



「血圧」と「塩分」の関係

高血圧は自覚症状がほとんどなく、症状が現れた時には心筋梗塞や脳梗塞、腎不全など恐ろしい病気を引き起こすことがあります。高血圧予防でよく耳にするのが減塩ですが、なぜ塩分の摂りすぎが血圧を高くするのでしょいか。今回は、血圧と塩分の関係についてお伝えします。

「血圧」と「塩分」の関係

人間は身体に一定の塩分がなければ、生きていくことはできません。しかし、塩分を摂りすぎると高血圧の原因となります。

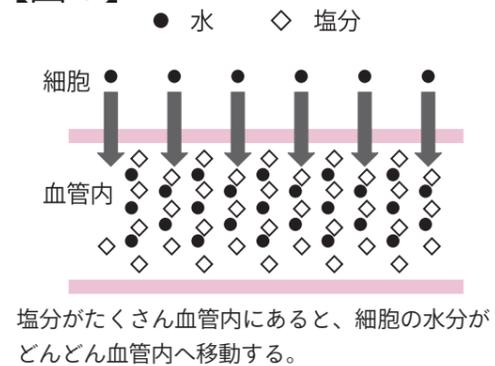
- ① 塩分の摂取によって血液中の塩分濃度が上がる。
- ② 身体は血液の塩分濃度を一定に保つ性質があり、塩分濃度を下げするために血管外の細胞から血管内に水分を引き込む。
- ③ 引き込んだ水分で血液量が増える。
- ④ 血液量が増えたため血管の壁にかかる

「塩分」の摂りすぎは血管を変化させる!?

習慣的に塩分を過剰に摂取していると血圧がたかくなり、血管の壁が傷つきます。その後、傷は修復されますが、それが繰り返されることで、血管の壁は厚く硬く変化していきます。(図2) 修復を繰り返し血管の壁が厚く、硬くなると、弾力の無い硬く狭い血管に血液をおすため、より強く血液を押し出さないと全身に血液が巡りません。心臓はより強く収縮することで、押

る圧力も増え、血圧が上がる。という仕組みです。(図1)

【図1】



佐呂間町の塩分摂取状況

日本人が当面の目標とすべき塩分摂取量は、男性9グラム未満、女性7.5

し出す力を強めるため血圧が上がります。強い収縮を繰り返す心臓にかかる負担も大きくなります。



隠れ塩にご用心の巻

グラム未満です。平成23年度の佐呂間町栄養基礎調査によると、その目標量未満の方はわずか33%ほどでした。塩分の高い食べ物を1つでも減らすことで、1日の塩分摂取量を抑えることができます。表を参考に、減塩を意識した食事することで高血圧の予防や悪化を防ぎましょう。(表1参照)

上手な塩分との付き合い方を考える

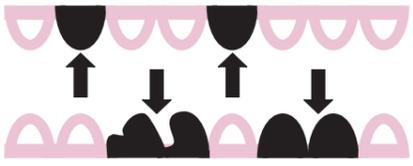
「塩分を控えることが健康にいいことはわかってるけど、なかなか習慣を

かえることは難しいなあ…」と感じている方も多いと思います。自分の食生活を振り返って、減塩の工夫などについて皆さんと一緒に考える場として【食生活改善指導教室】があります。この教室は、仲の良いお友達や地域の仲間同士で、楽しみながら健康について学ぶことができ、毎年好評を得ています。

開催地区の募集に関するお知らせは自治会、団体を通じて行う予定です。ご家庭や、各地域の集会所へ伺いますので、お気軽にご利用ください。

【図2】

- ① 血液量が増えると、血管の壁に圧力がかかり、血管の壁が傷つく。



- ② 繰り返し傷ついた壁を修復すると、血管の壁は厚く固くなっていく。



- ③ 狭い血管の先まで血液を送るには、心臓がより強い力で血液を押し出すため血圧が高くなる



【表1】

漬物	分量	塩分	ご飯・おかず物	分量	塩分
梅干	1個 (約10g)	2.2g	カップ麺	1個	4.8～6.3g
白菜漬	4cm 1切 (50g)	1.1g	幕の内弁当	1人前	4.4g
たくあん	8mm 2切 (20g)	0.9g	カレーライス	1人前	4.3g
ナス・キュウリ塩漬	7mm 2切	0.6g	新巻鮭	1切 (80g)	2.4g
調味料	分量	塩分	煮魚	50～60g	1.5g
しょうゆ	大さじ1	3.0g	汁もの	分量	塩分
みそ	大さじ1	2.4g	うどん汁	1杯	4～6g
ウスターソース	大さじ1	1.5g	味噌汁	1杯	1.2～1.5g
トンカツソース	大さじ1	1.0g			

※腎臓病などで治療中の方は、必ず主治医と相談しながら食事療法をすすめてください。

◆漬物は毎食食べると塩分の摂りすぎになります。梅干しは塩分が高いので注意。

◆味噌汁を1杯減らすだけで、約1.5gの減塩!! 味噌汁は1日1杯をおすすめします。

◆弁当やカップ麺は、1食で目標量の半分以上の塩分を摂ってしまいます。

