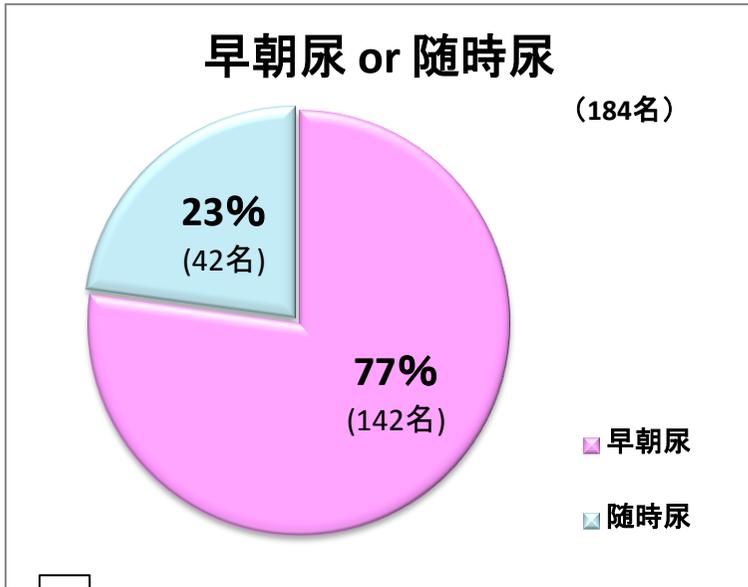


あなたは減塩できていますか？

～糖尿病内科に通院している患者さまの尿検査からわかる減塩の取り組み～



左の図は検査に早朝尿を用いた人と、随時尿を用いた人の割合です。

この尿を検査することで、推定塩分摂取量が分かります。

ちなみに……

☆ 1日の塩分摂取量の目標

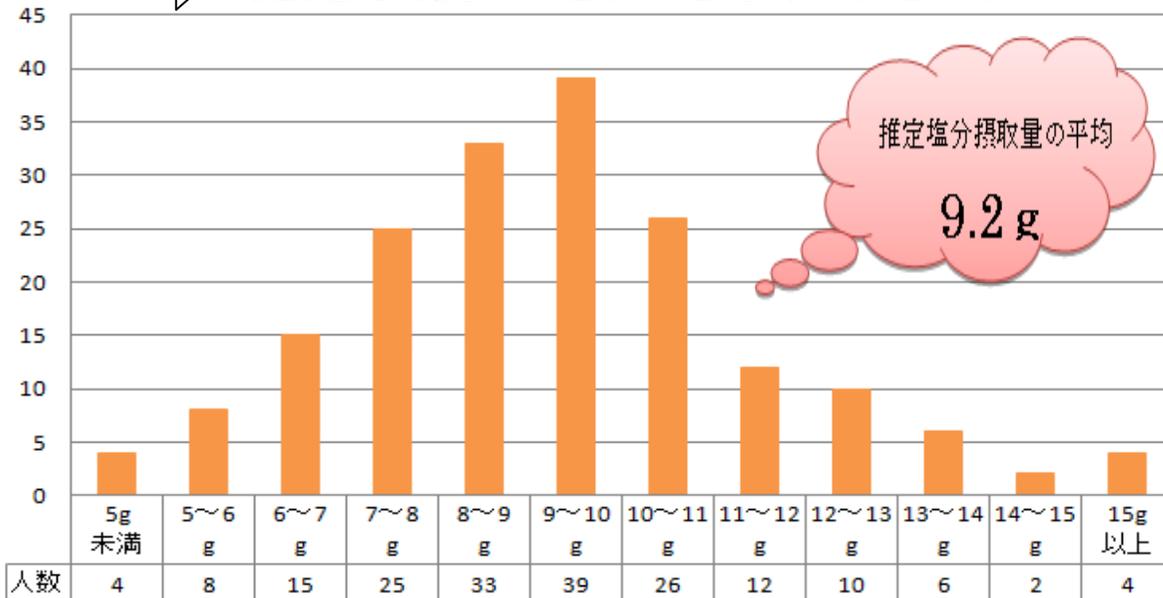
男性・・・8.0g未満

女性・・・7.0g未満

高血圧症の方・・・6.0g未満

とされています。

推定塩分摂取量の結果(184人)



☆糖尿病になれば必ず腎症になるわけではありませんが、その発症頻度は高く、40～50%の方が腎症になると言われています。

腎臓は一度悪くなると、元には戻りません。

腎臓を守るために、減塩を心がけましょう！