

復興は健康からⅡ

いわて東北M・Mの取り組み

— ④ —

食塩摂取量は今、再び話題になっていきます。摂取した食塩の大部分は尿中に排泄されるので、尿中食塩排泄量から1日の食塩摂取量を推定することが可能です。今回は調査時に採取された尿中のナトリウム、カリウム、クレアチニンを測定し、1日当たりの推定食塩摂取量を計算しました。

それで見ると、全国の平均男性は1日あたり10・3g、女性は10・1gです。気仙は男性が10・7g、女性は10・5g。他の地域と比べて極端には高くないと思えます。

しかし、国が示した日本人の食事摂取基準（2015年版）による18歳以上の1日当たり食塩摂取目標量は「ご存じでしょうか。男性は8g、女性は7gです。今年の4月に男性9g、女性

7・5gから変わったばかりです。世界保健機関（WHO）では、5g未満を目標量としています。日本の目標自体は、設定としては高めです。

では、食塩摂取量の目標を達成している人の割合ですが、久慈が15%、宮古20%、釜石23%、大船渡11%、内陸（矢巾町など、住田町含む）は17%。女性は久慈が3%、宮古12%、釜石11%、大船渡4%、内陸12%にとどまっています。80〜90%の方は、日本人の食事摂取基準の目標を達成していないということになります。

平均値では全国平均と大きく変わりませんが、このように目標値という観点からみると「まだまだ」という現状です。

さらに、これは昔から言

われていることですが、食塩摂取量が多いほど高血圧の割合が高いです。高血圧を、血圧値（単位：mmHg）の上（最大血圧）が140以上か、下（最小血圧）が90以上、あるいは現在、高血圧の薬を服用している人と定義すると、食塩をい

ちばんとっているグループで高血圧の割合が高いです。ただし、高血圧の治療をしている人でも、食塩摂取量が少ない人は、両方の効果によって正常血圧の割合が高くなっています。これまでの研究で、食塩摂取量が多ければ、将来の脳卒中死亡リスクが高くなるということが知られています。胃がんのリスクも高くなることが知られています。食塩摂取量への注意は、非常に重要

一人ひとりの取り組み重要に

です。

1日1g減らすことで、最大で上の血圧を「1」下げることが分かっています。日常生活では▽漬物を控える▽麺類の汁は残す▽新鮮な食材を使う▽みそ汁は具たくさんに▽調味料はむやみに使わない▽低塩の調味料を使う▽香辛料、香味野菜や果物の酸味を利用——といった工夫が必要とされていますが、今現在問題とされているのが、外食や加工食品です。ここに食塩が多く含まれていま

す。外食メニューに含まれる塩分量の目安ですが、ラーメンは汁までしっかり飲むと6g。かけそばは4・6g、カツ丼4・3gなどとなっています。それから成分表では、ナトリウムの表示しかない場合がありますが、2・5倍すると食塩量になります。

昨年、日本人間ドック学会では、血圧は上で「147」までOKとする基準を示しました。同学会の健康

基準は「今、健康な人（病気がない人）」をもとに決められています。一方、普段の健診の基準は、将来病気になるリスクをもとに決まります。この違いを理解する必要があります。これまでの研究から、たとえ今は健康であっても、血圧値が高い人や肥満がある人は、将来の脳卒中や心臓病などの病気になるリスクが高いことが示されています。福岡県久山町で行われた40歳以上の日本人1621人を32年間追跡したコホ

ート研究では、最大血圧―最小血圧が「140―90」以上で脳卒中リスクが上昇するとのデータがあります。健康調査自体のまとめをしますと、岩手県で心臓のポンプ機能低下や慢性的な腎臓病の人は必ずしも増えていません。こころの健康については全国平均に比べると、沿岸部は仮設住宅に住んでいる、住んでいないにかかわらず、心理的苦痛がある割合が高い傾向にあります。食塩に関しては、

全国平均並みではありませんが、日本人の食事摂取基準の目標量に達していません。

目標値に達していないとか、少し怖い話をさせていたいただきましたが、脳卒中に關していうと、1950年代以降、死亡率は65年ごろをピークに下がり続けています。日本人全体の血圧平均値も、下がり続けています。さらに日本人の食塩摂取量も同じで、50年代は東北地方の農村で26g、全国平均では17、18gでした。今は10g前半で、確実に下がってきています。

50年かけて、26gから半分以下に減らしてきている。生活習慣を急激に変えることは難しいですが、一人ひとりが少しずつ気をつけることで、全体の平均値

はどんどん下がってきます。皆さんの子どもや孫の代になると、さらに下がります。健康づくりは気の長い話ではありますが、確実に50年前に比べると状態が良くなっていることは、最後に示しておきたいと思えます。

講演のまとめです。岩手県は脳卒中死亡率が日本で一番高い県です。震災直後に脳卒中や心臓病の発症が増えました。今後の動向にも注意が必要です。私たちは震災後の健康課題に取り組むために、地域住民コホート調査、長期健康調査を実施しています。健康づくりは一朝一夕にはできません。皆さん一人ひとりの健康づくりが、未来の健康をつくります。丹野氏による講演、おわり

食塩摂取量の影響は

胃がんのリスクも高くなることが知られています。食塩摂取量への注意は、非常に重要

昨年、日本人間ドック学会では、血圧は上で「147」までOKとする基準を示しました。同学会の健康

基準は「今、健康な人（病気がない人）」をもとに決められています。一方、普段の健診の基準は、将来病気になるリスクをもとに決まります。この違いを理解する必要があります。これまでの研究から、たとえ今は健康であっても、血圧値が高い人や肥満がある人は、将来の脳卒中や心臓病などの病気になるリスクが高いことが示されています。福岡県久山町で行われた40歳以上の日本人1621人を32年間追跡したコホ

