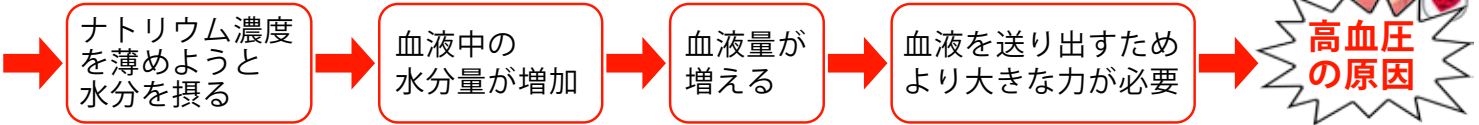


日本人は世界的にも食塩摂取量が多く、高血圧になりやすいといわれています。高血圧はそれ自体に致命的な症状はありませんが、心臓病や血管疾患、脳血管、腎不全など命に係わる重大な病気の引き金となり、寝たきりの原因にもなりうる疾患です。塩分の摂取が多いと高血圧の原因の一つとして考えられています。だからこそ、「塩と高血圧」の関係を理解することが大切です。そこで今月と来月の2回にわたり「減塩」について特集したいと思います。

塩分と高血圧の関係

塩分(ナトリウム)は細胞周辺の体液に多く含まれていて、細胞の水分量を調節したり、神経や筋肉の働きを円滑にしたりする作用があり、身体にとっては必要不可欠な成分です。ただし、塩分を摂り過ぎてしまうと血液の流れを悪くし、様々な臓器に負担がかかりその働きが十分に行われなくなってしまい、食塩摂取量の多い人ほど高血圧になりやすく、日本人に脳卒中が多いのも食塩摂取量が多いためと考えられています。

塩分を摂りすぎると、血液中のナトリウムが増加する



$$\text{血圧正常値} = \frac{\text{上 } 140\text{mmHg}}{\text{下 } 90\text{mmHg}}$$



◆高血圧がもたらす病気

高血圧の状態が長く続くと、心臓から血液が押し出されるたびに大きな圧力が血管にかかります。血管の内壁が荒れて分厚くなってしまい、血管の柔軟性が失われたり動脈が狭くなってしまいう事で、血の塊(血栓)が出来やすくなります。もろくなった血管が破れたり詰まったりすると脳卒中や心筋梗塞、慢性腎臓病になる恐れがあります。

脳卒中
 脳の血管が破れる脳出血と脳の血管が詰まる脳梗塞があります。日本は世界の中でも脳卒中が多い国です。回復後も麻痺が残ることが多く、要介護の原因の第1位でもあります。

心筋梗塞
 心臓の血管が、動脈硬化やその他の原因により完全に詰まってしまい、それによって栄養と酸素の供給を受けていた心筋が壊死(心筋の細胞が死んでしまうこと)してしまう病気です。

慢性腎臓病
 尿の異常や腎機能の低下が慢性的に持続する病気です。最初は無症状のため気がつかないことも多いのですが、進行してしまうと人工透析や腎移植にいたる場合があります。

◆目標の塩分摂取量 ~日本人の1日当たりの塩分平均摂取量は~

<p>男性: 11.1g (小さじ約2杯分) </p> <p>目標値: 9g 未満 (小さじ約2杯弱) </p> <p>※高血圧の治療を要する人の場合: 6g 以下</p>	<p>女性: 9.4g (小さじ約2杯分) </p> <p>目標値: 7.5g 未満 (小さじ約1.5杯分) </p> <p>※高血圧の治療を要する人の場合: 6g 以下</p>
--	---

日本人の食塩摂取量は以前に比べて減ってきてはいますが、ここ数年は横ばいで、世界的にみても食塩摂取量が多く、今でも1日約10gくらい摂取しており、加齢とともに摂取量も増加傾向にあるそうです。

◆主な食品の食塩相当量 (食塩相当量の多い食品は調味料、漬物などに多く含まれます)

<p>ご飯 (1膳) 0.0g</p>	<p>おにぎり (2個) 2.8g</p>	<p>食パン (6枚切り2枚) 1.6g</p>	<p>ロールパン (2個) 0.8g</p>	<p>そうめん (2束) 1.9g</p>	<p>カレー 2.3g</p>	<p>ラーメン 6g</p>
<p>かつ丼 4g</p>	<p>みそ汁 1.1g</p>	<p>ウィンナー (3本) 0.9g</p>	<p>かまぼこ (2切) 0.6g</p>	<p>塩ザケ (中辛1切) 0.6g</p>	<p>のり佃煮 (大さじ1杯) 0.9g</p>	<p>梅干し (中1個) 2.9g</p>
<p>キムチ (小皿1枚) 0.7g</p>	<p>薄口しょうゆ (大さじ1杯) 2.9g</p>	<p>ウスターソース (大さじ1杯) 1.5g</p>	<p>赤みそ (大さじ1杯) 2.2g</p>	<p>バター (大さじ1杯) 0.2g</p>	<p>せんべい (大2枚) 0.4g</p>	<p>ポテトチップス (1袋) 0.7g</p>

※次回は塩分を「減らす」ポイントについて特集いたします。