

保健センター新聞

●VOL. 29
(幼少期からの食生活)

瑞浪市役所 健康づくり課
0572-68-9785

瑞浪市は県内でも高血圧者数が多い地域です。原因は、食事や運動習慣、肥満、ストレス、遺伝など様々ですが、地域特性として濃い味付けが好まれる傾向があり食塩摂取量も関連していると考えられます。高血圧症から、のちに心臓や脳、腎臓の病気へ重症化していく方が多くいます。

そこで、今回の保健センター新聞は、健康づくり課で行っている3歳児健診の尿検査について紹介をさせていただきます。

3歳児健診の尿中食塩濃度測定

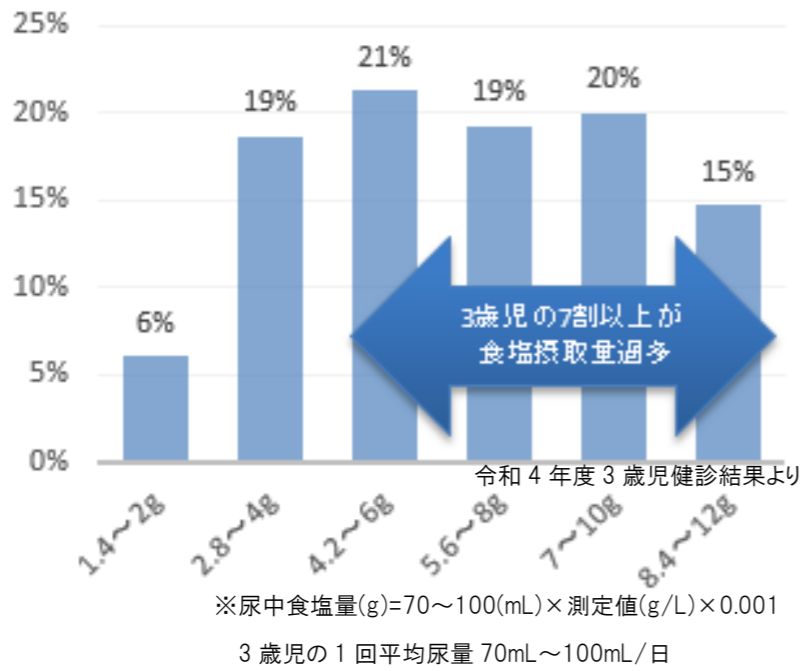


尿中食塩濃度測定とは、早朝尿を用いて1日の食塩摂取量を推定する検査です。食事によって摂取した食塩は、その86%以上が腎臓から尿として排出されるため、尿中の食塩量を測定する事で食塩摂取量が把握できるという仕組みです。

3歳児健診での尿中食塩濃度測定にて簡易エックを行うことで、お子さんの将来の生活習慣病予防と、お子さんを取り巻く家庭での減塩の意識づけを目的に取り組みを行っています。

令和4年度の3歳児健診の尿中食塩濃度の検査結果では、驚くことに食塩摂取量の目安量3.5gを超えているお子さんが7割以上でした。

図1 3歳児の尿中食塩量(g/日)



子どもの食生活や味の好みは、家庭の味付けなど親の食習慣の影響を受けて形成されるといわれています。親が味の濃い食べ物を好む家庭では、自然とお子さんの食塩摂取量も多くなっている可能性があります。そして、そのまま、濃い味を好むようになり、

大人になっても味の濃い食べ物を好むことが予想されます。親が日ごろから、薄味の食事を用意してあげることが、お子さんの将来の生活習慣病の予防につながっていきます。

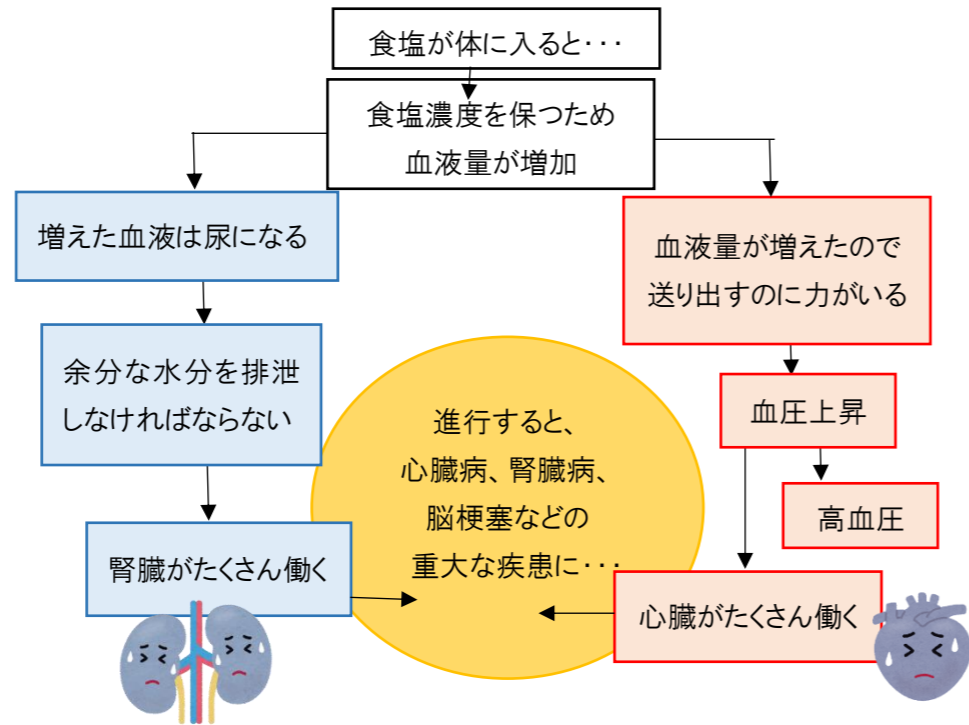
食塩の役割

食塩は塩化ナトリウム(NaCl)と呼ばれ、ナトリウム(Na)と塩素(Cl)からできています。ナトリウムは、必須ミネラルのひとつで、体内の水分調節、神経や筋肉の働きの調整、たんぱく質を溶解するなど食物の消化(胃酸)にも関与するなど重要な役割を果たしています。

人間が健康に生きていくためには1日に1.5gの食塩が必要だと言われています。

食塩の摂りすぎによる悪影響

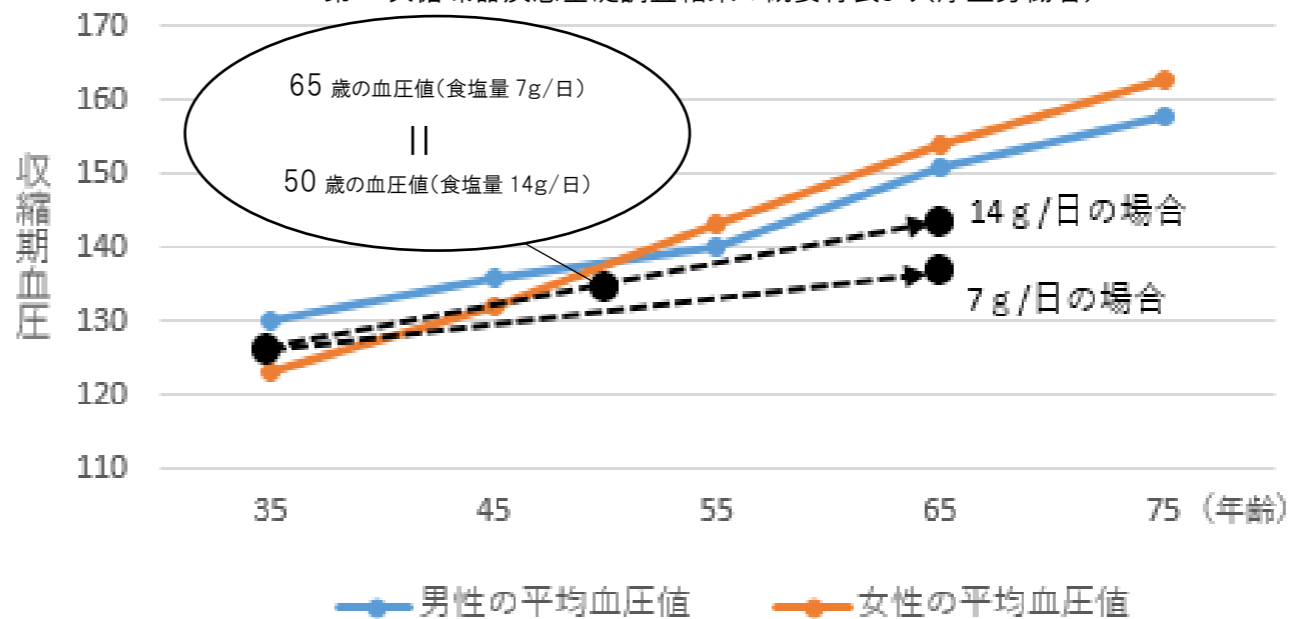
私たちが生きていくために必要な食塩ですが、「摂りすぎはよくない」、「控えめに」などとよく言われるのは、どうしてでしょうか？



食塩の多い食事を続けると、体の中でナトリウム濃度が高くなり、これを薄めようとする作用が働いて、水分の排出が妨げられます。そうすると、体の中に水分がたまり血圧が上昇し、心臓に負担がかかり、むくみなどが起ります。この状態が続くと、動脈硬化や心臓肥大が生じます。その結果、脳卒中や心筋梗塞、不整脈、腎不全など、多くの心血管病(※)を引き起こすと言われています。

(※)心血管病とは、心臓に繋がる血管や心筋に異常が生じ、心臓へ血液が十分に行き渡らなくなる病気の総称のことです。

第5次循環器疾患基礎調査結果の概要付表より(厚生労働省)



健康な日本人の成人の目標とする1日の食塩摂取量は、男性7.5g未満、女性6.5g未満とされています。近年における日本人の成人1人1日当たりの平均食塩摂取量は、男性11g程度、女性9g程度であり、目標値よりも高い状態にあります。日本人は男女ともに、平均30歳以降から血圧上昇が始まります。右のグラフは、食塩を1日7g摂取している人が65歳になった時の血圧に、1日14g摂取している人は50歳で到達してしまうという研究結果になります。

つまり、血圧上昇は、加齢そのものが原因となるだけではなく、食塩の摂取量にも影響されているということです。若い時の過剰な食塩摂取が、血管内皮細胞の機能低下、血管の狭窄・硬化による血流の悪化を引き起こし、高血圧の原因となっていると考えられています。

食塩摂取量を見直すことは、将来の生活習慣病予防には非常に大切です。ぜひこれを機に、「ご家族みんなで見直してみよう。」