

食塩と血圧の関係

私たちの血液の塩分濃度は、約0.9%に保たれています。しかし、食塩をとり過ぎると、塩分濃度を保つために血液中に水分が多く取り込まれ、血液量が増加し血圧が上昇します。

ホースを血管、水を血液に例えるとします。ホースにたくさんの水が流れると、ホースの内側には大きな圧がかかりますが、血圧が上昇した時は、それが血管の内側でもおきていることになります。

食塩の摂取を控えると、血圧の上昇を抑え、血管を守ることができます。

大切な臓器を守ろう

血圧が高くなると、特に影響を受ける臓器はどこでしょう。それは、脳、心臓、腎臓です。3つとも生命維持に大切な臓器ですが、どれも血管が直角に曲がっていたり、太い血管から急に細い血管になるため、血圧が高いと血管が傷みやすい構造になっています。

血圧が高くなると、増えた血液を押し出すために、心臓には大きな圧が加わり負担がかかります。また腎臓は、余分な食塩と水分を尿として外に排出して、体内のナトリウム量を維持していますが、食塩をとり過ぎると、腎臓も過剰に働くことになり、負担をかけてしまいます。

減塩とあわせて取り組もう

1日1gの減塩で収縮期血圧が1 mm Hg 低下すると言われています。

「高血圧ガイドライン2019」では、減塩の他にも、減量、運動、禁煙など、その他の項目についても推奨しています。減塩と併せて、他の項目にも取り組むことで血圧の低下がさらに期待できます。ぜひ、できるところから取り組んでみましょう。

1日2回(朝・夜)血圧を測定し
自己チェックしましょう。

