

# 減塩で健康を守ろう

利尻島国保中央病院医師の森本凌平です。今年の4月から赴任となりました。よろしくお願いいたします。

さて、高血圧と減塩についてのお話です。高血圧は心臓病や脳卒中といった深刻な健康問題のリスクを高める原因となるため、予防や管理が重要です。その中でも、食塩（ナトリウム）の過剰摂取は、高血圧の大きな要因の一つとされています。なぜなら、食塩を多く摂取すると、体内のナトリウム濃度が上昇しそれに伴い血液量も増加します。その結果、血管にかかる圧力が高まり血圧が上昇します。

日本人は伝統的に塩分の多い食事を摂ることが多く、一日当たりの食塩摂取量は10グラム程度と多くの人々にとって過剰です。高血圧症では、成人の一日の食塩摂取量を6グラム未満にすることを推奨していますが、日本人の平均摂取量はそれを大きく上回っています。特に私たちの住む宗谷管内では11～12グラム程度と食塩摂取量が多く、この状況を放置すると、高血圧のリスクが高まり、長期的には心臓病や脳卒中といった心血管疾患による死亡率も上昇します。

減塩の必要性は、特に高血圧の予防と管理において非常に重要です。減塩を心がけることで、血圧が低下し、心臓病や脳卒中のリスクも軽減されることが、多くの研究で明らかになっています。また、食塩の摂取量を減らすことで、薬物治療に頼らずに血圧を管理できる可能性も高まります。

日常生活で減塩を実践するためには、まずは加工食品や外食に注意を払うことが大切です。これらの食品には、意外と多くの塩分が含まれていることが多いため、成分表示（食塩相当量）を確認し塩分を控える心がけをしましょう。

また、家庭での調理でも、塩や醤油、みその使用量を減らし、酢や香辛料、ハーブなどを活用して味付けを工夫することが有効です。

減塩は、すぐに効果が現れるものではないかもしれませんが、長期的に見ると、健康に大きな利益をもたらします。家族みんなで取り組むことで、より良い健康を維持し、将来のリスクを軽減することができます。

当院では、推定1日食塩摂取量検査を行っています。

「いま、どれだけの食塩を摂っているのか知りたい。」という方は、一日当たりの食塩摂取量を尿検査から推定します。また、検査の結果、塩分摂取量が多く、食事の改善を考えている方は、管理栄養士による栄養指導も受けることができます。ご興味のある方はお声掛けください。

栄養成分表示 (1袋88g当たり)	
エネルギー	495kcal
たんぱく質	3.3g
脂質	31.7g
炭水化物	49.2g
食塩相当量	1.1g

(推定値)

