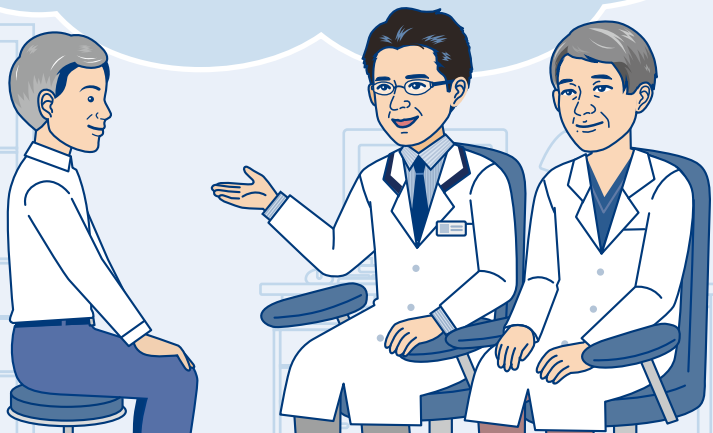


塩分と高血圧の  
関連性が知りたい方へ



# よしお 良塩と 高血圧



監修

野間クリニック 理事長・院長  
野間 玄督 先生

吉川内科循環器科 院長  
吉川 博之 先生

 NOVARTIS

 Otsuka

## 先生からの メッセージ!



日下医院  
日下 美穂 先生



勝谷医院  
勝谷 友宏 先生

塩は生命維持に不可欠な重要な役割を果たしていますが、それはほんの少しの量で、塩分の摂り過ぎは高血圧を引き起こし、心臓病や脳卒中などの原因にもなり、かつ腎臓の働きを低下させる要因にもなります<sup>1)</sup>。ほかにも胃がんや骨粗しょう症などを引き起こす<sup>2)</sup>ことも知られています。日本高血圧学会は、高血圧患者さんでは1日食塩摂取量6g未満<sup>3)</sup>を掲げていますが、健常人でも6g未満を目指してほしいと思います。しかし日本人の食塩摂取量は令和元年国民健康・栄養調査の結果でもまだ約10gで世界有数の多さです。日本高血圧学会は国民の健康寿命を延ばすために、「良塩(よしお)くん」と「うすあ人」のキャラクターも活用して減塩啓発運動を全国展開しています。本資料では、減塩の取り組みの重要性をマンガ形式でわかりやすくお伝えしています。さらに、「塩分チェックシート」などを利用して、自分の塩分摂取の傾向を調べ、減塩のポイントを理解することも重要です。でも美味しくなければ食事は楽しくありません。これからは我慢するのではなく、塩を意識(ソルトコンシャス)して美味しく楽しく塩とうまく付き合って、健康長寿の人生を楽しみましょう。

日本高血圧学会HP

[https://www.jpnsh.jp/general\\_ind.html](https://www.jpnsh.jp/general_ind.html)



スポット尿による食塩・カリウム摂取量推定ツール

<https://www.jpnsh.jp/natkali-e/index.php>

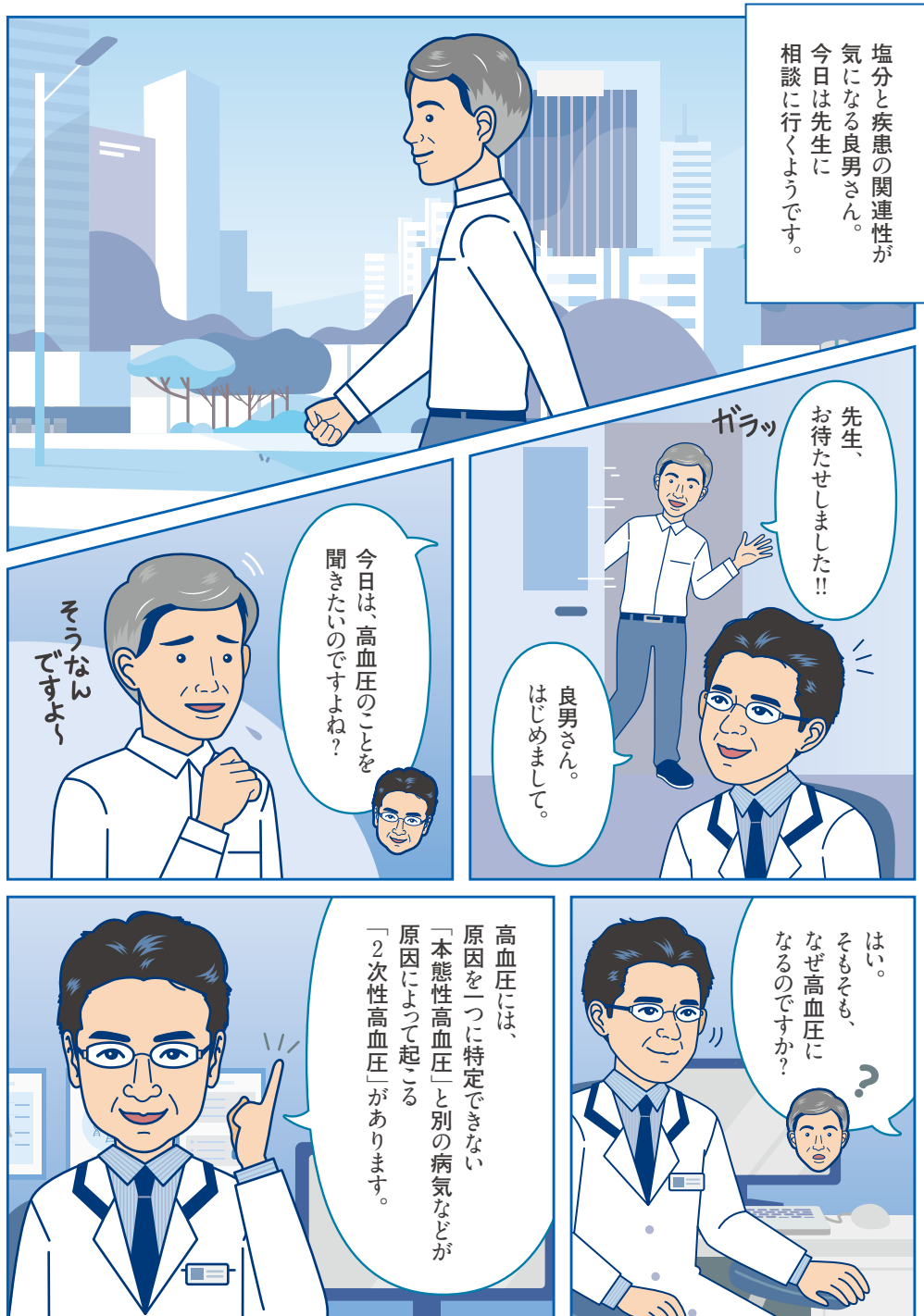


監修・特定非営利活動法人日本高血圧学会 減塩・栄養委員会

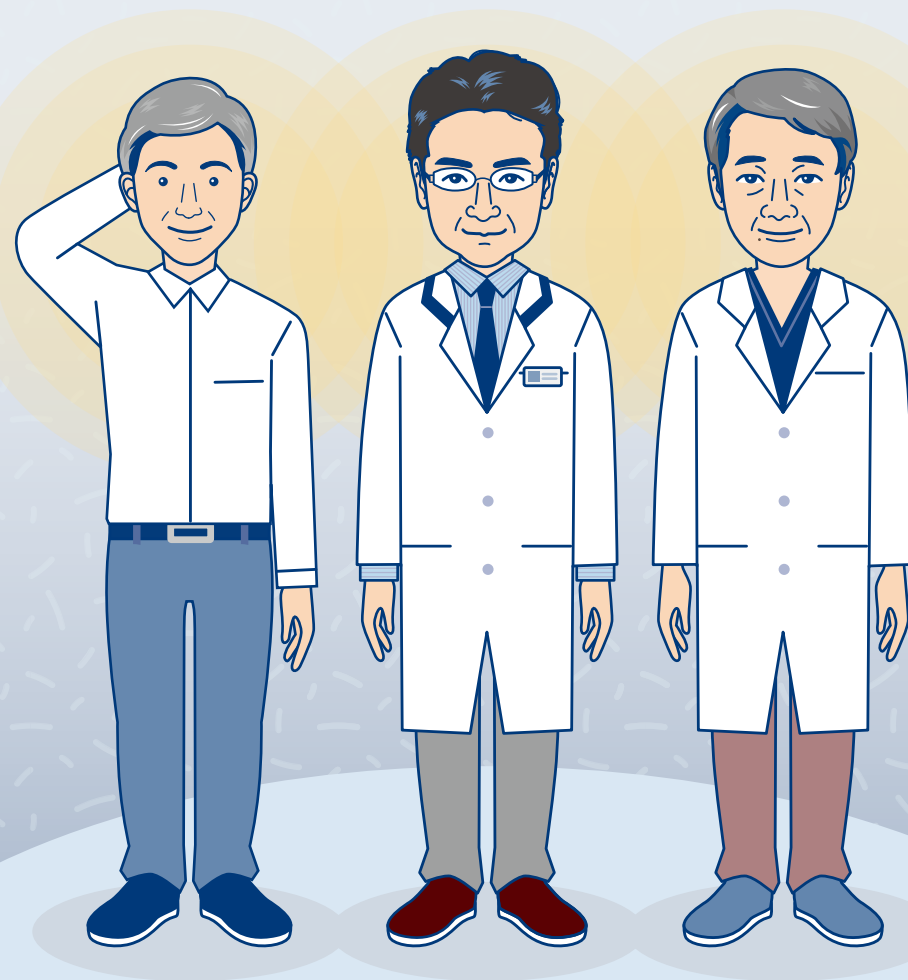
1) Nagata C, Takatsuka N, Shimizu N, et al.: Sodium intake and risk of death from stroke in Japanese men and women. Stroke 2004; 35: 1543-7.  
2) J Am Coll Nutr 2018 Aug;37(6):522-532  
3) 高血圧治療ガイドライン2019(JSH2019) p.64-65

バルティス ファーマ株式会社

大塚製薬株式会社



## 登場人物紹介



よしお  
**良男さん**

塩分と疾患(高血圧、心不全、腎不全)の  
関連性が気になっていて、  
きちんと先生に相談しようと思いつ。

**野間先生**

野間クリニック  
理事長・院長

**吉川先生**

吉川内科循環器科  
院長

## 高血圧はサイレントキラー

サイレントキラーなんて、怖いですね。

高血圧は、糖尿病や脂質異常症などと同じく生活習慣病の一つで、症状がないことでサイレントキラーとよばれています。

## 高血圧から起こる病気

高血圧により動脈硬化や心臓への圧力が進行すると、全身に以下のような重大な病気が起こります。

**心臓**

狭心症  
心筋梗塞  
心肥大・心不全

**腎臓**

腎硬化症  
腎血管性高血圧

**足**

閉塞性動脈硬化症  
壊疽(えそ)

**脳**

脳梗塞  
脳出血  
くも膜下出血

**目**

眼底出血

**胸部・腹部**

大動脈瘤破裂  
大動脈解離

もっと怖いことに、高血圧により動脈硬化や心臓への圧力が進行すると、さまざまな病気を引き起こすことがあります。そのため、まずは家庭で血圧(家庭血圧)を測定し、しっかりと血圧管理をすることが重要です。

徳田享男、他、高血圧をらくらく下げるコツがわかる本 永岡書店 p11 より作図

## 高血圧のさまざまな要因

日本人の多くは本態性高血圧と言われていて、生活習慣、遺伝、加齢など、さまざまな要因が組み合わさって起こります。

生活習慣が重要なですね。

生活習慣 遺伝

## 高血圧につながる生活習慣

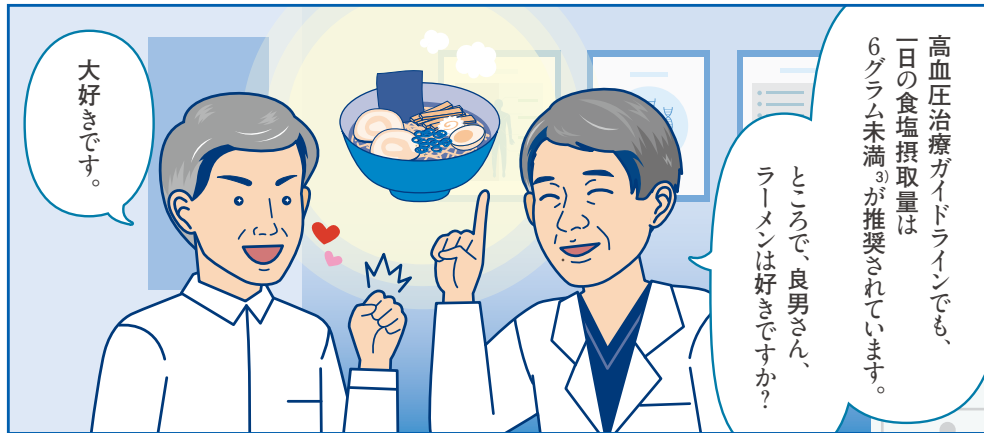
高血圧につながる生活習慣にはこのようなものがあります。

バランスの悪い食事 肥満 喫煙 塩分の摂りすぎ

飲酒 ストレス 運動不足

良男さん、そもそも、なぜ高血圧を放置するとよくないか、知っていますか？

いえ、あまりよくわかりません…。



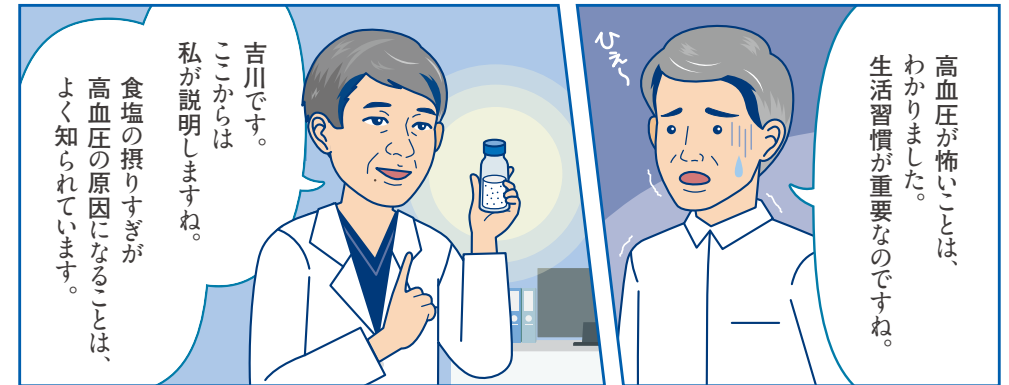
これが、ラーメンに含まれる塩分量<sup>5)</sup>です。6グラム、これだけで超えていますね。

しょうゆラーメン	塩ラーメン
塩分 <b>7.3g</b>	塩分 <b>7.5g</b>
ナトリウム <b>2784mg</b>	ナトリウム <b>2882mg</b>
439kcal	428kcal
たんぱく質 <b>18.0g</b>	たんぱく質 <b>16.9g</b>
脂質 <b>6.2g</b>	脂質 <b>7.5g</b>
炭水化物 <b>73.4g</b>	炭水化物 <b>70.2g</b>

みそラーメン	とんこつラーメン
塩分 <b>7.5g</b>	塩分 <b>7.6g</b>
ナトリウム <b>2875mg</b>	ナトリウム <b>2933mg</b>
517kcal	651kcal
たんぱく質 <b>22.9g</b>	たんぱく質 <b>24.4g</b>
脂質 <b>9.4g</b>	脂質 <b>25.7g</b>
炭水化物 <b>81.6g</b>	炭水化物 <b>77.1g</b>

ラーメンを食べる場合は、汁を残すなどの工夫も大事だと思います。

塩ラーメン以外にも塩分結構入ってるんだ…。



人の体の中では、水分と塩分が一定の濃さで保たれています。

塩分が増える  
↓  
水分も増える  
↓  
血液量増える

食塩を摂りすぎると、一時的に高くなった塩分の濃度を下げるために、体内に水分がため込まれます。

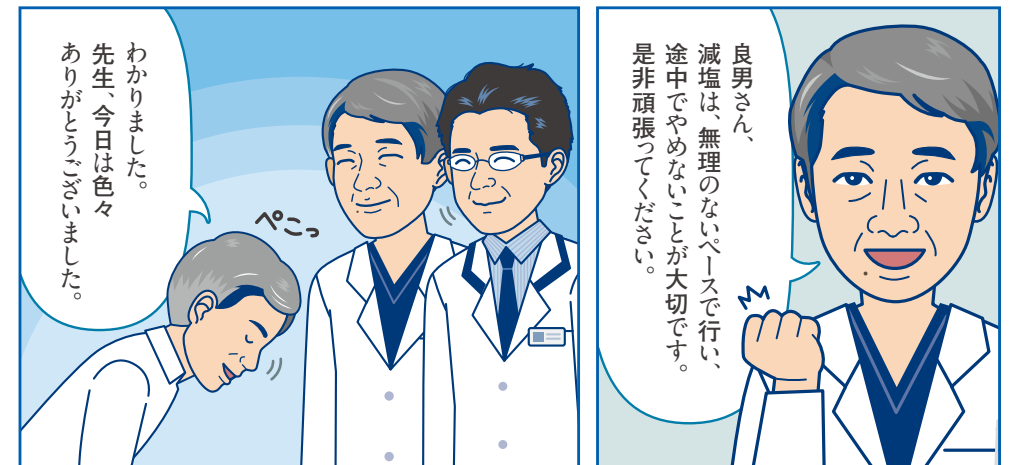
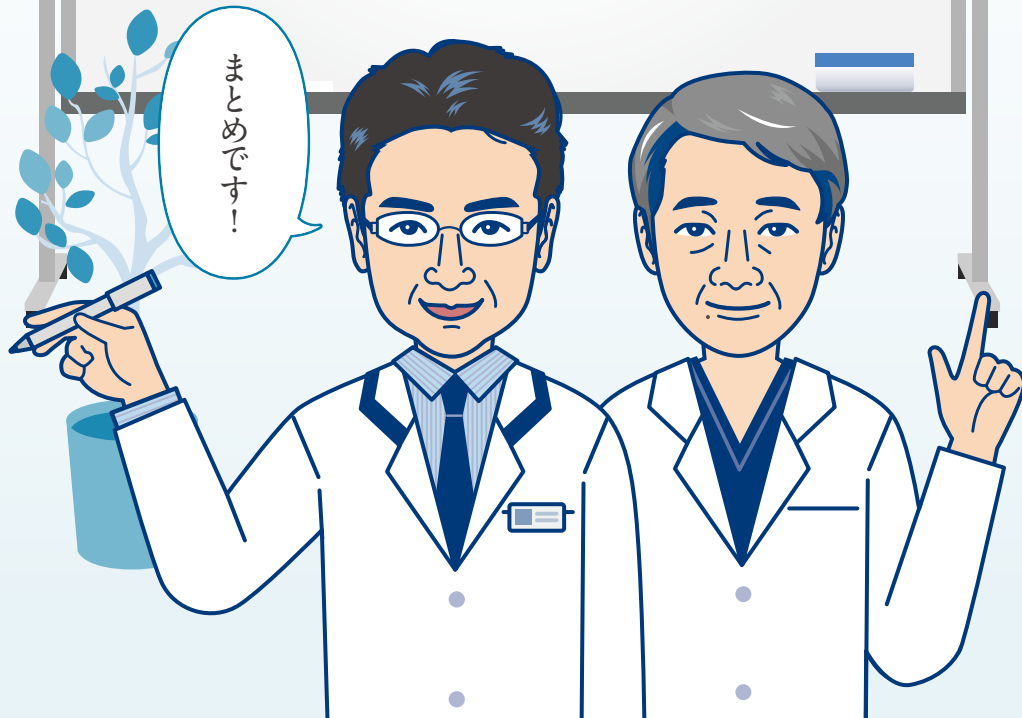
これによって、血液量が増え、血管にかかる圧力が増して、血圧が上がってしまいます。

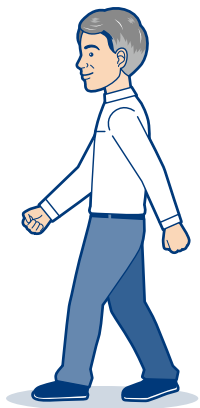




# 減塩と高血圧

- ✓ 高血圧はサイレントキラー。
- ✓ 高血圧を放置すると、脳や心臓などにさまざまな影響を及ぼす。
- ✓ 家庭血圧を測定して、しっかり血圧管理をすることが重要です。
- ✓ 日本人の平均塩分摂取量は約10gで目標には遠く及ばない。
- ✓ 減塩を通じて、高血圧をコントロール・増悪を防ぐことが重要。





# MEMO

A series of horizontal dotted lines for writing, arranged in a vertical column on the right side of the page.