



190507 版

食事を考える生活コラム

第 2 回

若いときこそ 減塩！ の事実を知ろう

「高血圧予防のためには減塩が重要」と聞いたことがあるにもかかわらず、
「年をとって、血圧が上がってきたら減塩しよう」と、
減塩を先送りにしていませんか？

実は、まだ血圧が正常な若いときこそ、
塩のとり方に気を付けておく必要があるんですよ。

日本人は塩が大好きなようです。「今血圧が高くないから減塩の必要性を感じていません」との声を聞くことも多々あり、多くの日本人が、なんとか減塩をせずに塩をたくさん食べたいと思っているようでなりません。そんな方々にぜひ、食塩と血圧の関係を正しく理解してほしいなと思います。



若いときこそ減塩！の事実を知ろう

血圧は若いときから上がっていく

食塩の話をする前に、年齢と血圧の関係を知っておきましょう。実は、日本人を対象にした調査で、年齢が高いほど血圧が高いことが分かっています(文献1)。その調査では、30歳代、40歳代の若いうちからでも、血圧は少しずつ上昇していくことが示されています。血圧は、年をとってから急に上がるわけではないのです。

塩と血圧の本当の関係

次に、食塩摂取量と血圧の関係を知りましょう。先ほど説明したように、血圧は年齢とともに上昇していきませんが、その上昇の度合いは、1日あたりの食塩摂取量が多いほど大きくなるのです(文献2)。もし食塩摂取量が1日あたりおよそ7gであれば、1年間で血圧は0.4mmHgくらい上がり、14gであれば血圧は0.8mmHgくらい上がります。1年間の差は小さく感じるかもしれませんが、この結果を用いて30年後の血圧を予測すると図1のようになります。文献1によると30歳代の女性の血圧の値は123mmHgでした。もしも14gの食塩摂取量を30年間続けると、30年後の60歳代のときに血圧はおよそ24mmHg上昇しているはずですから、147mmHg。すでに高血圧の範囲に入っています(黄の丸印)。けれども、その半分の7gを30年間続けていれば、血圧の上昇は12mmHgですから、30年後の血圧は135mmHg(緑の丸印)。30年後も、そして40年後の70歳代でも、まだ正常の範囲内です。

若いときから減塩、節塩を

未来の血圧を健康に保つために、今の食塩の摂取量を抑えることがいかに大切か、ということがお分かりいただけたでしょうか。そのためには、今食塩摂取量が多い人が「減塩」するだけでなく、食塩摂取量が少ない人もなるべく食塩を節約して少なく使う「節塩」がお勧めです。若いときから始めればより効果的ですが、いつ始めても遅すぎることはありません。子どもからお年寄りまで、薄味の食事を楽しむ習慣をぜひとも身に着けたいものです。未来の血圧のための減塩、節塩生活に、これから真剣に取り組んでみませんか。



若いときこそ減塩！の事実を知ろう

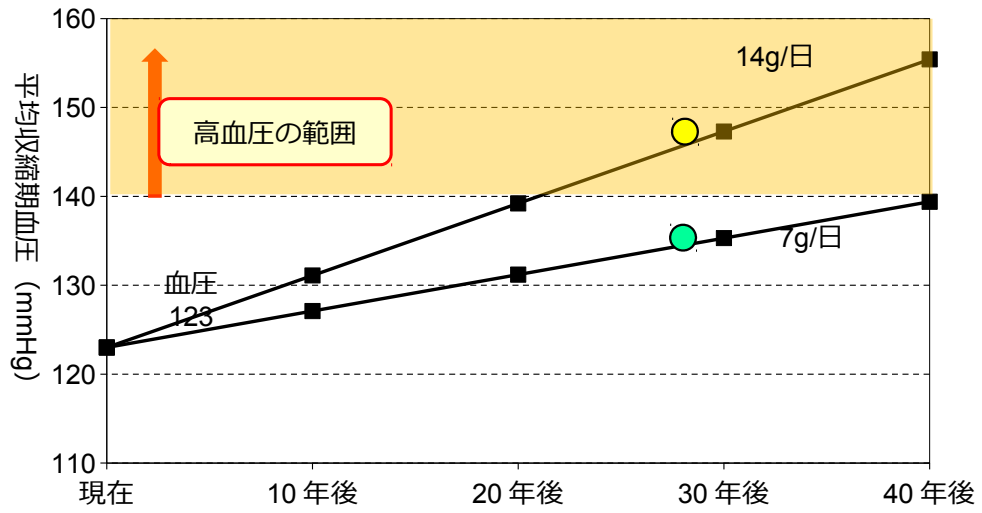


図 1. 1日あたり食塩摂取量と血圧上昇の関係から予測する未来の血圧(文献2をもとに作成)
食塩をたくさんとる人ほど、1年後に上がる血圧の値は高くなります。30～40年後の血圧を考えると、その影響はとて大きくなります。