



過剰な塩分は、なぜ身体には良くないのか —その原因と対策—

日本血管内治療学会 名誉理事長 岡田 昌義

アメリカでは、1日に塩分は、6g取ればよいといわれているのであるが、世界保健機構(WHO)でも、同様に6gが良いといわれている。ところが、日本では男性8g、女性は7gが良いとされている。

最近では、塩分の摂取量が以前と比べれば、減少傾向にある。これはやはり健康上の問題からだといえる。

過剰な塩分は、長い間のうちに血管だけではなく、心臓や脳、腎臓などの重要な臓器に被害を引き起こすことが分かってきたからである。

塩は、ナトリウムと塩素の化合物であり、ナトリウムは生命の維持には欠かせないミネラルの一つであり、細胞外液(血液、リンパ液、胃液などの消化液、細胞間質液など)、細胞内液、骨の中にも存在している。さらに、ブドウ糖などと結合して細胞内に栄養を運ぶ手助けをしているほか、胃液、胆汁の原料となったり、神経の伝達や筋肉を動かすことにも関与したり、体液を弱アルカリ性に保持したり、ホルモンの分泌にも大きく関与している。

塩分を過剰にとると、のどが渇き、水を飲むが、これは水を吸収することによって、体内のナトリウム濃度を一定にするためである。その結果、60兆個という細胞が肥大化してしまうのである。このようになると血流は増加して、血管壁は傷つきやすくなり、内圧は高まりこれに対抗して血管壁は厚くなり、硬化もさらに進むのである。

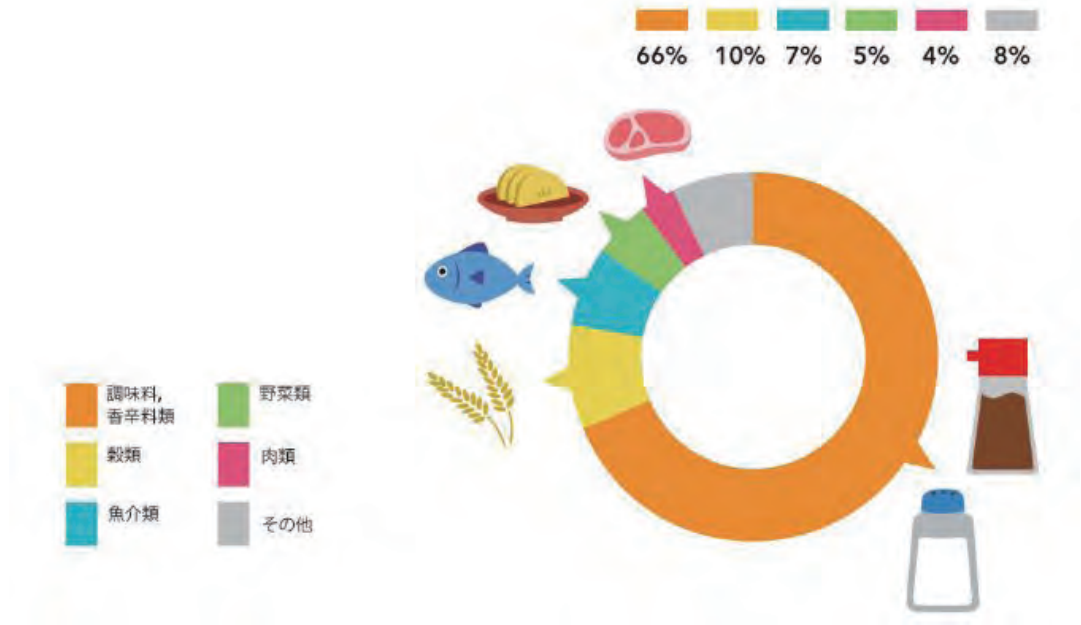
一方、腎臓は体内の老廃物や余分な塩分や水を排出しているのであるが、過剰な塩分は、腎臓に負担をかけ、腎硬化症を引き起こすことになる。これが進むと人工透析が不可欠となる。

減塩の効果により、脳内出血が多かった東北地方で、脳内出血の減少が認められたという報告がある。このように見えない塩が、大きな影響を引き起こしているということに問題があり、加工食品やインスタント食品にも注意が必要である。

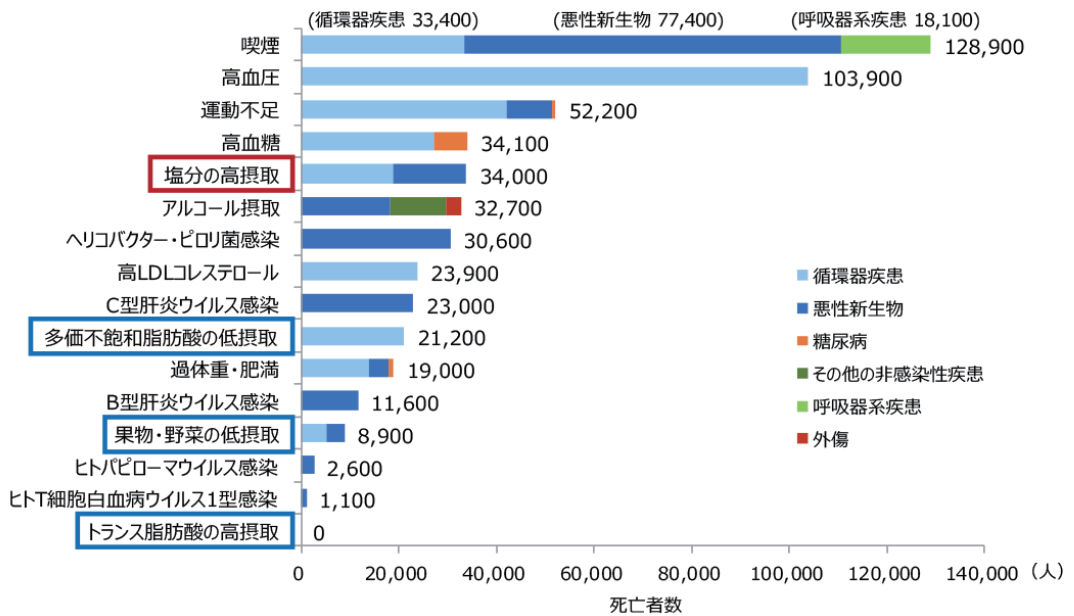
このように塩分は、人体にとっては重要な食品であるが、その量をやはり見る必要がある。正しい生活習慣を身に付けておれば、特に問題は生じないものと思われる。



日本人の食塩の摂取源の約7割は調味料です。
 その中でも、醤油や味噌、塩が多くの割合を占めています。



我が国における危険因子別の関連死亡者数（2007年）



(厚生労働省ホームページより)