

心不全早期診断の取り組み 紹介基準イメージ

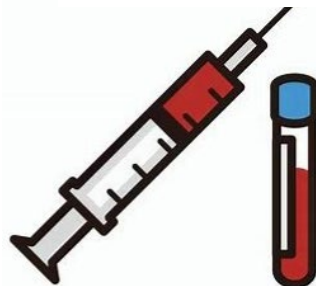
Step ①



- 高血圧
- 糖尿病
- 腎機能低下
- 心房細動
(BNPが高値になる可能性があります)
- 虚血性心疾患の既往歴
- 息切れ、むくみ、横になる息苦しい
心雑音などの症状がある
- レントゲン検査で心拡大がみられる

2つ以上当てはまる場合は
BNPもしくはNT-proBNPを測定

Step ②



BNP
100 pg/mL
以上

or

NT-proBNP
400 pg/mL
以上



for
iPhone



for
Android

Convers. App for BNP and NT

BNP ⇄ NT-proBNP
推測値換算アプリ

Step ③



循環器内科専門医に
精密検査依頼

※BNP40pg/mLもしくは
NT-proBNP125pg/mL以上でも
先生のご判断に応じて循環器内科
専門医にご紹介下さい。

あなたの塩分チェックシート

～高血圧治療の減塩目標達成のために～



監修：国立病院機構九州医療センター 臨床教育部長 高血圧内科医長
 土橋卓也 先生
 管理栄養士
 増田香織 先生

あなたの塩分チェックシート

No. _____

____年____月____日 年齢____歳 性別： 男 女

当てはまるものに○をつけ、最後に合計点を計算してください。

		3点	2点	1点	0点
これらの食品を食べる頻度	みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯くらい	2～3回/週	あまり食べない
	つけ物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回くらい	2～3回/週	あまり食べない
	ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
	あじの開き、みりん干し、塩鮭など		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
	ハムやソーセージ		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
	うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	2～3回/週	1回/週以下	食べない
	せんべい、おかき、ポテトチップスなど		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
しょうゆやソースなどをかける頻度は？	よくかける(ほぼ毎食)	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない	
うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？	全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない	
昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない	
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない	
家庭の味付けは外食と比べていかがですか？	濃い	同じ		薄い	
食事の量は多いと思いますか？	人より多め		普通	人より少なめ	
○をつけた個数	3点 × 個	2点 × 個	1点 × 個	0点 × 個	
小計	点	点	点	0点	
合計点	点				

チェック✓	合計点	評 価
	0～8	食塩はあまりとっていないと考えられます。引き続き減塩をしましょう。
	9～13	食塩摂取量は平均的と考えられます。減塩に向けてもう少し頑張りましょう。
	14～19	食塩摂取量は多めと考えられます。食生活のなかで減塩の工夫が必要です。
	20以上	食塩摂取量はかなり多いと考えられます。基本的な食生活の見直しが必要です。

MEMO