

第 18 回 生活習慣病教室 「高血圧と塩」

■日 時：平成 23 年 11 月 15 日（火） 14 時～15 時

■場 所：牛久愛和総合病院 B 館 2 階大ホール

■講 師：循環器科 山崎 明

日本人の半分が高血圧といわれる中で、塩と高血圧との関係を詳しく聞くことが出来るということで今回は 67 名もの参加者が集まりました。

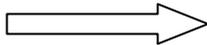
日々の食生活の中でよく使われる塩についてとても詳しく聞くことができ、参加した皆さんも熱心にメモをとっていました。高血圧を防ぐにはまず減塩！この認識を日本人みんながもっと持つべきだと感じました。

血圧の基準

分類	収縮期血圧		拡張期血圧
至適血圧	<120	かつ	<80
正常血圧	<130	かつ	<85
正常高値血 圧	130～139	または	85～89
I 度高血圧	140～159	または	90～99
Ⅱ度高血圧	160～179	または	100～109
Ⅲ度高血圧	≥180	または	≥110

正常高値血圧とは・・・正常ではないが高い血圧で、この範囲の人は将来高血圧になります。血圧は年々上がっていくものなので、今の段階で正常でも将来は高血圧に・・・

生活の改善

- ・塩分の摂取制限
- ・お酒 
- ・運動
- ・太らないようにする
- ・野菜や果物の摂取
- ・禁煙

★高血圧の人が飲んでよいお酒の量（男性の場合）

	アルコール度数 (%)	飲める量(ml)
ビール	4.5	666
ワイン	12	250
日本酒	15	180
焼酎	35	85
ウイスキー	40	75
ウォッカ	50	60

日本人の高血圧患者の割合

70歳以上の人々の7割が高血圧です。現代の日本人の半分以上が高血圧と言われています。遺伝や食生活に原因があり、和食は脂分が少ないので良いと思われがちですが塩分はとても多いのです。

高血圧の原因

- ・ 遺伝的素因
- ・ 日常生活上の不摂生（塩分の過剰摂取、ストレス、運動不足、アルコール、肥満など）
- ・ 二次性高血圧（内分泌疾患、肝疾患）

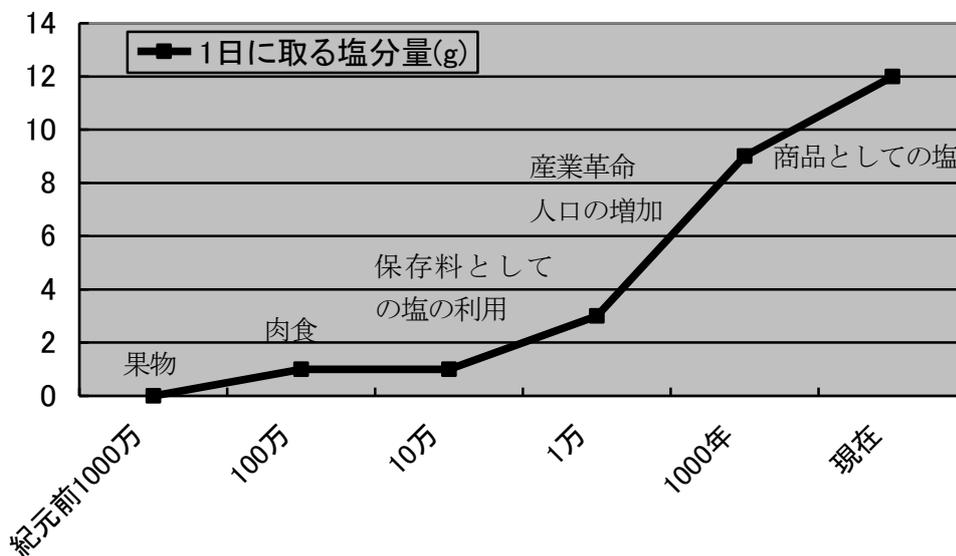
塩

日本は食塩はほぼ自給できています。しかし、化学工業に使用する塩はほとんど輸入しています。塩の生産量は世界で20位ですが、輸入は世界1位なのです。

食塩で血圧が上昇するわけ

- 1、食べた塩は血管の中に90%取り込まれる
- 2、塩分が増えると、濃度を一定にしようとして水分も取り込まれる
塩辛いものを食べるとのどが渇くのはこのためです
- 3、血管の中に水の量が増え、圧力がかかり血管が膨らみ、血液の量が増える

人間はいつから塩を摂取しているのか



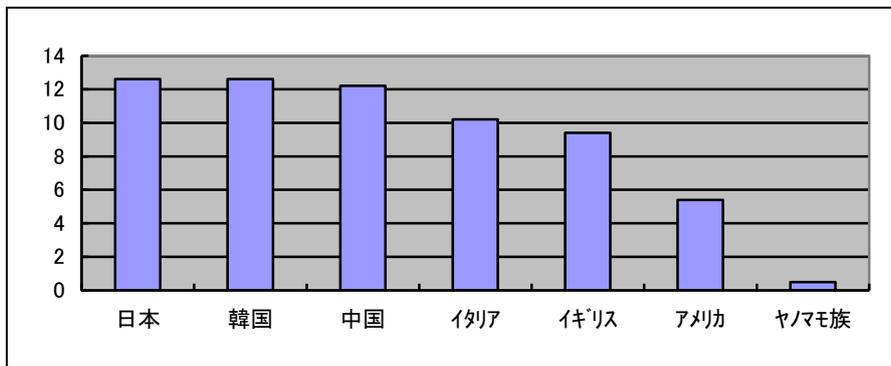
人間は大昔は塩をほとんど摂取していませんでした。ここ1000年で急に塩を取るようになったのです。文明生活の進化の中で塩の作り方をあみ出し、おいしさを知り、徐々に塩分摂取が多くなっていったのです。大昔は高血圧の人は全くいませんでした。塩の摂取量が増えたことで、高血圧の人が急速に増えていきました。

世界各国の塩分摂取状況

世界の中でも、日本の塩分摂取量は世界一です。

さらに日本人は欧米人に比べて、体にナトリウムを貯めるタイプの遺伝子型の人が多いので、それが日本人の高血圧に繋がっているのです。イギリスやアメリカは、塩は取っていないが油をとっているため肥満が多いのです。

世界の塩分摂取量 (1日/g)



日本人の食事摂取基準 (食塩摂取の目標値)

- 成人男性 9g 未満
- 成人女性 7.5g 未満
- すでに高血圧の人は 6g 未満

どうやって減塩するか

食事から摂取する食塩は 7 割が調味料からです。醤油、塩、味噌といった調味料をいかに減らすかが減塩のコツです。醤油、塩、味噌には多くの種類があります。塩分濃度が低いものを選びましょう。最近では「減塩」と書かれた調味料があります。しかし、ナトリウムのかわりにカリウムが多く含まれているので、腎臓が悪い人には不向きです。

具体的には何を心がければ良いのか・・・

- ・ 麺類の汁は飲まない
- ・ 味噌汁は具たくさんにする (野菜を多くして、汁の量を減らす)
- ・ 加工食品、インスタント食品は控える
- ・ 魚は干物や塩漬けよりも刺身や素焼きに
- ・ 醤油やソースは直接かけずに小皿に入れてつけて食べる
- ・ 塩の代わりに、だし、香辛料、うまみ、薬味などを使って味付けをする
- ・ 漬物や梅干しを控える

できるだけ避ける食品 (塩分量 g)

- ・ 梅干し (2.2g) ・ 塩さけ (5~6g) ・ ラーメン (5~6g) ・ イカの塩辛 (1.4g)
- ・ キムチ (1.1g) ・ アジの干物 (1.6g) ・ 焼きちくわ (2.5g) ・ 焼きたらこ (2.7g)
- ・ たくあん (2.6g) ・ ロースハム (1g)

世界から見ると日本人の塩分の取りすぎは明らかであり高血圧の人が多いのも納得できます。食生活を見直し、なるべく塩分の多いものを避けることが大切です。自分で料理をする時は、工夫次第で塩分を下げることが出来るのだと分かりました。今の血圧が正常値であっても、このまま塩分の多い食事をとり続けることにより将来高血圧になってしまう人が増えています。そうならないように若い人たちも気を付けるべきだと思いました。

以上

[過去の「生活習慣病教室レポート一覧」はこちら](#)