

パワーポイントテキスト①

塩のいいとこ、悪いとこ 塩の本当を知る「高血圧と塩の関係について学ぶ」

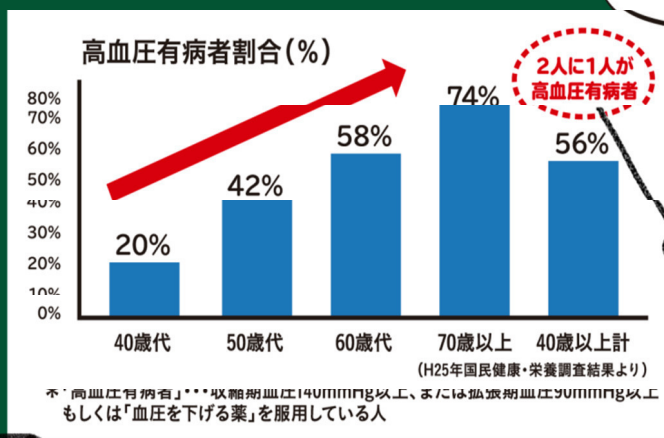


指導者用テキスト

- ▼高血圧になると「塩を減らしましょう」や「減塩しましょう」と言われることが多いと思いますが、どうして減塩しないといけないかご存知ですか？
- ▼今日は減塩修行中のげんえもんと一緒に、高血圧の人、高血圧が気になる人のための減塩についてシーソルト博士から楽しく学んでいきましょう。

## 年齢とともに増加する高血圧

高血圧は国民病とも言われてるソルト



▼国民健康・栄養調査の結果によると高血圧有病者は年齢を追うごとに増えていきます。70歳以上になると74%の方が高血圧であると言われてています。

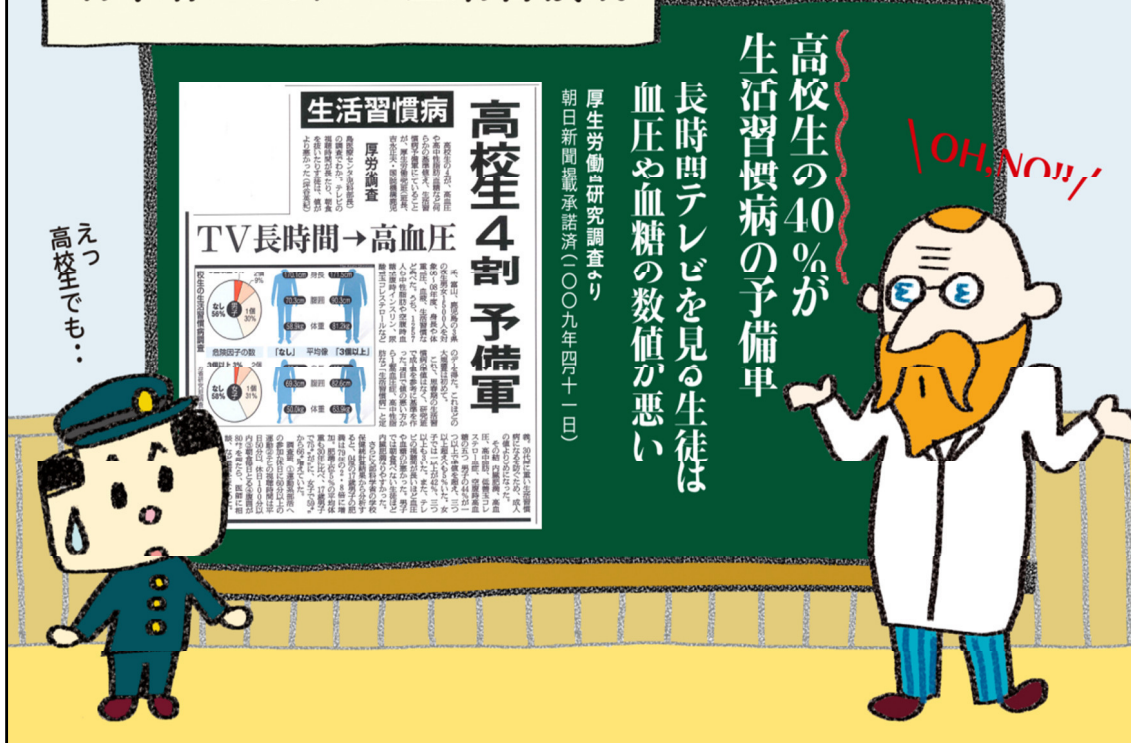
▼また40歳代以上で見ると56%、2人に1人が高血圧という結果が出ており、国民病とも言われています。

<参考資料>※高血圧治療ガイドライン2014（日本高血圧学会）

高血圧の分類 成人における血圧値の分類

分類	収縮期血圧	拡張期血圧
正常域血圧	至適血圧	< 120 かつ < 80
	正常血圧	120-129 かつ/または 80-84
	正常高値血圧	130-139 かつ/または 85-89
高血圧	I 度高血圧	140-159 かつ/または 90-99
	II 度高血圧	160-179 かつ/または 100-109
	III 度高血圧	≥180 かつ/または ≥ 110
	(孤立性) 収縮期高血圧	≥140 かつ < 90

## 若年層にも広がる生活習慣病



▼2006 年度年から 2008 年度にかけて、千葉県、富山県、鹿児島県の 3 県において、1500 人の高校生の男女を対象に身長や体重、血圧、血液、生活習慣などを調べるという大規模な調査が厚生労働省研究班によって行われました。

▼その結果、高齢者だけでなく高校生の 40%が高血圧、高中性脂肪、高血糖などの生活習慣病の予備軍であることがわかりました。

▼また長時間テレビを見る生徒は血圧や血糖の数値が悪いという結果も出ています。  
同じ姿勢で座りっぱなしや運動不足も原因の 1 つとして考えられます。



▼知らず知らずになっている高血圧、  
要因には運動不足、肥満、ストレス、老化など様々な要因があると言われて  
ています。

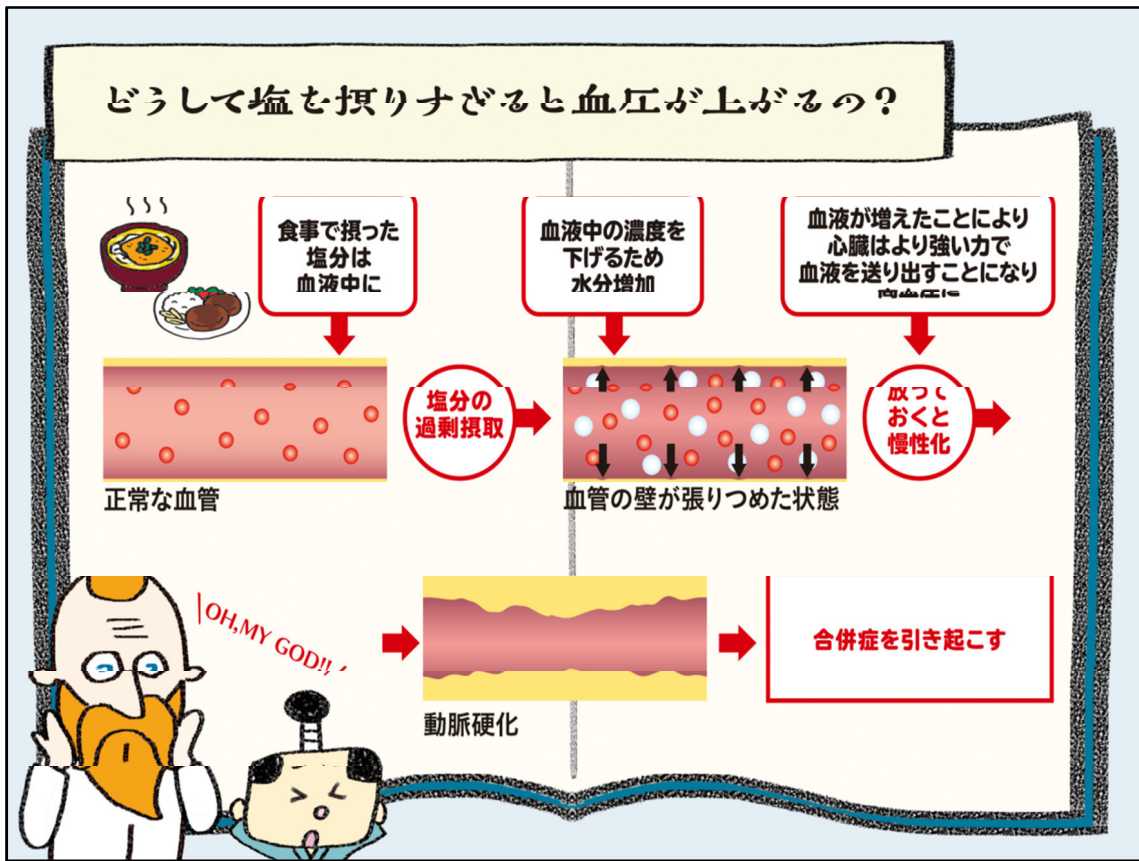
▼その要因のひとつとして塩の摂り過ぎがあげられています。  
その塩も動物の体にとって生理的に不可欠なもので 50%は細胞の外側の体液  
(細胞外液)に、40%は骨に、残りの約 10%は細胞の内側の体液(細胞内液)に  
存在しています。細胞外液とは、血液やリンパ液、胃液などの消化液などのこと  
を指します。

その塩の働きとして、

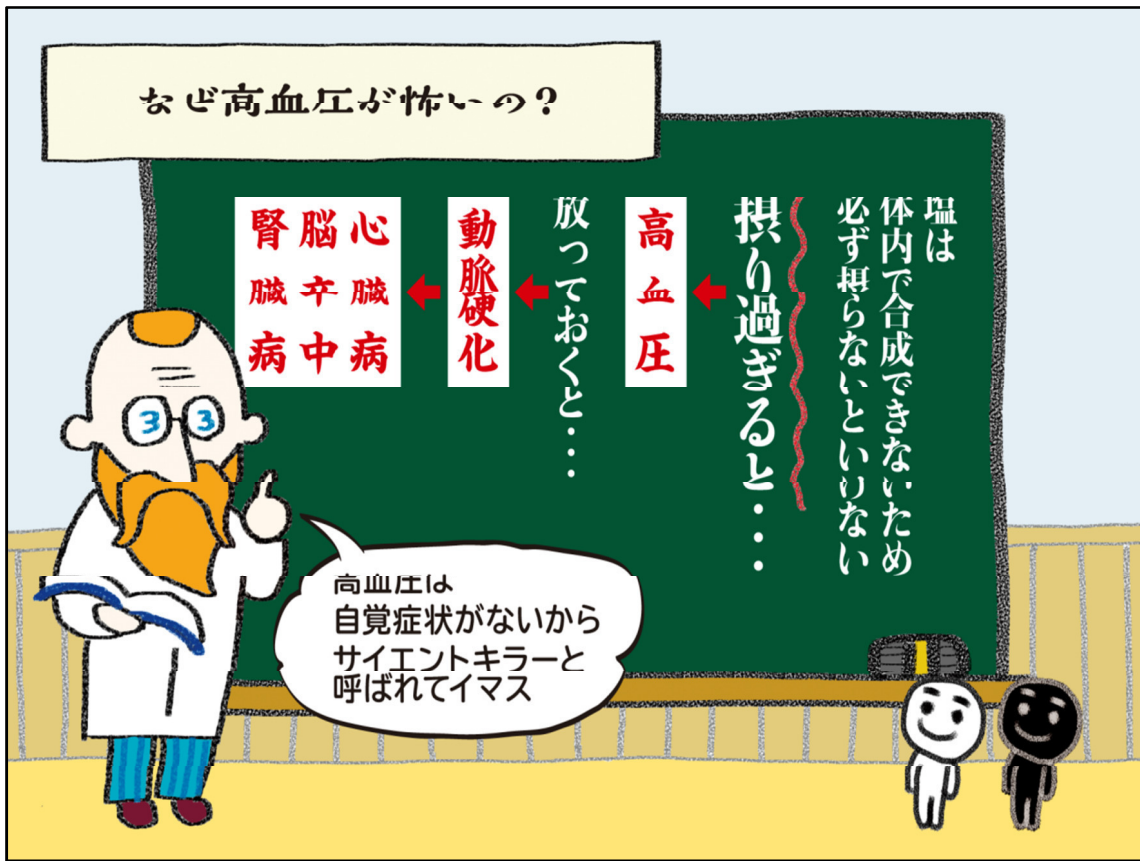
- ・体液の塩分濃度を調整
- ・体液の pH 値の調整
- ・他の栄養素の消化・吸収のサポート
- ・筋肉の動きと神経伝達をサポート

塩は体内で合成できないため適度に摂る必要があります。

次は、逆に塩を摂りすぎるとどうして血圧が上がるかを学びましょう。

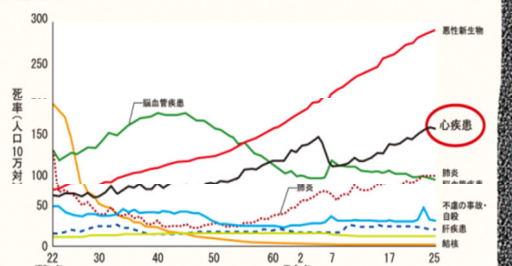
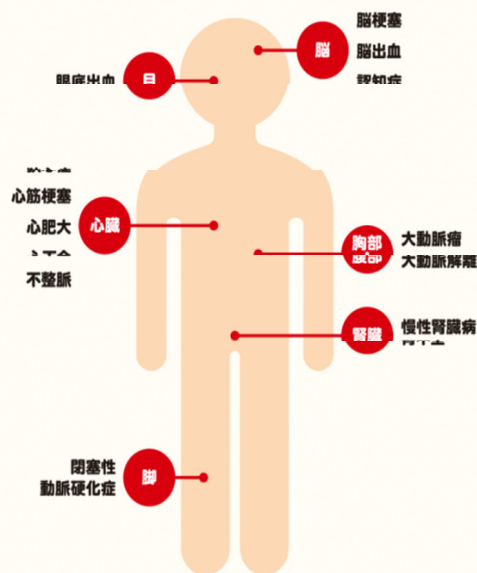


- ▼食事で摂取した塩は体内で塩素とナトリウムに分かれます。  
塩を過剰に摂取してしまうと血液中のナトリウム量が増加します。
- ▼血中のナトリウム量が増加すると、その濃度を薄めようとして体内にある水分が血管に移行し血中のナトリウム濃度を下げてくれます。皆さんも経験があると思いますが塩分を摂りすぎたあとに喉が乾くのはそのためです。
- ▼血管に水分が移行し増加した血液を体内に循環させるために心臓はより強い力で血液を送り出すことになり、血圧を上げてしまうこととなります。
- ▼また血液量が増えたことで血管に圧がかかり血管の壁が張り詰めた状態になり、弾力性がなくなり、放っておくと血管が、高い圧に負けまいとして壁が厚くなります。  
高い圧力によって血液の成分が動脈の内壁に入りこんで、それにコレステロールが加わるなどして動脈硬化になります。



- ▼高血圧自体は病気ではなく症状です。  
高血圧になっていても自覚症状がないためサイレントキラーと呼ばれていて、気づいたときには動脈硬化になっていることもあります。
- ▼動脈硬化が進行すると合併症を引き起こすことがあり、心臓病や脳卒中など命に関わる場合もあります。

## 増加する心疾患



注: 1) 平成7年の心疾患の低下は死因診断書(死体検案書)「平成7年1月施行」において「死因の診断には、疾患の終末期の状態としての心不全、呼吸不全等を書かないでください」という注意事項の施行前からの認知の影響によるものと考えられる。  
2) 平成7年の脳血管疾患の上昇の主な原因は、ICD-10(平成7年1月適用)による原因診断コードの明確化によるものと考えられる。

出展: 厚生労働省「平成25年人口動態統計月報年計(概数)の概況」



### ▼合併症には例えば

脳：脳梗塞(のうこうそく)／脳出血(のうしゅっけつ)

認知症(にんちしょう)

胸部・腹部：大動脈瘤(だいどうみゃくりゅう)

大動脈解離(だいどうみゃくかいり)

目：眼底出血(がんでいしゅっけつ)

腎臓：慢性腎臓病(まんせいじんぞうびょう)／腎不全(じんふぜん)

心臓：狭心症(きょうしんしょう)／心筋梗塞(しんきんこうそく)

心肥大(しんひだい)／心不全(しんふぜん)／不整脈(ふせいみやく)

脚：閉塞性動脈硬化症(へいそくせいどうみゃくこうかしょう)

などがあります。

▼厚生労働省の調査で死亡の原因は、悪性新生物(がん)について、心疾患が2位と多く年々増加しています。

※主な死因別に見た死亡率順位

1位：がん 2位：心疾患 3位：肺炎 4位：脳血管疾患