

## 「糖尿病イベントにおける減塩の啓発」

下関地域事業推進委員会

○廣瀬愛子、内田明里、河井千鶴、島田真衣、高津千秋、中川初美、中西厚子、中野典子

【目的】近年、糖尿病の患者数は世界的に増加しており、山口県においても、緩やかに増加傾向である。糖尿病患者において高血圧の合併は様々な病気のリスクを増加させることが明らかとなっているため、糖尿病の食事では減塩が推奨されている。しかし、減塩食は美味しくないなどの理由から、なかなか続けられないケースが多い。先行研究より、減塩の意識と実際の食行動には明らかな乖離が存在すること、うまみを添加した減塩食は美味しさが強いこと、カリウムを増量した食事は、尿のナトリウム/カリウム比が有意に低下することがわかっている。そこで、糖尿病や高血圧患者を含む下関市民を対象に、塩分やカリウムの摂取量の実態把握、味の感じ方を調査し、うまみ成分の有効活用、減塩の実践方法、ナトカリ比について啓発することとした。

【方法】2025年11月16日に開催された、「世界糖尿病デー2025 in しものせき」の来場者を対象者とし、基本属性、糖尿病、高血圧の有無を自記式質問紙票にて回答を求め、調査を行った。調査1では、普段使用する調味料の種類、使用量、塩分量を確認。調査2では、異なる出汁で調味した味噌汁4種類を飲み比べ、最もおいしいもの、最も塩分が濃いものを選択し、うま味の違いによる塩味の違いを確認。調査3では、果物、飲み物の表から対象者が日常的に摂取するものを選び、カリウムの摂取量を確認。調査4では、対象者に糖尿病に関するクイズを9問出題し、知識の確認をした。

2025年12月18日に開催された高校生対象の進学・仕事魅力発信フェアにおいて調査1を実施し、年齢差における調味料の種類、使用量、塩分量を比較した。

調査結果の集計をし、カイ二乗検定、t検定を用い、それぞれ5%未満を統計学的に有意差ありとした。

【結果】糖尿病デーの参加調査有効数は、47名で、疾病有8名、疾病無39名であった。調査1の食塩量の疾病有の平均値は $0.21 \pm 0.16\text{g}$ 、疾病無 $0.26 \pm 0.19\text{g}$ であった。高校生の食塩量の平均値は $0.71 \pm 1.05\text{g}$ 、糖尿病デー参加者（平均年齢）の平均値は $0.25 \pm 0.18\text{g}$ で有意な差を認めた（ $P < 0.05$ ）。調査2の最もおいしいと感じた出汁はあごだし、いりこだしで29%、最も塩分が濃と感じた出汁はいりこだしで40%、疾病の有無による差はなかった。調査3のカリウム量の平均は疾病あり8名の平均値は $1229 \pm 1005\text{mg}$  疾病なし39名の平均値は $696 \pm 415\text{mg}$ で有意な差を認めた（ $P < 0.05$ ）。果物での有意な差は認めなかったが、飲み物による有意な差を認めた。調査4のクイズでは正解率に差がなかった。

【考察】疾病ありの人数が8名と少ないため、有意な差が見られない項目が多かったと考える。そのため、疾病ありの対象人数を増やして再度調査を行う必要がある。調査1の結果から、疾病あり群の対象者は疾病なし群の対象者と比較し、減塩のために行動をしている傾向にあると考える。また、若い世代では、塩分摂取が成人と比較し、多いことがわかった。調査3の結果から、疾病のある対象者は疾病のない対象者と比較し、カリウムを多く摂っていることがわかる。調査4の結果から、疾病のある対象者は、疾病のない対象者と比較して、糖尿病と食事・運動に関する正しい知識が少ない可能性が考えられるため、疾病のある方々に向けて、今一度糖尿病と食事・運動に関する正しい知識を伝えることが必要である。

【結語】今回の調査を通して、市民の方々に正しい知識を伝えることの大切さや、現在疾病がない方々にも、今後の病気の発症予防としての意識づけの重要性を再確認することができた。

今後は、若い世代からの減塩の必要性を理解していただけるよう、生活習慣病予防の啓発に努めたい。