

お薬を飲まずに血圧を下げる方法

② 減塩



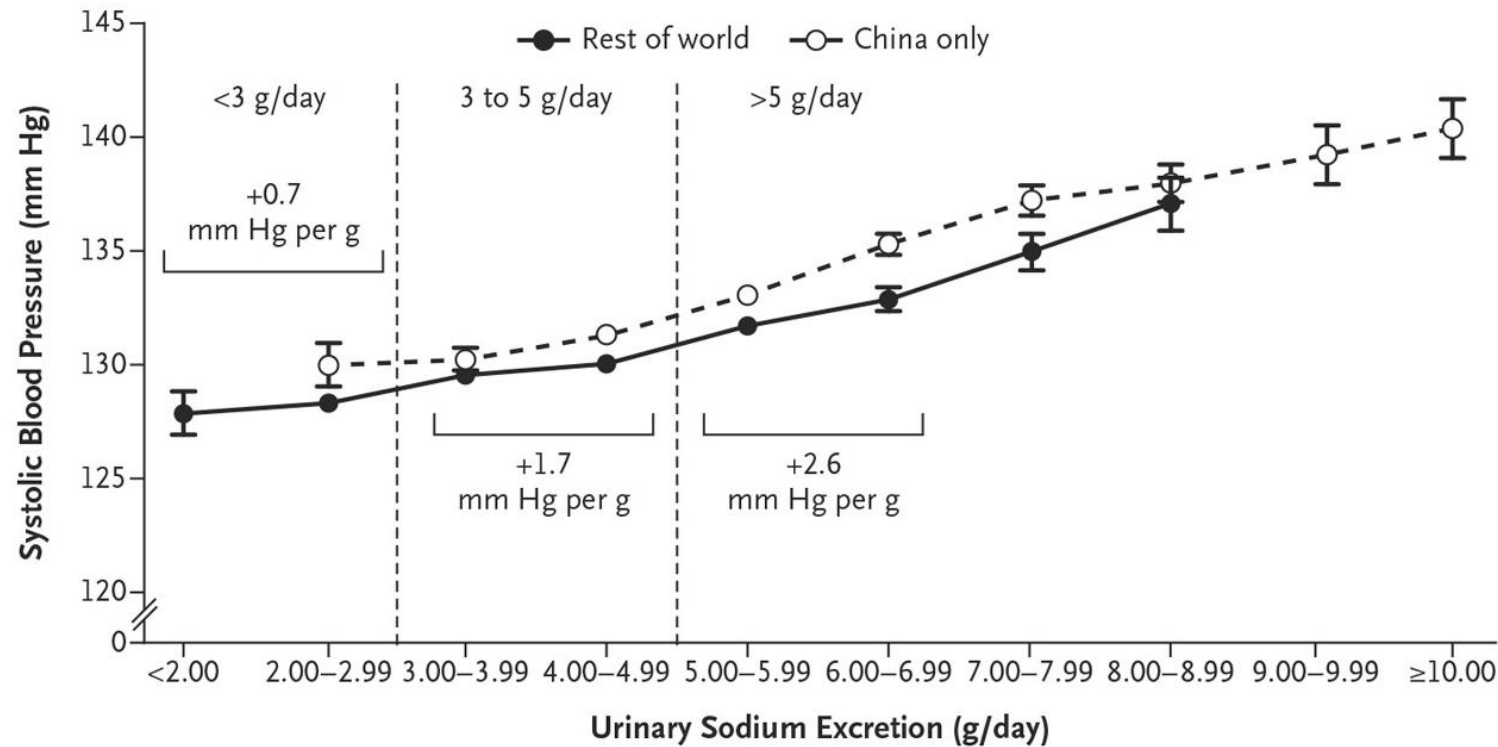
名古屋市立大学医学部附属東部医療センター 循環器内科

山下 純世



塩分摂取と血圧の関係

下のグラフは、横軸が尿中ナトリウム排泄量（すなわち塩分摂取量）、縦軸が収縮期血圧（上の血圧）です。塩分を摂ると、それに応じて血圧がほぼ直線的に上がることがお分かり頂けるかと思います。



No. of Participants
China
Other countries

China	1876	6,012	9,794	10,101	7177	4093	2035	1002	952
Other countries	1613	7384	15,101	16,015	10,810	5211	2048	992	

ヤノマミ族に高血圧はない

塩分はほとんど
摂らないよ！



アマゾンの先住民族
ヤノマミ族は塩分を
ほとんど摂取しません。



子どもから大人まで
皆、血圧が低く、高血圧はみられません。

食塩感受性とは？

少し塩分を摂りすぎると血圧が上がりにやすい性質を『食塩感受性が高い』と言います。外食した翌朝は血圧が高いことを実感される方もいらっしゃると思います。

残念なことに、日本人はじめ黄色人種は、白人と比べ食塩感受性が高いことが知られています。

また、女性は男性より食塩感受性が高いことも分かっています。その他、加齢や体重増加、糖尿病や腎臓病、高血圧の家族歴も食塩感受性を高めます。

減塩の効果

塩分を控えれば血圧は下がることが分かっています。

**個人差もありますが、大規模な研究結果では
食塩摂取を1日9.5グラムから5.0グラムまで減らすと
高血圧の方で 上の血圧は5.0mmHg、下の血圧は2.7mmHg
正常血圧の方でも、その半分程度下がっています。**

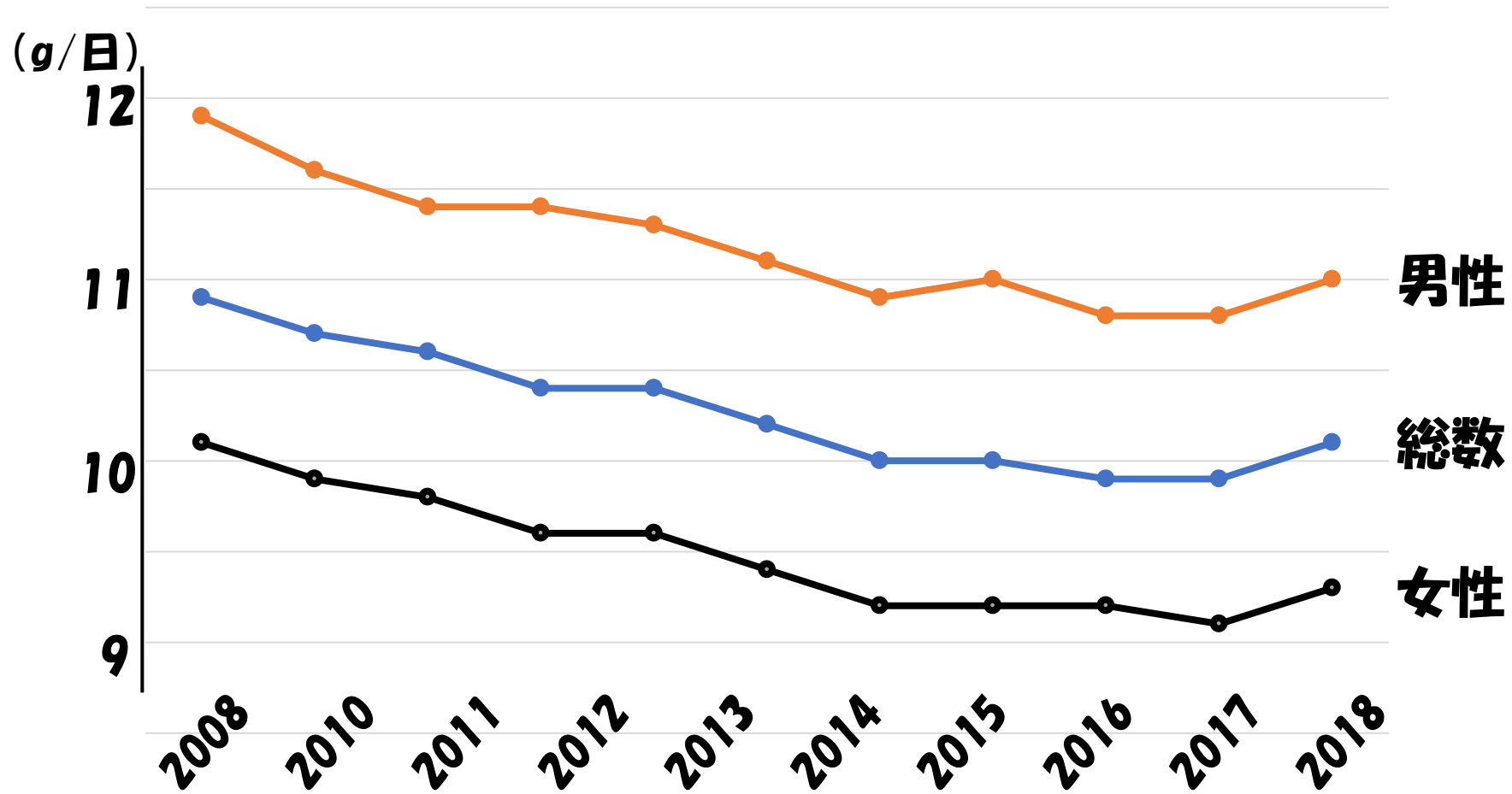
減塩の目標は？ 1日あたり食塩摂取量

性別	男性		女性	
	目安量	目標量	目安量	目標量
年齢等				
0~5(月)	0.3g	—	0.3g	—
6~11(月)	1.5g	—	1.5g	—
1~2(歳)	—	3.0g未満	—	3.0g未満
3~5(歳)	—	3.5g未満	—	3.5g未満
6~7(歳)	—	4.5g未満	—	4.5g未満
8~9(歳)	—	5.0g未満	—	5.0g未満
10~11(歳)	—	6.0g未満	—	6.0g未満
12~14(歳)	—	7.0g未満	—	6.5g未満
15歳以上	—	7.5g未満	—	6.5g未満
妊婦・授乳婦			—	6.5g未満

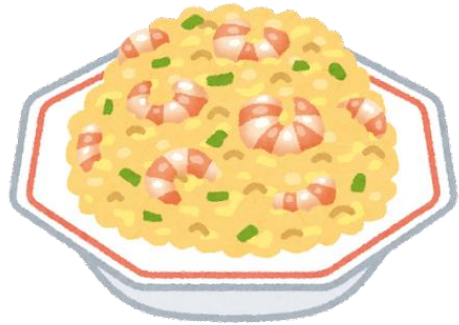
*高血圧の重症化予防のためには男女とも6.0g未満

日本人は、どのくらい塩分を摂っているの？

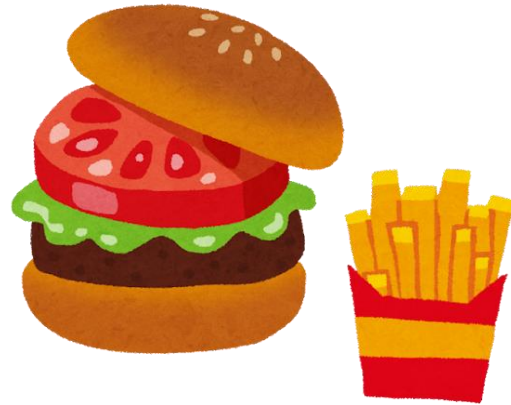
日本人の塩分摂取量は、だんだん減っています。
しかし、まだまだ目標には達していません。



私の好物、塩分はどれくらい？



チャーハン
2~3 g



ハンバーガー&ポテト
2.5~3 g



握りずし
4~5 g



焼肉定食
6 g



天ぷらそば
4.5~5 g



ラーメン
5~6 g



八宝菜
7.6 g

**最初は、薄味だと頼りなく感じるかもしれませんが、
少しずつ塩分を減らせば 必ず慣れます。**

**家族や職場の仲間みんなで
楽しく減塩に取り組みましょう！**

