

塩・・・その2（血圧との関係）

塩・・・その2（血圧との関係）

市川治療室 No.149/2003.11

『戦後の東北地方の高血圧は栄養状態などのほかの原因ではなかったかと考えられる』（毎日新聞1996.4.5の抜粋）や他の実験・研究発表などから『塩と血圧の因果関係は証明されない』という情報を先月お伝えしました。

今月は高血圧対策の栄養条件・栄養物質についての情報です。

1. ナトリウム・・・パン・塩・加工食品（ハム）・調味料（シソ）に多い

食塩に含まれるナトリウムは、体内に水分を保持させる働きがあります。

体内の食塩濃度が高くなれば体液が増える事になり、その結果、血管を通る血液量も増えます。

血液量が増えれば血管の壁を圧迫する力（血圧）が高くなることは当然でしょう。

食塩の過剰摂取で高血圧になる人はいるでしょうが、それが原因になっているケースは高血圧患者の100人に1～2人という割合ですから減塩が有効な患者は全体の1～2%にすぎない。

2. カリウム・・・リンゴ・ホウレンソウ・バナナ・ソラマメに多い

食塩を平均より多く摂取するといわれる地域（東北地方）でも、リンゴを日常的に食べる地域では高血圧になりにくという事実があります。

リンゴに含まれているカリウム（普通の食生活をしていれば不足はない）はナトリウムの過剰を抑制する働きがあるからと言われてしています。

健康な体内にあるナトリウムとカリウムの比率は0.6：1です。

この数字は食塩をよく摂取する人が血圧を平常に保つための必須条件でしょう。

3. マグネシウムとカルシウム

動脈が収縮して動脈の内径が狭くなれば血圧は高くなります。

収縮し続けた状態は高血圧です。

