

検査はじめました～食塩摂取量について～

私が昨年4月に天塩へ着任してから
早1年が過ぎました。前回担当した「病
院だより」コラムをご覧になった方か
ら、思いがけずお声掛けいただくなど、
驚きや嬉しさと同時に文責の重みを実
感しています。

さて、臨床検査室では、先日5月16
日付で尿中電解質（ナトリウム、カ
リウム、クロール）の院内測定を開始
しました。病院だより担当2回目とな
る今回は、減塩の必要性がうたわれる
昨今、その目安となりうる尿ナトリウ
ムを用いた推定一日食塩摂取量につい
てお話ししたいと思います。

■「塩分」とは何か？

「塩」の主成分は塩化ナトリウムで
す。ナトリウムの主なはたらきとして
は、

- ①細胞を正常に保つ
- ②脳から筋肉や神経などの伝達を担う
- ③食事をおいしく食べるのに必要
などがあります。

■なぜ塩分を取りすぎると高血圧にな
るのか？

ヒトの体は半分以上が水分、体液で
できており、体液は大きく分類すると
細胞の内側にある水分…細胞内液と、
細胞の外側にある水分…細胞外液の2
種類に分けられます。細胞外液は主に
血管内の血漿と細胞と細胞の間にある
組織液に分けられます。ナトリウムは
細胞外に多く存在し、一方細胞内に

多く存在するのはカリウムです。細胞
内外のイオンバランスが崩れると、濃
度の濃い方に水が引つ張られるために
様々な症状を引き起こします。

……と、教科書的な説明だとしても
難しく感じると思います。

たとえば塩気の強いものを食べた場
合を思い出してみてください。これは、
体内のナトリウムが増える、すなわち
細胞外のナトリウム濃度が高くなり、
細胞内から水を引つ張ってくるので、
細胞内の水分が少なくなり、細胞が干
からびて喉の渇きにつながります。ま
た、塩分を多くすると体がむくみやす
くなるのは、同じように細胞内から水
を引つ張るため、細胞間の組織液が増
えてしまい起こるのです。このように
考えていただくと、幾分イメージがつ
きやすいかと思います。

そして細胞外の水分量が増加すると
いうことは、血管内の水分、つまり血
液量も増加します。心臓はポンプ機能
の役割を持ち、血液を全身へ送り出し
ていますが、血液量が増えたと、今ま
でより強く圧をかけて送り出す必要が
出てきてしまいます。これが血圧上昇
のメカニズムの一つであり、この状態
が長く続けば、血管や心臓、腎臓など
全身へのダメージとなり様々な合併症
を引き起こします。このため、特に高
血圧患者においては減塩が推奨されて
います。

※ただし、他の病気が原因で高血圧を
引き起こすことがあります（二次性高

血圧症）。

■1日の食塩摂取量の目安について

令和4年のデータによると道民の食
塩摂取量は12.7g/日であり、日本
人の平均である約10g/日を上回って
います。道内に限らず、北日本や内陸
部でも高い傾向にあるようです。これ
はかつて寒冷地では冬季に農作物が手
に入らないため、また交通の便が悪い
内陸では輸送に時間がかかったため、
日持ちさせる目的で保存食が発達した
背景にあるといわれています。日本人
の食塩摂取量の約7割近くは調味料で
あり、醤油や味噌、塩が多くを占めて
います。厚生労働省「日本人の食事摂
取基準」（2020年版）では、18歳



以上男性は7.5g未満、同女性は6.5g未満を目標値として掲げています
が、これは日本人の食生活を踏まえ、
実現可能な摂取量として設定されたも
のです。日本高血圧学会では高血圧患
者について男女ともに1日6g未満を
推奨しています。

では実際はどれくらい塩分を摂取し
ているのか、食事内容から食塩相当量
を計算するのは非常に困難です。そこ
で、目安として今回新規導入した「尿
ナトリウム」と以前より採用している
「尿クレアチニン」を用い、推定一日
食塩摂取量を計算することで、減塩へ
の意識付けの第一歩になればというの
が採用に至った経緯です。また、今年
度からは町の特定健診検査項目（74歳
未満の方対象）としても採用されてお
ります。ご自分が普段どれくらい食塩
を摂取しているかを知ることが、健康
への意識付けとしてとても重要なこと
です。

※ただし、人によって目標値は変わ
りますので、医師の指示に従ってくだ
さい。

日々の積み重ねが、ご自身の健康に
つながります。今回の推定一日食塩摂
取量の値が、健康への第一歩を踏み出
すきっかけになれば幸いです。

（文責：臨床検査科 中園）