

塩分と健康

名古屋市立大・木村玄次郎教授に聞く

少量でも生きられる

◇ 1 ◇

厚生労働省は、健康維持などのために定めている1日当たりの食塩摂取の目標量を引き下げた。塩分の取り過ぎは高血圧などの生活习惯病や一部のがんなど密接に関連するが、現代の食生活とも関連し減塩は容易ではない。健康への悪影響や求められる対策について、名古屋市立大大学院医学研究科の木村玄次郎教授に聞いた。

◇

「塩分は体にとつて重要なものです?」

「確かにそうですが、通常は自ら積極的に摂取しなくてはならないものではありません。人類の祖先が進化の過程で海から陸上に上がった際、周りになくなつた塩分(ナトリウム)を体内に蓄える体の仕組みができまし

た。微量の塩分を節約しているため、わざわざ食塩を加えなくてても、素材などにもともと含まれている塩分で十分、生きていけるのです。」

「よく知られている高血圧は、なぜ塩分の取りすぎで起きるのか?」

「血液中の塩分濃度が高まるので、これを薄めるためには水分が増え、血液の量が増えて血管の壁への圧力、つまり血圧が上昇するのです。塩分節約の仕組みが逆に体に悪さをして高血圧になり、この働きを抑える治療が必要になつてしまふのです。」

きむら・げんじろう

1973年、

大阪大医学

部卒。米国立

衛生研究所、

ミネソタ大

医学部客員

上級研究員、ハーバード大



「平均の食塩摂取量が多い国や地域ほど、高血圧の人の頻度が高くなるというのには、人種の違いを超える共

通です。日本人に限つても、摂取量の多い地域ほど高血圧の人の割合が多いことは以前から知られています。」

「年齢とともに血圧が高い人が増えるのは、生理的な現象のようと思われがちですが、食塩の摂取量が増えるためだ」ということが国際的な研究で明らかにされています。」

「別の研究で、食べ物に塩を加える習慣がない民族を調べると、赤ちゃんも高齢者も血圧は変わらないとの結果が出ています。過剰な食塩摂取を続けていけば、誰でも高血圧になり得ると言え、対策を進めることが重要です。」

95年に国立循環器病センター(当時)内科主任医長。99年から名古屋市立大心臓・腎臓内科学(第3内科)教授。和歌山県出身。

塩分と健康

名古屋市立大・木村玄次郎教授に聞く

◇ 2 ◇

過剰摂取病気に関する連

一 塩分の取り過ぎで血圧の高い状態が続くと、健康にどう影響する？

「血管の壁が厚くなり、コレステロールなどの悪影響も加わって動脈硬化につながります。動脈硬化が進むと、細い血管が詰まつたり破れたりして、狭心症や心筋梗塞（こうそく）、脳卒中などの発症リスクが増加します。また、高い血圧の維持に心臓は多

く使います」

「脳卒中は、最高血圧や最低血圧が一定の値以上の人で発症率が急激に増えることがあります」

かは別にしても、塩分摂取量の多さが脳卒中の発症や死亡と関連することが示されています。脳血管の病気は、死亡だけでなく寝たきりの大きな原因にもなります」

一 腎臓への影響は。

塩分の取りすぎと関連する病気

- ・高血圧
- ・脳卒中
- ・心肥大
- ・腎障害
- ・がん
- ・骨粗しょう症
- ・気管支ぜんそく
- ・白内障

（木村玄次郎・名古屋市立大教授による）

「動脈硬化の影響は腎臓の血管にも及び、老廃物をろ過する機能などが低下します。食塩摂取量が多いほど腎障害が強くなり、腎不全になる確率も高まります。最初は症

日本人を対象にした厚生労働省研究班の大規模な疫学調査で、塩漬けの魚や干物、たらこなどの食品を取りる頻度が多いほど、がんのリスクが高まることが示されました。特に塩分と関係が深いのは胃がんだと言われています。塩分はカルシウムの排せつを促すため骨粗しょう症が増え、気管支ぜんそく、白内障との関連も指摘されています」

とが多いですが、進行すると血液透析や腎臓移植が必要になることもあります」

一 血圧は1日の内で変動するが。