

## 特別講演 2

# 「人の命の SDGs は、減塩と血圧コントロールにかかっている」

日下医院院長

日下 美穂 先生

SDGs が叫ばれていますが、環境が持続可能になると同時に、人も持続可能な自立生活を送る健康寿命の延伸が必要です。その健康寿命を阻む一番の要因である脳心血管病の原因、高血圧を引き起こす食塩過剰な食生活を減塩化して、国民、特に子供の将来の疾病を予防して健康寿命を延ばそうと、2008 年から減塩活動をして、呉市で学校減塩給食始動にも寄与することができました。

個人の減塩の努力には限界があり、減塩しやすい社会をつくるべく外食で美味しい減塩食を食べられる環境づくりなどに取り組みましたが、特にコロナ禍で食塩感受性が増して血圧上昇による臓器障害が出やすくなった今、外食自粛でも家庭で美味しい減塩食ができるレシピ本制作や、診療ではイナーシャを脱して血圧を降圧目標値まで下げる努力をしています。

今回は我が国の実地医療のビッグデータを作るために日本医師会が主導で取り組む「かかりつけ医による、かかりつけ医のための、かかりつけ医の全国データ」を集める事業(J-DOME)についてもご紹介します。