

第7回 適塩フォーラム in Kyoto 2023

開催日：2023年11月19日（日曜日）

開催時間：10:00～12:00

場所：大和学園京都栄養医療専門学校

初霜の知らせが届くこの頃、いかがお過ごしでしょうか。

京都腎臓病総合対策推進協議会主催の適塩フォーラムは、今年で7回目を迎えます。コロナ禍ではオンラインでの開催を行っておりましたが、実に3年ぶりの現地開催となり、わたし達も皆様とお会いできることを楽しみに準備をすすめて参りました。

今回は「**食育**」をテーマとした充実の講演内容となっております。

私たちは「一人一人に適した食塩量により、おいしく健康に食事をする事」を「**適塩**」と考えています。

大人になってからの食習慣はなかなか変えられるものではありません。

子供の頃からの食環境や食事そのものの大切さを医療、行政、教育の現場の第一線でご活躍の先生方からご紹介頂きます。

どうぞ今日の講演の内容を皆様の周りのご家族、子供達、ご友人などたくさんの方へお伝えください。

いつまでも自分らしく食事を楽しみ、健やかな毎日を過ごすことができますように。

主催：京都腎臓病総合対策推進協議会（推進協）



後援：京都府、京都市、日本高血圧学会減塩・栄養委員会、
京都腎臓・高血圧談話会、京都透析医会、京都腎臓医会、京都糖尿病医会、
京都透析食腎臓病食研究会、京都腎臓病患者協議会



Program

10:00 開会挨拶 神田 千秋 先生

(京都腎臓病総合対策推進協議会(推進協)会長 / 京都民医連中央病院)

特別講演 (～11:00)

特別講演 座長 八田 告 先生

(推進協理事 / 八田内科医院)

演者 **金子 至寿佳 先生**

日本赤十字和歌山医療センター 糖尿病内分泌内科 部長

「健康を良い**塩梅**にするリテラシー」

パネルディスカッション&質疑応答 (11:00～11:55)

パネルディスカッション司会 劉 和幸 先生

(推進協理事 / 京都岡本記念病院腎臓内科部長)

パネルディスカッション司会 荒木 久美子先生

(推進協理事 / 桃仁会病院栄養部部長)

演者 **三好 小百合 先生**

宇治市役所 健康長寿部健康づくり推進課 副課長 兼 地域企画係長

「宇治市における次世代への**食育**推進について」

演者 **辻本 脩仁 先生**

京丹波町立和知小学校 講師

演者 **大嶋 英美 先生**

京丹波町立和知小学校 養護教諭

「食生活の改善に自ら取り組む**児童**の育成を 目指して - 尿中塩分測定検査を通じて -」

12:00 閉会挨拶 劉 和幸 先生

(推進理事 / 京都岡本記念病院腎臓内科部長)

第7回 適塩フォーラム in Kyoto 2023

演者紹介 特別講演

金子 至寿佳 先生

(日本赤十字和歌山医療センター 糖尿病内分泌内科 部長)

健康をいい塩梅にするリテラシー

人生100年時代にあって学齢期に身に付けた生活習慣は残りの人生80数年の健康を左右します。健康寿命を延伸するには生活習慣病の発症や重症化を未然に防ぐことが求められます。食育の重要性が指摘され様々な取り組みがなされてきましたが、臨床の現場では健康リテラシーが身についておらず生活習慣病の発症を防ぐことができず病院を受診する方が多いです。また病院で生活指導や栄養指導を受けても、自身で適切に取り組むことができずに健康問題が一向に解決しない方も多いのです。

腎機能低下で通院中の方に漬物を控えるよう説明すると、次の診察の際に「漬物をやめてキムチにしました。」、キムチも漬物と同じですよ、とお話すると、その次の診察では「キムチを梅干しに変えました。」とお話しされました。どれも塩を多く含む漬物に変わりはないのですが、健康リテラシーが備わっていないと、得た知識を自身で応用させることが難しいのです。健康リテラシーを備えると、減塩のお話を聞いて、どの食べ物が塩をどれくらい含むかを自分で調べに行き、自分の健康により適正な量を摂取することができるのです。

そして大人社会ができていないことは次の世代につなげることはできません。子供たちの今だけでなく将来の健康まで考えた日々の生活で施される教育は、生活習慣病を予防し個人のみならず社会全体の健康を約束できます。また児童生徒をとりまく健康課題は、生活習慣病以外にアレルギー、感染症、睡眠、心の健康、性と多様なものとなっているので、病気そのものを教えるのではなく、健康を守るための知恵を授ける健康リテラシー教育によって、ヘルスケア、疾病予防、ヘルスプロモーションが完成し社会全体の健康につながります。

医療者は健康教育の結果の証人であり、健康を守るための知恵を授ける健康リテラシー教育には、人生の最初の20年に関わる教育者と、それ以後の人生に関わる医療者との連携と協力が不可欠です。



金子 至寿佳先生 プロフィール

医学博士

京都大学医学部臨床教授

日本内科学会総合内科専門医・指導医

日本内分泌学会内分泌代謝科専門医・指導医・評議員

日本糖尿病学会糖尿病専門医・指導医・近畿支部評議員

日本老年医学会老年科専門医・指導医・代議員

1991年徳島大学医学部医学課程卒業

1991年京都大学医学部附属病院勤務

1992年兵庫県立尼崎病院勤務

1994年京都大学大学院医学研究科博士課程（内科系専攻）入学

1999年同修了 京都大学博士（医学）医博第2077号

1999年京都通信病院勤務

2000年高槻赤十字病院勤務

2006年より高槻赤十字病院 糖尿病・内分泌・生活習慣病科部長

2023年より日本赤十字社 和歌山医療センター 糖尿病・内分泌内科

- ・2017年より日本糖尿病学会 第4次「対糖尿病5カ年計画」作成委員
- ・2010年より小児期での食育を推進する活動を開始し、最近「ヘルス・リテラシー」を育てる教育の重要性を唱え、糖尿病内分泌医の役割の一つとして出前授業や教員への健康教育を広げる活動を行う。2021年、日医総研ワーキングペーパー「健康リテラシー涵養のための試行～何を伝えるか、どのように伝えるか～」を報告。
- 2022年4月から毎月、毎日新聞 「医療プレミア」に「楽しい！健康力の育て方」を執筆中。

第7回 適塩フォーラム in Kyoto 2023

演者紹介 パネルディスカッション

三好 小百合 先生

(宇治市役所 健康長寿部健康づくり推進課 副課長 兼 地域企画係長)

宇治市における次世代への食育推進について

宇治市では、生活習慣が確立される以前の早い時期から、健康づくりや食育に積極的に取り組み、子どもの健やかな発育とより良い生活習慣を実現することで、生涯を通じた健康づくりを推進することを目指しています。

平成29年度よりの宇治市の健康問題の一つである高血圧の予防のために、①普及啓発、②教育、③社会環境の整備の3本柱で「適塩の取組み」を開始し、正しい知識の普及や味覚を育むために小中学校での適塩授業を行っています。

また、次世代の方たちが自分自身の健康や食に関心を持てる環境づくりのために、市内で健康づくりや食育活動に取り組んでいる団体同士をつなげたネットワーク「宇治市健康づくり・食育アライアンス」を作り、加入団体同士が中心となる事業を通じて、地域における健康づくりや食育活動の普及啓発を行っています。

「食と健康を考える機会 = 環境づくり」を地域とともにさらに発展させていきたいと思っています。

第7回 適塩フォーラム in Kyoto 2023

演者紹介 パネルディスカッション

辻本 脩仁 先生 (京丹波町立和知小学校 講師)

大嶋 英美 先生 (京丹波町立和知小学校 養護教諭)

京丹波町立和知小学校が歩んできた道 ～生活習慣病の予防 体育科保健領域の授業に定着付けるまで～

京丹波町では平成26年度から推定食塩摂取量の測定、尿中Na/K（ナトカリ）比の算出、食・生活習慣アンケート調査を実施。その結果を個人に返却してきた。5年後の令和元年度にも19歳から74歳までの住民を対象とし、住民健診において尿中塩分測定検査を実施した。その結果、①塩分量は目標を1.5g^ラ～2g^ラ上回る結果 ②食習慣では漬物と間食に注意が必要な傾向 ③ナトリウムカリウム比の改善には野菜、果物、豆類の摂取が効果的との結果報告がなされた。脳血管疾患や慢性腎臓病の原因となる高血圧症を予防するため、尿中塩分測定検査を実施し、摂取塩分を数値化するなどの減塩対策を積極的に行っている町である。

平成27年度には、京都府立大学健康科学研究室と京丹波町保健福祉課（現在の健康推進課）の協力を得て小学校4～6年生、教職員、学校給食調理員に尿検査を実施して推定食塩摂取量および尿中ナトカリ比を算出するとともに、9月と1月には食習慣調査を実施した。

食育においては、6年生の体育科・保健領域の単元「生活習慣病の予防」で将来の高血圧・循環器疾患・腎臓病予防のために果物摂取を推奨する授業を担当と養護教諭が連携して実施してきた経緯がある。

平成30年度からは、和知小学校において6年生を対象に取組を定着させ今年度に至っている。現在では、以下の取組を行っている。

10月～11月 尿中塩分調査と結果分析（6年生と教職員）＊全額公費負担

12月～1月 食育の実施 ＊3時間扱い

第1次 「生活習慣病の予防方法を知ろう」保健 担当：栄養教諭

第2次 「塩分の働きについて考え、自分の生活を振り返ってみよう」

学活 担当：養護教諭

第3次 「カリウムを摂取しよう」

学活 担当：町健康推進課保健師、管理栄養士

少年写真新聞社『給食ニュース』2021年2月8日号

「塩分をとり過ぎているわたしたち」に関連

京都腎臓病総合対策推進協議会（推進協）

【設立】

昭和54年（1979年）9月

【目的】

京都府における腎臓病の総合対策の確立

【理事】

医師（腎臓病専門医、糖尿病専門医等）
薬剤師（京都府薬剤師会）
管理栄養士（京都透析食腎臓病食研究会）
腎臓病患者会（京都腎臓病患者協議会役員）

【主な活動】

腎臓病の総合対策の確立をめざすシンポジウム、フォーラムの開催
府や市、難病連等の依頼イベントへの参加 医療講演や相談会
腎臓を守る「適塩生活」推進・啓発



京都腎臓病 総合対策推進 協議会

ご訪問有難うございます。我々は、社会的活動を通じて腎臓病の総合対策を推進する団体です。
腎臓病の啓発、腎臓病患者を支援する社会的活動を担っています。京都腎臓病総合対策推進協議会、少し長いので『推進協』と呼んでくだされば結構です。どうぞよろしくお願いします。

[詳しく見る](#)

<https://www.ksuishinkyou.com>

京都腎臓病総合対策推進協議会 / 京都腎臓病患者協議会 事務局

【事務局】

〒602-8144 京都市上京区藁屋町536-1
元待賢小学校3階 304号

事務局長 岩井 浩

(kyotojinkyou@khf.biglobe.ne.jp)

ご連絡のある方は、

上記メールに送って頂けると幸いです

