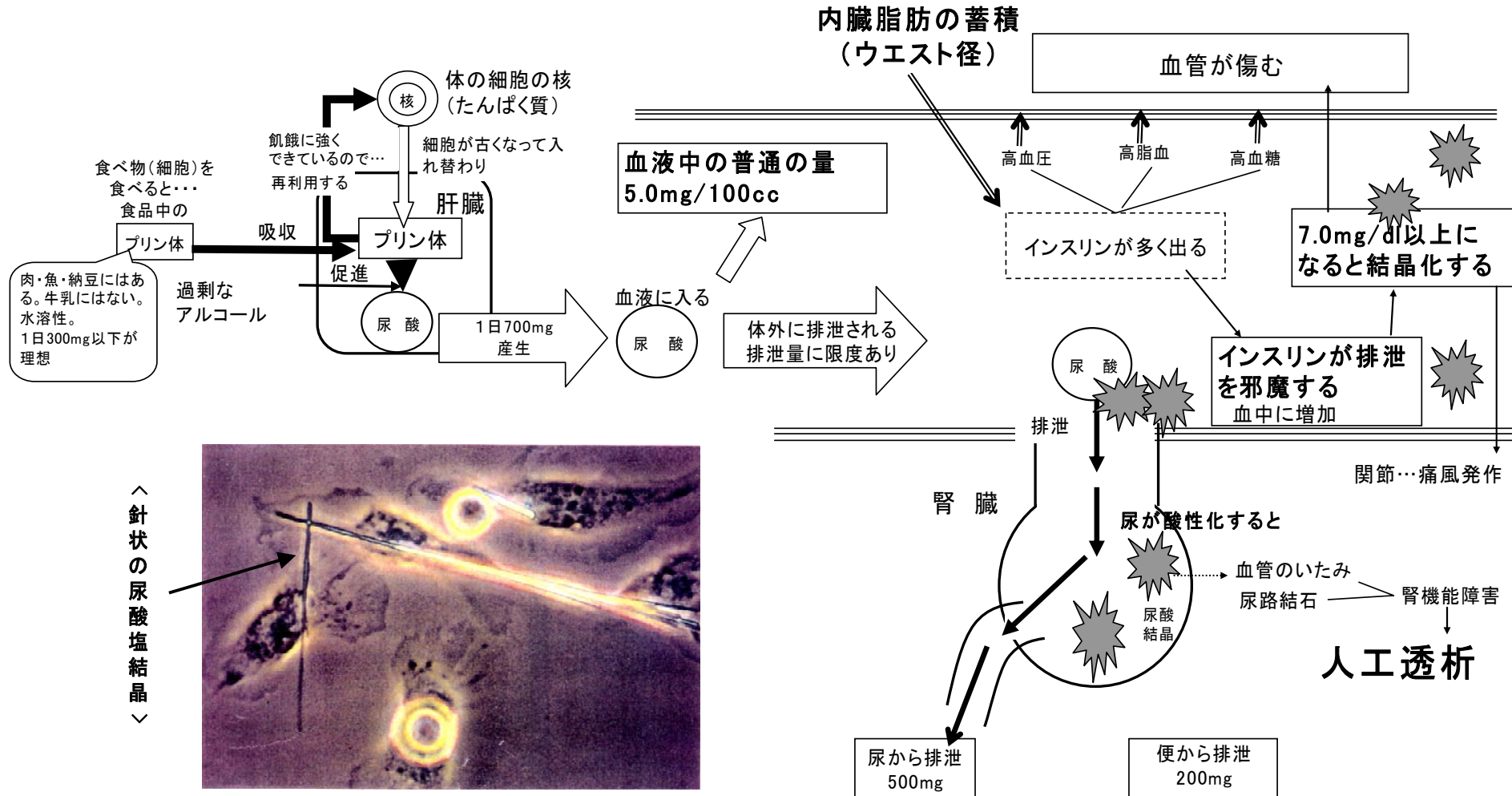
・塩分のとりすぎが高血圧になぜ悪いのかということ体をメカニズムと関連づけて知る。

【資料の使い方】

・個別指導、集団教育どちらでも使用可能。1日に余分にとっている塩分量を計算した上で説明するとイメージしやすい。

尿酸とは？ — 血液の中にある物質です

尿酸は食べ物に含まれるプリン体という物質が肝臓で分解されてできます。プリン体は、遺伝子情報を担う核酸の主成分であると同時に、筋肉が使われるときのエネルギー伝達物質の元になる物質で、体にとっては欠かせないものですが、尿酸はそのプリン体が分解されてできる体には必要のない老廃物ですので、主に腎臓から尿に混じって体外に排泄されます。



教材No. B-10

【教材のねらい】

・尿酸の産生と代謝のメカニズムについて知る。尿酸値が変化する機序について理解し、どのような生活習慣がそのようなことを引き起こすのかを関連づけて考えられる。自分の生活習慣のどこが尿酸値の変化に関係しているのかについて気づくことができる。

【資料の使い方】

・高尿酸血症の人に尿酸値が上がる原因を説明する際に使用。食物中のプリン体の量がわかる資料を併せて見ながら食事についてどこから改善できるかを考える。

尿酸値とその他の検査値がどう変化しているでしょう？

検査日	年月日	年月日	年月日	年月日	年月日	年月日	年月日
尿酸値 (mg/dl)							

高尿酸血症	薬物療法 3~6か月かけて 6mg/dl以下に	10.0						
		9.8						
		9.6						
		9.4						
		9.2						
		9.0						
		8.8						
		8.6						
		8.4						
		8.2						
	8.0							
	7.8							
	7.6							
	7.4							
	7.2							
7.0								
高尿酸血症予備軍		6.8						
ガイドラインにおける治療目標	痛風関節炎の発症、再発予防のためのコントロール 望ましい治療目標	6.6						
		6.4						
		6.2						
		6.0						
		5.8						
		5.6						
		5.4						
		5.2						
		5.0						
		4.8						

体重	kg						
血圧	収縮期血圧	140未満					
	拡張期血圧	90未満					
腎	血清クレアチニン						
肝機能	AST(GOT)						
	ALT(GPT)						
	注1 γ-GT(γ-GTP)						

注1 腎障害、尿路結石、高血圧、高脂血症、虚血性心疾患、耐糖能異常
注2 尿酸排泄促進薬 ベンズプロマロン内服 は 毎月検査

(参考資料)
高尿酸血症・痛風の治療ガイドライン
(日本痛風・核酸代謝学会)

教材No. B-11

【教材のねらい】

・自分の尿酸値は治療が必要な段階にあるのかどうかを知る。また経年変化をみることにより、自分の生活習慣のどこが尿酸値やその他の検査値の変化に関係しているのかについて気づくことができる。

【資料の使い方】

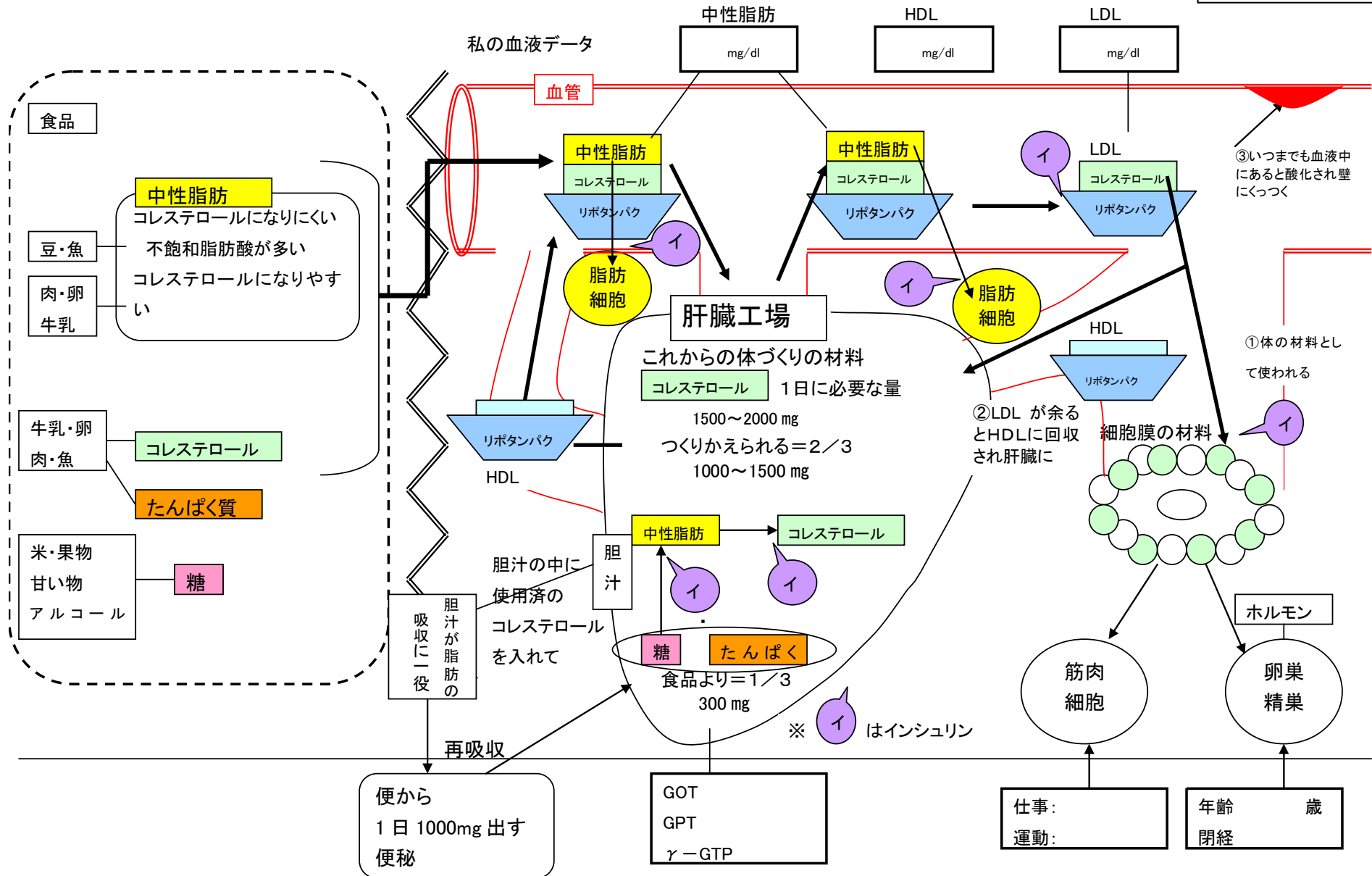
・クレアチニン値(腎機能低下の確認)、肝機能検査データについても併せて確認し関連づけて説明する。

・尿酸値の経年変化を記入し管理目標を確認する。またその他の関連する検査値の経年変化をについても記入しておく。

・健診データを記入しておき、検査データが変化したときにはどのような生活上の変化(生活習慣の変化、治療開始など)が起きているかを考えてもらう。

脂質の役割は？～多い(少ない)と何が問題となるのでしょうか？～

B-12



教材No. B-12

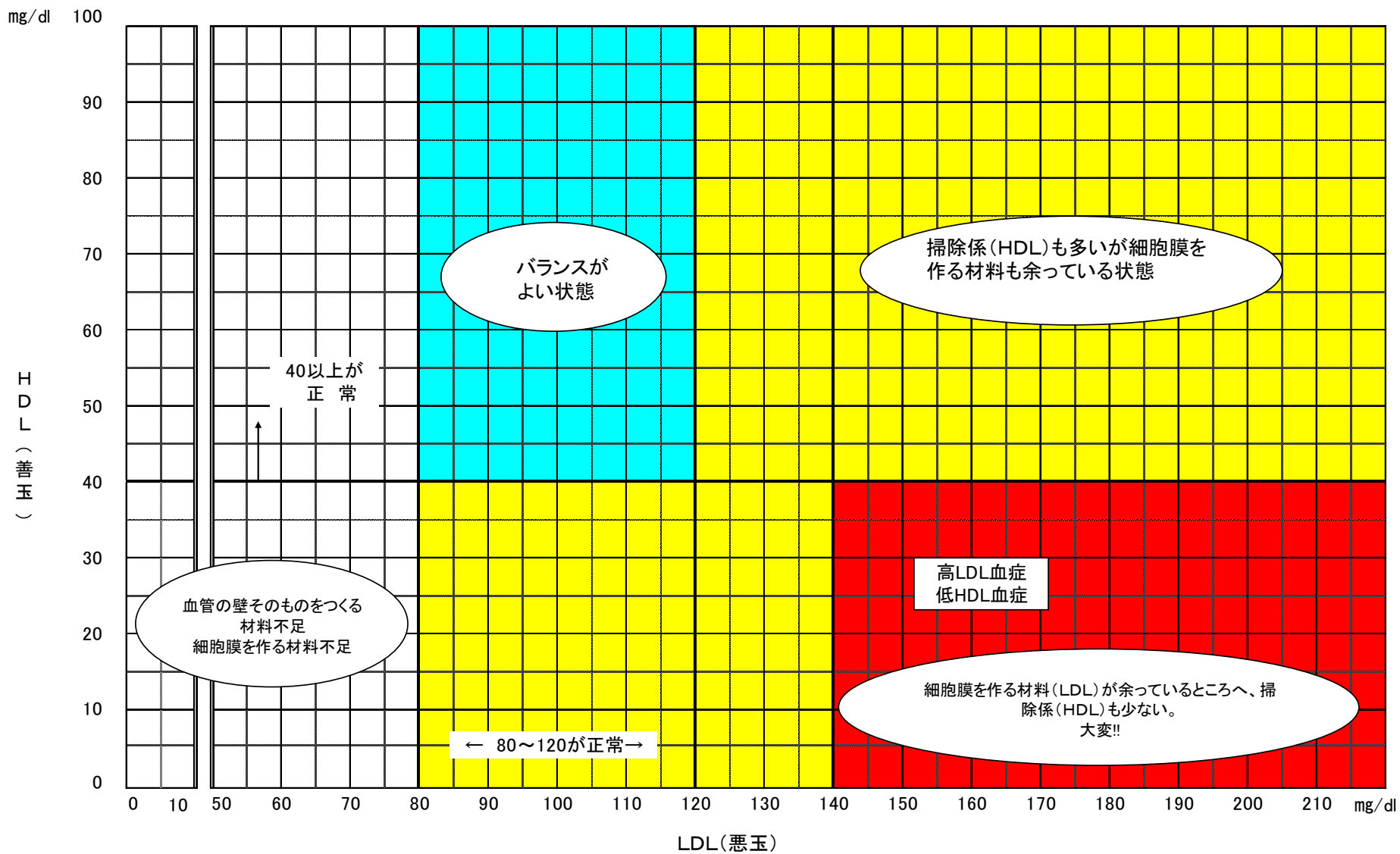
【教材のねらい】

・脂質のそれぞれ役割と代謝のメカニズムについて知る。また自分の検査データと併せて見ることにより自分の体の場合の過不足の状態を確認する。

【資料の使い方】

・血液データおよびと関連する因子(栄養バランス、仕事、運動、加齢、ホルモンの変化)については、個別のデータを入れる。

私のコレステロールバランスは？



参考資料: 動脈硬化性疾患診療ガイドライン2002 (日本動脈硬化学会)

教材No. B-13

【教材のねらい】

・HDLコレステロールとLDLコレステロールのそれぞれの意味を知る。また自分の検査データを表に当てはめ、自分のコレステロールバランスはよい状態なのか、改善が必要なのかを確認する。

【資料の使い方】

・健診データを用いて自分でプロットしてもらおう。個別指導、集団教育どちらでも使用可能。経年変化も入れる。