



## 『高血圧と塩分』



地域総合医療センター医師 猿渡 凌

暑い日が続きますが、みなさん元気にお過ごしでしょうか。  
さて、外来に通院してみえる患者さんの中に高血圧をお持ちの方がたくさんいらっしゃると思います。降圧薬を何種類も飲んでみえる方、薬なしで経過を見られている方、最近薬を増やされてしまった方等々…多くの方が家庭で(まじめに)血圧を測り通院時に手帳を持参いただいておりますが、中には様々な理由から家庭で血圧を測れず、通院のたびに私に口酸っぱく「血圧を測りなさい」と言われている方もいらっしゃいますよね。



### ●高血圧の原因

ご存じの方もみえるかもしれませんが、血圧と塩分摂取には密接な関係があります。つまり塩分を多くとると高血圧になりやすいのです。加齢も高血圧の原因と言われていますが、塩分摂取量が少ない地域では高血圧はほとんど見られず、加齢による血圧上昇もほとんどないことが示されており、塩分が高血圧のもっとも大きな要因であることがわかります。元来日本人は諸外国に比べると塩分摂取量が多いと言われており、高血圧になる方の割合がかなり多くなっています。

### ●現在の高血圧の状況

一説によると日本の高血圧人口は約4300万人とも言われており、実に3人に1人が高血圧という状況となっています。高血圧は心疾患や脳卒中等様々な疾患の原因となり個人の健康を損なう大きな要因となります。また降圧薬の中には未だジェネリック医薬品がないものもあり、医療費が高額となり個人や国の財政を大きく圧迫してしまいます。そこで重要なのが「**塩分摂取を控える**」ということです。これは高血圧治療のもっとも基本的でもっとも重要な部分です。

### ●適切な塩分摂取量

日本高血圧学会 減塩委員会では高血圧の有無にかかわらず、すべての成人において1日の塩分摂取量を6g未満にすることを推奨しています。6gといってもイメージがわきにくいと思いますが、小さじスプーンすり切り1杯がおよそ塩分6gとなります。味噌汁だと1杯で約2gとなります。毎食

味噌汁を飲んだらそれだけで1日の摂取量に達してしまいますね。



### ●日本人の塩分摂取量

平成18～22年の5年間の国民健康・栄養調査では日本人の1日塩分摂取量平均は男性で11.8g、女性で10.1g、都道府県別で岐阜県は男性で第35位、女性で第38位と低めではありますが、それぞれ11.4g、9.7gと目標値より大きく上回っており”**塩分過剰**”の状態にあります。

特に東北地方など寒冷地域では元来塩分摂取が多く、比較的寒冷である蛭川も例外ではないと思われます。味噌汁や漬物等好きな方は多いのではないのでしょうか。一方で食生活は幼少期から確立してきたものであり、そう簡単には変えられないのも事実です。



### ●減塩への取り組み

実際に自分が調理を担当しているかどうかによっても減塩への取り組みやすさは異なります。最近では減塩メニューのある宅食サービスも普及してきていますが、毎食となると費用がかかりまだまだ利用しにくいのが現状です。

「さあ今日から減塩を！」とはなかなかいかないですが、この記事がみなさんにとって減塩に興味を持つきっかけとなればうれしい限りです。

今やインターネットで簡単に減塩メニューを検索できますし、当診療所でも食事指導を実施しています。興味のあるかたは是非一度ご相談くださいね。

