

じんラボ『減塩』に関するアンケート調査結果

＜ 実施概要 ＞

【調査目的】 腎臓病・透析患者の治療方法の一つである食事療法は、病状の進行を遅らせたり、体調を良好に保つなどの効果がありますが、病気の段階を問わず重要なのは「減塩」です。

「減塩」は一般的にもその重要性が広がってきていますが、腎臓への負担軽減や高血圧を防ぐなどの重要な役割を果たします。加えて透析患者は日常的な水分管理が必要なため、医師や栄養士から減塩指導されることも多いのですが、医療者の目の届かない日常の食事は、患者の自己管理に委ねられます。

そこで、腎臓病・透析患者に共通している「減塩」をテーマに、患者自身が行う食事療法への取組み方を調査し、現状の問題点等を検討するため、アンケートを実施しました。

【調査方法】 WEBアンケート

【調査エリア】 全国

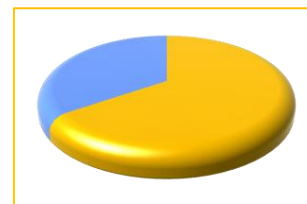
【調査対象】 腎臓病・透析患者・腎移植者 男女 年齢不問

【調査期間】 2016年5月2日（月）～2016年5月9日（月）

Q1 性別

- ① 男性
- ② 女性

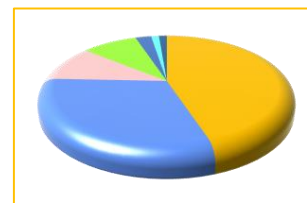
①	51	65.4%
②	27	34.6%



Q2 年代

- ① ～40代
- ② 50代
- ③ 60～65歳
- ④ 66～70歳
- ⑤ 71～75歳
- ⑥ 76～80歳
- ⑦ 81歳～

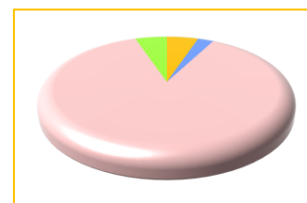
①	35	44.9%
②	24	30.8%
③	8	10.3%
④	7	9.0%
⑤	2	2.6%
⑥	1	1.3%
⑦	1	1.3%



Q3 腎臓病との関わり

- ① CKDステージG1～G3
- ② CKDステージG4（保存期腎不全）
- ③ CKDステージG5（透析を受けている）
- ④ 腎移植者

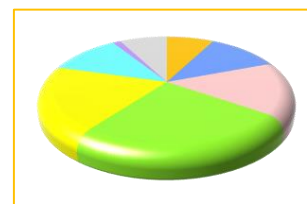
①	4	5.1%
②	2	2.6%
③	68	87.2%
④	4	5.1%



Q4 透析歴

- ① 1年未満
- ② 1～2年
- ③ 3～5年
- ④ 6～10年
- ⑤ 11～20年
- ⑥ 21～30年
- ⑦ 31年以上
- ⑧ 透析していない

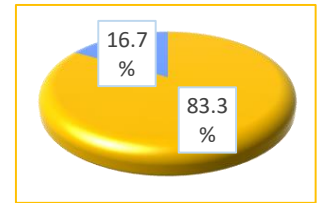
①	6	7.7%
②	9	11.5%
③	12	15.4%
④	20	25.6%
⑤	15	19.2%
⑥	9	11.5%
⑦	1	1.3%
⑧	6	7.7%



Q5 あなたは減塩対策をしていますか

- ① はい
- ② いいえ

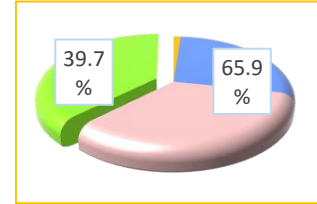
①	65	83.3%
②	13	16.7%



Q6 定期的な診察で医師に塩分を減らすよう注意を受けますか

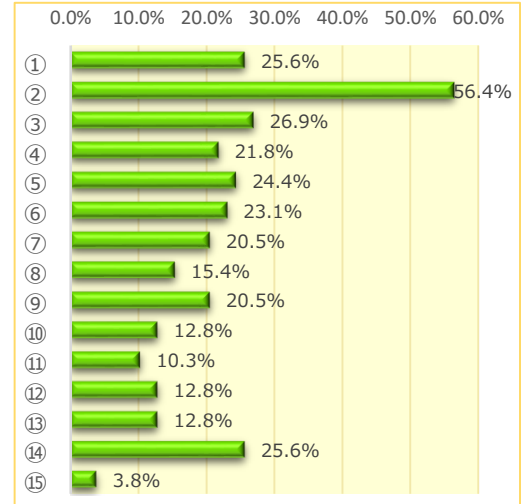
- ① よく受ける
- ② 時々受ける
- ③ あまり受けない
- ④ まったく受けない

①	1	1.3%
②	18	28.7%
③	28	35.9%
④	31	39.7%



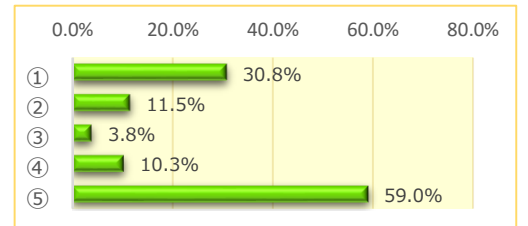
Q7 下記の減塩・無塩商品の中から普段使用しているものにチェックしてください【複数回答可】

- ① 塩 20
- ② 醤油 44
- ③ 味噌 21
- ④ ケチャップ、マヨネーズ、ソース 17
- ⑤ ドレッシング、ポン酢 19
- ⑥ コンソメ、和洋中だしの素 18
- ⑦ 梅干し、漬物 16
- ⑧ パン類 12
- ⑨ うどん、そば等の麺類 16
- ⑩ インスタントカップ麺 10
- ⑪ 佃煮、ふりかけ 8
- ⑫ 各種レトルト食品 10
- ⑬ 弁当、宅配食 10
- ⑭ 減塩・無塩食品は使っていない 20
- ⑮ その他 3



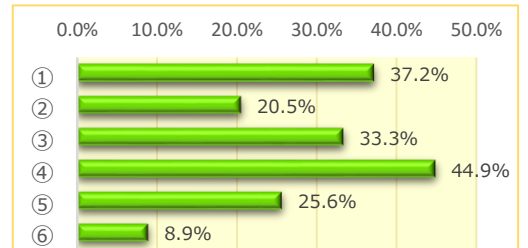
Q8 あっという間と思う減塩商品があればご記入ください【記述回答】

- ① 食品（弁当や冷凍食品、惣菜など） 24
- ② 調味料（白だし、焼肉のたれなど） 9
- ③ 機器（固形物でも計れる塩分測定器など） 3
- ④ その他（外食減塩メニューなど） 8
- ⑤ 特になし、無回答 46



Q9 減塩対策で困っていることはありますか【複数回答可】

- ① 減塩商品が割高 29
- ② 購入先が限られている 16
- ③ 食品に塩分量表示がない(ナトリウム) 26
- ④ 外食先に減塩メニューがない 35
- ⑤ 困っていることは特にない 20
- ⑥ その他 7



Q10 減塩対策で困っていることはありますか【複数回答可】

- ① 塩分過多の食品は食べない・飲まない 20
- ② 素材の味を楽しむ・薄味に慣れる 19
- ③ 出汁やお酢、香辛料を効かせて味付けし、塩分量を減らす 14
- ④ 外食を控える 9
- ⑤ 「スプレーボトル」や「つけ食べ」等、後がけ調味料の使い方を工夫 8
- ⑥ 下味はつけず食べる際少量つける等、味付けタイミングを工夫 6
- ⑦ 食品は成分表を確認して購入する 4
- ⑧ ポン酢や漬物など市販のものを使わず手作り 3
- ⑨ その他 8

