

食塩と高血圧

いまや高血圧人口は約400万人、すなわち3人に1人と推定されている時代です。そして、その大部分が原因のはっきりしない「本態性高血圧」と呼ばれているものです。本態性高血圧の発症年齢は20歳台～30歳台と言われ、その頃より少しずつ血圧が上昇してきます。その原因として遺伝因子と環境因子が関わるのでは、と考えられています。遺伝因子としては、たとえば塩分が蓄積しやすい、緊張しやすいという点が挙げられますが、塩分の取り過ぎや、肥満、喫煙、過度の飲酒などの環境（習慣）因子も重要とされます。

今回は、その中でも塩分に着目してみました。日本国民の食塩摂取量は11g/日程度といわれています。さて、これは多いのでしょうか？実は石器時代の人の食塩摂取量は多くても1・5g/日程度といわれています。現代においても、エスキモーは同程度で高血圧もほとんどいないといわれています。世界的にみても10g/日を超える国民はあまりいません。つまり、日本人は塩分摂取量の多い国民といえます。

それでは高血圧の方は塩分をどの位に抑えれば良いのでしょうか？2009年版の高血圧治療ガイドラインによりますと、一日塩分摂取量は6

g/日以下が目標とされています。ただ、そうは言われても塩分摂取量などなかなか把握しづらいもので、控えているつもりが結構な塩分を摂取してしまっている場合が多いようです。

そこでまず、目安になるのが食品「100gあたりに含まれるナトリウム〇〇mg」という記載です。よく加工食品に記載されているもので、この場合、ナトリウム400mgが塩分1gに相当します。ちなみに「100gあたりに含まれるナトリウムが120mg（塩分に換算して0・3g）以下」であれば「塩分控えめ」などの表示が出来るようになります。もちろん「100gあたり」ですから、「200g」食べれば、塩分も倍になります。

あとは食事の種類により全体の塩分量を覚えておくのもよいでしょう。例えば、6枚切りの食パン一枚で塩分0・8g、牛丼一杯が3g、ラーメン一杯が6g、塩鮭一切れが2g、といった具合です。意外と結構な塩分が含まれているので、一日6gに抑えるには、よほど気をつけないと守れないことが分かるかと思えます。大体の数字を覚えておいて、塩分の過剰摂取に気をつけましょう。



腎臓・高血圧内科
田村クリニック

なかじま ひであき
中島 英明

医学博士
日本内科学会認定専門医
日本腎臓学会認定専門医
日本透析医学会認定専門医
日本医師会認定産業医
日本内科学会認定教育施設指導医