

食塩の働きと臨床検査

臨床検査技師 伊藤 成広



日本人は一日に平均で約10g程度の食塩を摂取しているといわれます。食塩は体の中で重要な働きをしているため、必要不可欠な栄養素です。食塩の主な体の中での働きは以下のようなものです。

- ① **電解質バランスの維持**: ナトリウムは体内の水分バランスを調整します。血液中や細胞内の水分量を適切に保つために不可欠です。
- ② **神経と筋肉の機能**: ナトリウムは神経信号の伝達や筋肉の収縮にも関与しています。ナトリウムイオンが細胞内外で移動することで、神経や筋肉の正常な働きが支えられます。
- ③ **血圧の調整**: ナトリウムは血液量を調整するため、血圧にも影響を与えます。適切なナトリウムの量は、血圧の安定に貢献します。

このように人にとって食塩はなくてはならない栄養素ですが、逆に取りすぎるとどうなるでしょうか？以下のような影響があります。

- ① **高血圧**: 食塩を過剰に摂取すると、体内のナトリウム濃度が上昇し、水分が引き寄せられることで血液量が増加します。その結果、血圧が上昇し、高血圧になるリスクが高まります。高血圧は心疾患や脳卒中の原因となります。
- ② **腎臓への負担**: 食塩の過剰摂取は腎臓にも負担をかけ、腎機能の低下を招くことがあります。腎臓は体内のナトリウム濃度を調整する役割があるため、過剰な塩分は腎臓に負担をかけることとなります。
- ③ **骨密度の低下**: 高塩分食が続くと、カルシウムが尿中に排泄されやすくなり、骨からカルシウムが失われることで骨密度が低下し、骨粗鬆症のリスクが高まる可能性があります。
- ④ **胃がんのリスク増加**: 塩分の多い食事が続くと、胃粘膜にダメージを与え、胃がんのリスクを高める可能性があるという研究結果もあります。

WHOの推奨では食塩の1日摂取量を5g未満としています。日本人は倍程度の食塩を毎日摂取していることとなります。日本食を考えると、塩、醤油、味噌、ソース、ケチャップ、マヨネーズと多種多様な調味料を食事に使っています。これらの調味料には食塩が多く含まれています。これらの調味料のうち何種類かを酢や出汁などに変更するとその分食塩を減らすことができます。

当院では摂取食塩という検査項目の測定を行っております。この項目は身長、体重、尿に含まれるナトリウムとクレアチニンを測定し、計算することで一日に摂取したおおよその食塩量を調べることができます。食事の中に含まれる食塩を正確に把握するのはなかなか難しいですが、この検査では身長、体重、尿で調べられるので測定しやすい項目です。高血圧の患者さんは、担当の先生の判断により外来で検査できる場合もありますので、ご自身の塩分摂取量を確認し、血圧管理にお役立てください。