

知っているようで意外と知らない、塩分摂取と血圧の関係について、ご紹介します。(文責：木村)



食塩と高血圧の関係

1970 年代当時の疫学調査によって、食塩の摂取量が 1 日 5g 未満の集団では高血圧の頻度が少なく、25g を超えると頻度が高くなるという結果が出ました。これによって今日まで厚生労働省から「1 日塩分摂取量は 10g 未満に」という減塩指導が出されるようになりました。

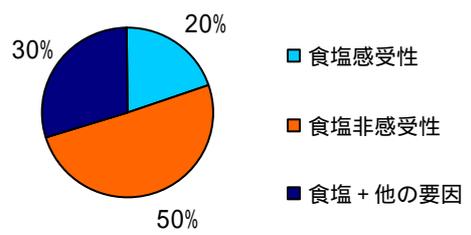
ところで東京大学医学部の藤田敏郎教授の研究（1995 年）によると、人間には
* 食塩摂取で“ 血圧が上昇し減塩で血圧が下降する ” 「食塩感受性」の人と、
* 食塩摂取をしても“ 血圧は上昇せず、減塩しても血圧が下がらない ” 「食塩非感受性」の人がいるということです。

日本人は「食塩感受性」の遺伝子を持つ人が 20%、「食塩非感受性」の人が 50%、残り 30% の人は食塩と他の要因が結びついて血圧が上がる可能性が指摘されました。(図 1)

この 2 つのタイプの違いは、主として腎臓のナトリウム排泄機能と関係しているということです。

ともあれ高血圧の原因となるものには、遺伝・年齢、性、肥満、腎臓病の有無、糖尿病の合併、ストレスなども大きく影響するといえるでしょう。

図1. 日本人における食塩感受性の割合



高血圧の治療は、減塩する必要がある人と、ない人がいるらしい。



私はどっちのタイプなのかしら？

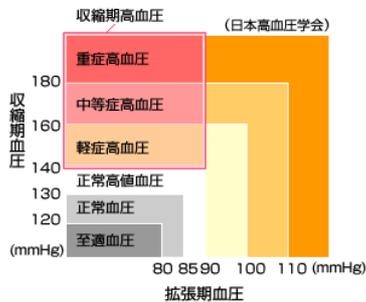


残念ながら「食塩感受性」か「食塩非感受性」であるのチェック方法は統計学的判断によるしかなく、今のところ事前にはっきりと分ける方法はありません。「食塩非感受性」の人であっても絶対にその性質が変化しないとはいいきれず、従って塩分の過剰摂取はしない方がよいと言えるでしょう。

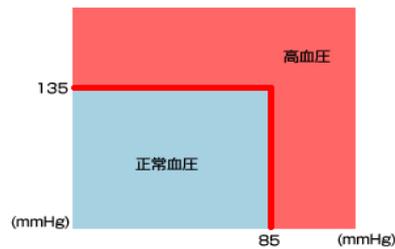
高血圧と降圧目標

高血圧治療ガイドラインでは以下のようになっています。

血圧の分類： 外来における血圧分類



家庭における血圧分類

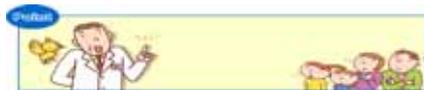


降圧目標

高齢者（65歳以上）	140/90mmHg未満
若年・中年者	130/85mmHg未満
糖尿病患者・腎障害患者	130/80mmHg未満

これらの降圧目標は、それぞれの年齢・他に病気を持っているかなどのリスクによって目標値が変わってきます。血圧が高いと思われる場合には、自己判断をせず、専門医に診てもらおうようにしましょう。

食塩の過剰摂取は健康寿命を削る



食塩は人が生きていく上で必要不可欠なものです。また食材のおいしさを引き出すものでもあります。しかし必要不可欠であるがゆえに、過剰摂取による身体への影響も大きいということが言えるでしょう。過剰摂取は時として血圧を上げ、生活習慣病を引き起こし、人の健康寿命を削ります。食塩の過剰摂取に注意していきましょう！

ナトリウム (Na) の作用 塩 : NaCl

- ・ 食塩のナトリウムは細胞内外の水分調節をする。
- ・ 神経伝達の働きに影響する。
- ・ 全身の筋肉・心臓の筋肉（心筋）を弛緩させる。



だから塩分は適量が必要！

食塩の過剰摂取による影響

- ・ 個人差はあるが血圧上昇につながり、動脈硬化を促進する。
- ・ 過剰摂取は胃がんになりやすい。
- ・ カルシウムの排泄を促してしまう。
- ・ 腎臓へ負担をかけてしまう。

しかし