

まずは減塩を今日からはじめよう

# 腎臓がかぎを握る 高血圧の上手な対処法 から

## 塩と血圧の 深い関係

腎臓と血圧の関係を証明する

図表1 降圧目標

	診察室血圧	家庭血圧
若年層・中年層	130/85mmHg	125/80mmHg
高齢者	140/90mmHg	135/85mmHg
糖尿病、慢性腎臓病、 心筋梗塞後患者	130/80mmHg	125/75mmHg
脳血管障害患者	140/90mmHg	135/85mmHg

- 診察室血圧と家庭血圧の目標値の差は診察室血圧 140/90mmHg、家庭血圧 135/85mmHgが高血圧の診察基準であることから、この二者の差を単純にあてはめたもの。
- 75歳以上で収縮期血圧 160mmHg以上の場合、150/90mmHg未満を中間目標として慎重に降圧する。

有名な実験を紹介しましょう。

実験では、まず正常な血圧のラットの腎臓をとり、高血圧のラットの腎臓と入れ替えてみました。すると、それだけでラットの血圧が上がりました。次に、高血圧のラットの腎臓をと

り、正常な血圧のラットの腎臓と入れ替えてみました。すると、ラットの高い血圧は正常な値になったのです。

塩と血圧との関係を示すこんな実験も紹介しておきましょう。野生のチンパンジー（食塩の摂

取はゼロの状態です）に食塩を一日あたり一五グラム食べさせるところ、上の血圧が三三mmHgも上がりました。

その後、塩分の摂取量をゼロにしてみます。血圧はすぐには下がって来ない性質がありますが、一〇日二週間たつと正常な血圧まで下がってきました。この実験からも、腎臓はいかに塩分を体の外に出さないように働いているかということがわかります。

ところで、現代に生きる私達の食生活を考えてみると、腎臓のことなど眼中にないふるまいで、塩分をいっばいとり過ぎる傾向にあります。

ちなみに日本人の塩分摂取量は一日に約一二グラムで、厚生省の提唱する目標（一〇グラム以下）はなかなか達成できていません。ちなみに血圧の高い人は一日六グラム以下が目標なのです。

うまく減塩できる知恵



料理には直接調味料を  
かけない

直接かけると塩分のとりすぎになりがち。味があまりしみこまないようにしたり、小皿にしょうゆなどを添えたりして食べる工夫する。



調味料がついたところが  
直接舌に当たるように食べる

味は舌が感じるので、すくない調味料でも充分おいしい。



朝昼晩と飲んでいたみそ汁を  
昼だけやめる

量を少しだけ減らすことでも効果充分。少しずつ減らすクセをつけよう。



カリウムはナトリウムの  
排泄を促す

ほうれん草、トマト、サツマイモ、バナナなどは多くカリウムが含まれている。糖尿病や腎障害の人は担当医に相談して野菜をとる。



味に変化をつける

ナトリウムがほとんど入らない食材で味にメリハリをつける。飽きずにおいしく食べられる。



“だし”のうま味で味つけ

薄味でも食べられるようにするにはだしをしっかりとり、味に深みをつける。市販のだしでも塩分無添加を利用する。

血管を硬くする生活習慣を改善しよう。  
野菜優先の食生活を実践し、できる運動からはじめよう。

