

高血圧を知り備えよう！ 高血圧と減塩について

NO.1

今回は副院長の循環器内科専門医、美馬敦医師に高血圧と減塩について伺いました。



▲美馬 敦医師

に水を流し込むような感じになります。高血圧の人は、1日の塩分摂取量を6g以下に抑えることが良いとされています。今の日本人の平均摂取量が約11gなので、ほぼ半分減らさなければいけません。ただ、好みの塩分量は体に染みついていて、あまり効果は得られなくなってしまう。だからこそ、高血圧の初期段階から塩分に気を遣うようにしていただきたいのです。しかし、なかなか初期段階で、塩分調整をしようと思う人は少ないのが現状です。これまで続けてきた食生活を変えることは難しいので、10gの塩分

を摂っていた人は、0.5gずつ減らしていけば、味の違いを意識することなく自然に減塩ができると思います。ゆっくり続けられる程度に塩分を減らし、高血圧を改善してほしいです。

高血圧になる原因として最も多いのが、塩分感受性という塩分の摂りすぎになります。

塩分を多く摂取すると、増えたナトリウムを薄めようとして血液の量が増えます。すると血管に圧力がかかり、高血圧になってしまいます。細くしたホースに一気

人間の舌は塩分の5〜10%くらいまでの差は分からないと言われているので、10gの塩分

人間的に減塩も長続きしません。

社会福祉法人
恩賜財団

済生会今治病院

今治市喜田村7丁目1番6号

<https://www.imabari.saiseikai.or.jp/>

☎0898-47-2500

