

## 見えない塩分

門司掖済会病院 内科部長 大田祐子

### I. はじめに

食塩のとりすぎが血圧を上げることはよく知られています。一方、減塩により血圧が下がることも、多くの研究で証明されています。食塩制限は高血圧に対する生活習慣の修正項目の中で最も重要で、日本高血圧学会による高血圧治療ガイドライン2014では、1日あたりの食塩摂取量6g未満を提唱しています。

しかし、高血圧の患者さんは食塩制限がなかなか守られていません。その要因の一つとして、自分は減塩に注意していると思っても、実際は減塩できていないことが挙げられます。したがって、有効な減塩を行うためには、実際に摂取している食塩量を推定することが重要と考えます。

### II. 高血圧の患者さんの食塩摂取量

日本人の食塩摂取量は徐々に低下していますが、世界的にみるとまだ多く、平成24年の国民健康・栄養調査では、1日当たり10.4g（男性11.3g、女性9.6g）です。「日本人の食事摂取基準（2015年版）」では、国民レベルでの食塩摂取量の目標値を男性で8g/日未満、女性で7g未満としましたが、その達成率は低いようです。またわが国では糖尿病、高脂血症、肥満の頻度は増加しており、これに伴いメタボリック症候群の頻度も増加しています。メタボリック症候群の高血圧患者さんは、そうでない患者さんに比べて食塩摂取量が多くなっています。

高血圧の患者さんの食塩摂取量について、数回の24時間家庭蓄尿を用いて調べた結果では、1回でも食塩6g/日未満を達成した人は45.2%でしたが、平均で6g/日未満だった人はわずかに2.3%でした。また、1回の尿により食塩摂取量を

算出し、自己記入アンケート方式を用いて食塩摂取の意識調査を行った当院での検討では、高血圧の患者さん 429 名の食塩摂取量は平均 9.2g/日で (図 1)、6g/日未満の達成率は 11%でした。大部分の患者さんは、ガイドラインを守られていないこととなります。この調査では、食塩摂取量が 10g/日以上と多かった患者さんの 73%は、自分は減塩をしていると答えており、21%は食塩摂取量が少ないと思っておられました (図 2)。このように「自分は減塩に注意している」とおっしゃる患者さんでも、実際に測定してみると、食塩摂取量が多いことが珍しくありません。そのような患者さんは、自分の食塩摂取量を客観的な数値として認識し、減塩目標に到達していないことを自覚していただくことが大切です。

### III. 食塩摂取量の推定法

食塩摂取量の推定法には、食事内容による方法と尿のナトリウム測定による方法がありますが、信頼性が高い方法は簡便性に劣り、簡便な方法は信頼度に劣ることが問題です。食事内容からの推定法では、陰膳法や食事記録法、24 時間思い出し法、食物摂取頻度調査、塩分計による推定法などがあります。一部の方法は自分でもできますが、栄養士さんによる推定が主体となります。

また、摂取した食塩がすべて尿中に排泄されるわけではなく、10-20%程度は消化管や汗などとして喪失されることから、尿中食塩排泄量は実際の摂取量よりも低値となることに注意しなければなりません。

尿のナトリウム測定による食塩摂取量の推定は、病院や診療所での尿検査でできます。24 時間蓄尿により測定したナトリウム排泄量は、食塩摂取量の評価法の中でもっとも信頼性が高いのですが、簡便性に劣ります。一方、1 回の尿 (随時尿) や夜間尿 (早朝尿) を用いたナトリウム排泄量の測定は、24 時間蓄尿に比し、信頼性はやや低くなりますが、簡便です。最近では、夜間尿により

自宅で食塩摂取量を評価できる簡易測定器も開発されています。

#### IV. おわりに

日本人や高血圧の患者さんの食塩摂取量とその推定法について述べました。日本人の食塩摂取量は減ってきていますが、まだまだ多く、高血圧の患者さんも食塩制限の重要性は分かっていながらなかなかできていません。減塩を達成するには、家庭での調味料（味噌、しょうゆなど）の食塩含量を確認しながら美味しい減塩食を作っていただくことと、食塩含量の多い加工食品（漬物、魚練り製品、パンや麺、ルーなど）の食事や外食が多くならないように注意することが大切です。また、高血圧の患者さんは自分が実際に摂っている食塩摂取量を測定することも重要でしょう。食品の栄養表示は食塩量ではなく、ナトリウム量として表示されていることがあります。その際は、ナトリウム量の2.54倍が食塩量になることを理解して、摂取する食品の食塩含有量を意識していただくことも大切です。

門司掖済会病院

〒801-8550

福岡県北九州市門司区清滝 1-3-1

TEL:093(321)0984

FAX:093(331)7085

URL:<http://www.ekisaikai-moji.jp>