



## 「食事を頑張っているのに、数値が変わらない…」とお悩みの方へ

あなたは毎日、食事に気をつけておられます。でも、その努力がどれくらい「血管」に届いていますか？当院では、定期的な尿検査から「あなたが昨日、実際に摂った塩分と野菜の量」を算出しています。

このプログラムは、管理栄養士があなたの「専属アナリスト（分析官）」となり、検査数値を読み解く5分～20分の「作戦会議」です。

- 「ダメ」とは言いません：あなたができる事を、あなたが決めるスタイルです。
- 「教える」のではなく「測る」：努力を数値で「見える化」します。
- 心臓を楽にする：腎臓を守ることは、心不全の息苦しさから心臓を守ること直結します。

なぜ、心臓内科で「腎臓」の会議が必要なのか？

心臓と腎臓は、いわば「運命共同体」です。

1. 腎臓が疲れる → 体に水分が溜まる → 心臓がパンパンになる（心不全リスク）
2. 塩分が多い → 血管が硬くなる → 血圧が上がる

当院の「答え合わせ」の流れ：

- Step 1：尿検査で「前日の塩分摂取量、野菜等の摂取量」を測定。
- Step 2：管理栄養士が「なぜこの数値になったのか」を一緒に分析。
- Step 3：「これならできそう」という小さな工夫を一つだけ決める。
- Step 4：翌月の検査で、その工夫の「成果」を数値で確認！

### 【よくあるご質問】

Q. 以前受けたから、もう内容は分かっているのですが…？

A. 食事は「知識」ではなく「変化」の確認です。季節や体調によって、塩分量は無意識に変わります。毎月の「体重測定」と同じ感覚で、定期的に「塩分測定」の答え合わせをすることに意味があります。

Q. 厳しい指導をされるのは嫌なのですが…。

A. 私たちは「あなたの味方」です。できないことを無理強いはしません。今の生活の中で、いかに「心臓と腎臓を楽にさせてあげるか」と一緒に考えるパートナーだと思ってください。