

塩分摂取と高血圧

副院長 穴水 聡一郎

塩分摂取と高血圧の関係を、よく耳にすることがありますが、実際のところ、どうなのでしょう。今回は、私自身が体験したり実感していることを、述べさせていただきます。

しばらく前のことですが、私は塩分の摂りすぎで血圧がものすごく高くなってしまったことがあります。それは、行きつけの中華店にお気に入りの坦々麺があり、毎日のように通って、汁も残さず全部飲んでいた時期のことでした。約1ヶ月した頃から、朝起きたときに頭が少し重くてフラッとふらつくような感覚が生じるようになりました。「おかしいなあ」と思い血圧を計ったところ、なんと200 / 120mmHgもあったのです。もともと高血圧はなくて、普段120 / 70mmHgでしたので、大変驚きました。

早速、最近よく使われるカルシウム拮抗剤という、血管を拡張させて血圧を下げる作用のある降圧剤を服用しましたが、170 / 100mmHg程度にしか下がりません。これはもしかして、塩分を摂りすぎて循環血液量が増える（※濃い塩分を薄めようとして、血管の中に水分が引き込まれるのです）ことによる血圧上昇だろうと思いつき、昔からあるサイアザイドという、塩分を尿に排泄する作用のある利尿剤を服用したところ、ようやく血圧が正常化したのです。

この経験をしてから、私は、高血圧の患者さんには必ず、塩分摂取について、お尋ねし確認するようにしています。実は、塩分摂取による血圧上昇（＝「食塩感受性」と言います）には個人差があり、塩分摂取しても血圧が上がらない人もいますが、その食塩感受性を測る方法が未だ確立されていないため、一般的には高血圧予防のために塩分を控えようと言われているのです。

現在の日本人の1日平均塩分摂取量は男性；12.0g、女性；10.3gですが、厚生省は、男性1日9g未満、女性1日7.5g未満を推奨しており、さらに日本高血圧学会は、高血圧のある人は1日6g未満を推奨しています。これらは、味噌や醤油などを使う日本人の食文化からすると、かなり厳しい基準です。例えば、味噌汁一杯には塩分1～2gが含まれており、朝晩2回、味噌汁を摂ると、それだけで2～4gの塩分を摂取してしまうことになります。また、最近では、外食やインスタント食品などで食事を済ませることも多いですが、それらは一般的に多くの塩分が含まれています。

ですから、高血圧の患者さんで「減塩に心がけています」と仰る方でも、実際には塩分摂取が多くなりがちで、そのため血圧が高くなっている方もおられるようです。その証拠に、先程のサイアザイドという利尿剤を追加し

て服用していただくと、血圧が下がって“落ち着く”方が少なくないのです。

私たち東京トータルライフクリニックでは、高血圧の患者さんには、必要に応じて、頸動脈エコー、CAVI（動脈硬化度）、CRP、FMD（血管内皮機能）など各種の検査で総合的に動脈硬化の状態を確認しつつ診療させていただいております。さらには、その方のライフスタイル（塩分摂取はその一例です）も含めて、より適切な治療を、今後も心がけてゆきたいと願っております。



（可愛がっている甥っ子と一緒に！）

院内探訪 ～「ウェルエイジング健診」って？

ーウェルエイジングセンターで行われている「ウェルエイジング健診」について、皆様にご紹介しましー

当院では、ウェルエイジング（健康な加齢）センターで「ウェルエイジング健診（アンチエイジング健診）」を行っています。ウェルエイジングセンターでは、疾病の医学が対象としている「病気の治療」から、バランスの良い老化（バランスエイジング）をめざして、「健康な人のさらなる健康」を指導するプラスの医療、「元気に長寿を享受すること」をめざす予防医療を行っています。

「ウェルエイジング健診」では、全身の老化のバランスを取るバランスエイジングの実現をめざし、老化の現状-どの臓器・システムが、どれだけの年齢相当か（血管年齢、ホルモン年齢、骨年齢、筋年齢、神経年齢…）-をきちんと理解して、より良い状態に改善するには、何に取り組んだら良いかを知ることができます。

当院でのウェルエイジング健診は3段階に分かれています。

- ◇ 基本コース 42,000 円：身体のどこが老化しているか分かります。
- ◇ おすすめコース 63,000 円：基本コースに加え、細胞にとってどんな栄養素が不足しているか、例えば、カルシウム・マグネシウム・亜鉛・鉄などの過不足を分子栄養学的に診断します。
- ◇ あんしんコース 84,000 円：おすすめコースに加え、さらに身体にとって有害な重金属分析が加わります。今、注目されている血中ビタミンD濃度も測定します。



患者様の声

知人の勧めで「おすすめコース」を受けました。健診では異常がなくても、“身体の老化”という点で総合的に診て頂けるのが良かったです。1年以上経ったので、もう一度受けようと思っています。(60代・女性)

健診結果を基に、主治医より具体的なお説明をします。ライフスタイルの見直しを行い、老化の原因を改善すべく、サプリメント指導を含む栄養指導や、運動、ストレスケアなどの生活指導を行います。また、必要に応じて、点滴療法の開始、内科外来にて投薬治療など、継続的な治療計画に基づいて全身のトータルな改善をめざします。ご興味を持たれた方は、ぜひ、お気軽に主治医や看護師にご相談下さい！

★お知らせ

5月のゴールデンウィーク中は、暦通りのお休みとなります。休み中、お薬のきれることのないようにお気をつけ下さい。

編集後記

この度の東日本大震災では、被災地の方々に心よりお見舞い申し上げます。今、自分にできることは何かを問いかけながら、精一杯のできること一義援金、節電、買い占めをしない…等を実践したいと思います。(翼)



内科・消化器内科・呼吸器内科・ペインクリニック
在宅医療部・ウェルエイジング（健康な加齢）センター

医療法人社団トータルライフ医療会

東京トータルライフクリニック

TL人間学実践認定クリニック

日本抗加齢医学会認定医療施設

〒111-0034 東京都台東区雷門 2-6-3 ユニカ雷門ビル 2F TEL.03-5806-9871

ホームページ <http://www.tlc.or.jp>