



令和8年5月 第257号

カリタス便り



血圧に優しい塩？



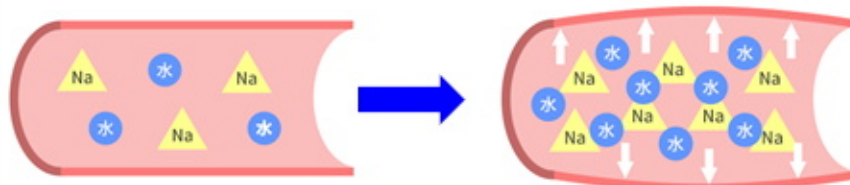
内科医師 中川 祐一

食塩は主に塩化ナトリウムから成り、体内の水分バランスや神経・筋肉の働きを保つうえで重要であるが、過剰摂取は血圧上昇と深く関係している。

ナトリウムを多く摂ると、体は血液中の濃度を一定に保とうとして水分を保持する。その結果、血液量が増加し、血管にかかる圧力が高まり、血圧が上昇する。これが高血圧の主な仕組みの一つである。

正常時

塩分を摂りすぎた時



食塩にはいくつかの種類があり、それぞれ特徴が異なる。精製塩は不純物をほとんど除いた純度の高い塩で、ほぼ塩化ナトリウムのみから構成されている。一方、海塩や岩塩にはマグネシウムやカリウム、カルシウムなどのミネラルが微量に含まれている。これらのミネラルは血圧に一定の影響を与える可能性があり、特にカリウムはナトリウムの排泄を促し、血圧を下げる方向に働くことが知られている。

しかし、どの種類の塩であっても、主成分がナトリウムである点に変わりはないため、「自然塩だから安心」「ミネラルが多いから血圧に影響しない」というわけではない。摂取量が多ければ、やはり血圧上昇のリスクは高まる。したがって、血圧管理において重要なのは塩の種類よりも総摂取量である。

塩分
6g

近年では、ナトリウムの一部をカリウムに置き換えた減塩塩も利用されている。これらは血圧低下に有効とされるが、腎機能が低下している人ではカリウムの過剰摂取に注意が必要である。

結論として、食塩の種類による違いはあるものの、血圧への影響を左右する最大の要因はナトリウムの摂取量である。日常生活では塩の種類にこだわりすぎるよりも、全体の塩分摂取を控えることが高血圧予防・改善の基本となる。

減塩

