

# 高血圧を知り備えよう！ NO.1 高血圧と減塩について

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減らすと味を感じなくなり、食べられなくなる人が多く減塩も長続きしません。

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

からこそ、高血圧の初期段階から塩分に気を使うようにしていただき、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替えることは難

しいからです。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減らすと味を感じなくなり、食べられなくなる人が多く減塩も長続きしません。

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。

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

