

【第140回生涯教育講座】

いい塩梅を目指して

たか 高	はし 橋	のぶ 伸	ゆき ¹⁾ 幸	すが 菅	もり 森	たかし ²⁾ 峰	はま 濱	ぐち 口	しゅん 俊	いち ¹⁾ 一
やま 山	ぐち 口	みね 峰	かず ¹⁾ 一	ほん 本	だ 田	さとし ¹⁾ 聡	やま 山	がた 形	しん 真	ご ¹⁾ 吾
まき 牧	いし 石	てつ 徹	や ³⁾ 也							

キーワード：食塩，高血圧，減塩意識，見える化，災害高血圧

要 旨

食塩の過剰摂取が血圧を上昇させ、臓器障害や脳心血管イベントを惹起する事は明らかだが、最近では血圧上昇とは独立して、さまざまな悪影響を及ぼす事も報告されている。減塩は降圧効果だけでなく、脳心血管イベントや死亡も抑制し、医療経済的な効果も大きく、世界全体での喫緊の課題である。世界保健機構（WHO）は、全ての人で目標食塩摂取量を5g/日未満と定めているが、日本人の食塩摂取量は平均10g/日程度で下げ止まりの状態が続いている。

減塩への主観的意識と実際の食塩摂取量との間には乖離を認め、減塩指導においては個々の食塩摂取量を明らかにする「見える化」が大切である。

また、地震や風水害時における災害高血圧への対策は災害関連死を防ぐために非常に重要であり、自然災害の多い日本においては、災害時にも減塩に配慮が必要である。

社会全体で減塩へ取り組む意義は極めて大きく、特に食塩摂取量の多い日本にとっては重要である。

はじめに

わが国の脳心血管病による死亡の最大要因は高血圧であり、2007年の調査では年間で約10万人が

高血圧に起因する脳心血管病にて死亡していると報告されている¹⁾。2017年時点でのわが国における高血圧患者数は約4,300万人と推計され、国民の約3分の1が高血圧という状況であり、高血圧はまさしく国民病と言える²⁾。わが国ではさまざまな降圧薬が臨床現場に登場し、かつ家庭血圧計も広く普及しているにもかかわらず、4,300万人の高血圧患者のわずか1,200万人（27%）が、治療により血圧140/90mmHg未満とコントロー

Nobuyuki TAKAHASHI et al.

1) 島根大学医学部 総合医療学講座 大田総合医育成センター

2) 大田市立病院 循環器科

3) 島根大学医学部 総合医療学講座

連絡先：〒694-0063 島根県大田市大田町吉永1428-3

島根大学医学部 総合医療学講座

大田総合医育成センター