

食塩について

食塩について

市川治療室 No.35/1993.04

減塩食を「血圧の安定のために」実践している方は少なくありません。
そこで今月は食塩（ナトリウム）と身体・血圧について考えてみました。
最近、食塩について次のような三つの研究が発表されました。

1. 『食塩の摂取が多いグループほど血圧が低い』

この発表は東京医科歯科大学の田中平三教授が男女2300人(40才以上)の食生活や健康状態を調べた結果です。

調査方法は、一日の食塩摂取量を体重1kgあたりで換算し、その量で対象者を四グループに分けて血圧の平均値を出すという方法です。

調査結果の具体的な数値と傾向は以下の通りです。

- 男性の食塩摂取量が最も少ないグループの最高血圧は136.3
- 男性の摂取量が最も多いグループ(体重60kgの人で換算して25g以上)では131.7
- この傾向は女性でも同じであった
- この傾向は最低血圧でも変わらなかった

2. 『健康な人なら一日に25g以上の食塩(ナトリウム)を摂取しても悪くない』

これはアメリカの医学雑誌メディカル・トレビューンに掲載された記事です。

腎臓の働きは栄養物を再吸収したり、不要物を尿に排出することです。

この作用で血液中の各種成分の濃度調節(量の調節)をします。

例えば、血液中にナトリウムが多い場合は尿素中にナトリウムを排出して 血液中のナトリウムの量(濃度)を調節します。

過剰なナトリウムは腎臓を余分に働かせることになるので腎臓のダメージにつながります。

腎臓がダメージを受けると腎臓の濾過機能(濃度調節機能)が鈍ります。

この時濾過が十分できるように、自律神経が腎臓を通る血液の圧力を高くします。

これは高血圧の状態です。

健康な人(腎臓の濾過作用が正常な人)であれば1日25gの食塩を摂取しても 血中濃度は一定に保たれるので心配は無いというのがメディカル・トレビューン紙の記事の意味です。

減塩食で味気ない食事をしている人にとっては嬉しいニュースでしょう。

3. 『一日の食塩(ナトリウム)の摂取量が6g以下の人に脳血栓が起りやすい』

これはボン大学(ドイツ)の発表です。

ナトリウムは水分を保持する性質があります。

ですから、体内のナトリウム量が多いと体内の水分量も多くなります。

血管中の水分量が十分あると血液の粘度が下がり血栓ができにくくなります。

反対に体内にナトリウムの量が少ないと水分量も少なくなり 血液の粘度が上がり血栓ができ

やすくなるということです。

血栓が脳血管で発生すれば脳血栓、心臓血管で発生すれば心筋梗塞です。

腎臓の濾過機能がスムーズに働くにはタンパク質・ビタミンC・ビタミンB群が必要で有効です。

普通、ナトリウムの欠乏はほとんど心配ありません。

しかし、連続的な嘔吐・下痢や、腎臓病・利尿剤の服用をしている人は ナトリウム欠乏症上（疲労感・食欲不振・吐き気・思考力低下・ケイレン・ボケ）が表れます。

なお、高血圧対策に減塩が有効な人は高血圧患者の10%ほどです。

二週間減塩そして血圧が下がらない人は残りの90%に含まれます。
