

塩・・・健康の敵か味方か

塩・・・健康の敵か味方か

市川治療室 No.148/2003.10

塩分と高血圧との関係を気にする人は少なくありません。
塩は成人病の敵なのでしょうか？

以下は1996年4月5日の毎日新聞からです。

血圧と無関係との説有力に

世をあげての減塩ブーム。

厚生省も「食塩の摂取量は一人一日10g以下が望ましい」としており・・・

・・・日本人の一日の食塩摂取量は、1987年に11g台になったが、以後12g台で推移、目標にはなかなか到達しそうにない。加工食品の増加が原因だ。一口食べた印象は濃い目の方が美味しく感じられるからだ。

ところが多くの人にとって塩の摂取と血圧は無関係という説が有力になってきた。

高血圧の塩原因説は戦後まもなく、アメリカの学者が日本の東北地方に高血圧が多いのに注目し、疫学調査をした結果生まれた。

しかし、1988年に32カ国、一万人を対象にした国際調査「インターサルト・スタディ」で塩と血圧の因果関係は証明されなかった。

戦後の東北地方の高血圧は、栄養状態などの他の原因ではなかったかと考えられる。

上記の新聞記事にある疫学調査はダール氏（アメリカ・高血圧学者）がしたものです。

以下はその発表内容で、この発表により塩分＝高血圧という考え方が一般化しました。

『一日14gの塩を摂取している南日本の高血圧発生率が20%強であるが、一日27～28gを摂取する東北地方では発生率が40%近い』

塩分と高血圧の関係を最初に発表したのはメーネー氏（アメリカ・高血圧学者）ですがその根拠は以下の様な実験によります

『高食塩食（普通の20～30倍）1%食塩水を10匹のダクワミに摂取させた。
塩辛いものを食べるのでのがかわき、水分（食塩水）を多く飲用することは通常の50～60倍の食塩を摂取していたことになる。
6ヶ月後に4匹が高血圧になった。』

しかし、新聞記事にある様に国際調査「インターサルト・スタディ」では塩と血圧の因果関係は証明されませんでした。

食塩の過剰摂取で高血圧になる人はいます。が、それは高血圧患者の100人に1人～2人という割合とされています。

つまり高血圧に減塩が有効な患者は全体に1～2%に過ぎないことになります。

田中平三（東京医科歯科大学教授）の発表やメディカル・トビューン（アメリカの医学雑誌）に掲載された記事は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す。

『食塩の摂取が多いグループほど血圧が低い』

新聞記事（前出）にあるように高血圧対策の一つとして減塩よりも『栄養条件』を考慮するのがベターでしょう。

塩分の不足は以下の症状を起こすこともあります。

全身の倦怠感／無力感／食欲不振／佇佇して落ち着かない／やる気が起こらない
根気が続かない／壮年性・老人性痴呆

来月は『栄養条件』についてです。
