



食塩摂取量による血圧変動のしやすさ

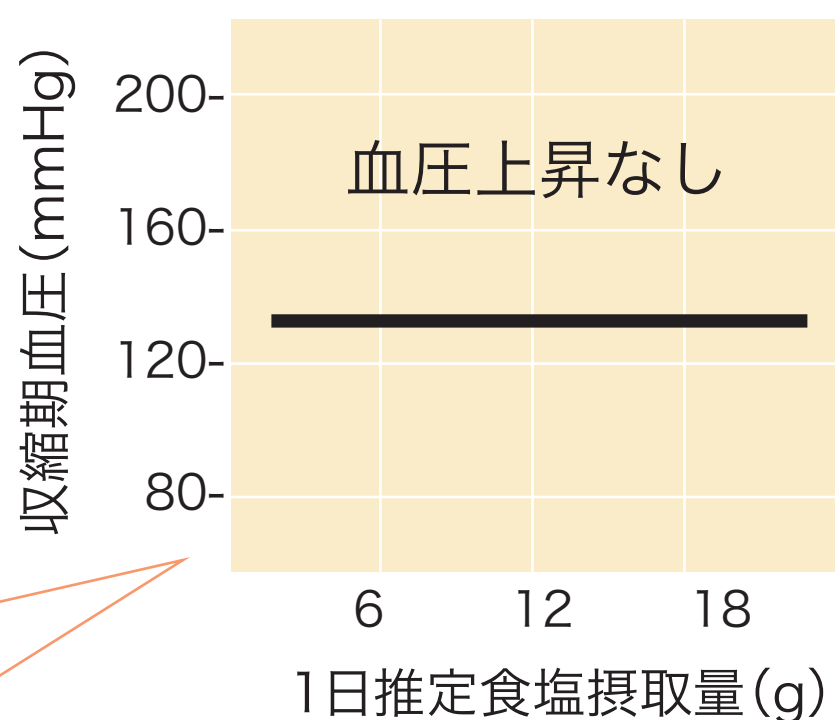
食塩の過剰摂取は血圧を高める要因の一つであることから、減塩の取り組みが行われています。しかし、減塩で血圧を下げる効果は、血圧が減塩に反応しやすい体質か、反応しにくい体質かによって個人差があるとされています。

今回、約 1 万人の遺伝子情報を調査したところ、食塩の摂取量によって血圧が変動しやすい型(AA、AG)と、変動しにくい型 (GG) が発見されました。



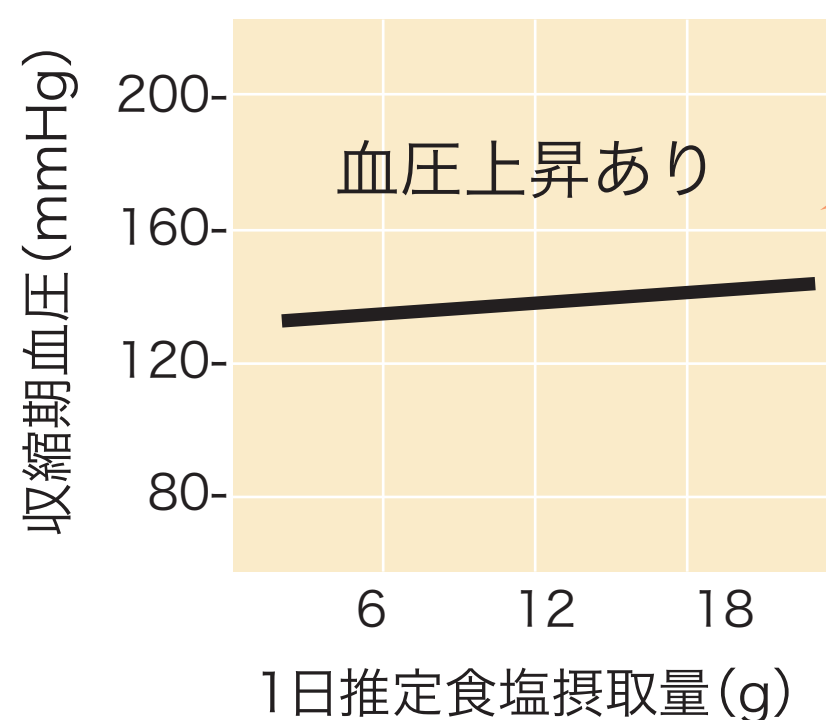
今回わかったこと

食塩の摂取量によって血圧が変動しやすい遺伝の型を持っていない人 (図1) は食塩摂取量が多くなっても収縮期血圧 (最高血圧) に変動がみられないのに対し、血圧が変動しやすい遺伝の型を持っている人 (図2) は、食塩摂取量が多くなると収縮期血圧が高くなる傾向がありました (その差は 5.9mmHg と大きな差でした)。つまり、食塩の摂取量によって血圧が変動しやすい遺伝の型を持っている人は、食塩を摂りすぎると高血圧になる危険が高く、逆に減塩することで血圧の上昇を防ぐことができる可能性が示されました。



食塩に反応しにくい

図1 食塩の摂取量によって血圧が変動しにくい人



食塩に反応しやすい

図2 食塩の摂取量によって血圧が変動しやすい人



一人ひとりの遺伝的な体質に合わせた食事・栄養指導による高血圧予防・治療につながる可能性があり、個別化医療・個別化予防の実現に貢献することが期待されます。食塩の摂り過ぎは、高血圧や脳卒中だけでなく、胃がんの発症にもつながるため減塩を心がけましょう。