

本格的に梅雨入りして鬱陶しい毎日ですね、皆さんいかがお過ごしでしょうか？  
あいはんど健康通信第三号をお届けいたします。今回は「**塩分のお話** 一回目」です。



## ■日本人の塩分摂取量が多い？

我々日本人の食塩摂取量の平均値は **10 グラム** でした（2014 年調査）。WHO（世界保健機構）では、1 日の食塩摂取量の目標値を **5 グラム** 未満に設定していることから日本人の食塩摂取量が多いことがわかります。

## ●なぜ食塩と摂りすぎてはいけないの？

塩分を摂りすぎると**高血圧**になってしまうことが一番の理由です。人間の体のなかでは、水分と塩分が一定の濃度に保たれています。ところが食塩を摂りすぎると、一時的に高くなった塩分濃度を下げるために体内に水分が溜め込まれます。このために心臓に送られる血液量が増え、血管にかかる圧力が増して血圧が上がってしまうのです。

## ●高血圧になるとどうなるの？

高血圧は自覚症状が殆どありません。しかしほったらかしにしておくと病状が進み、命にかかわる病気を引き起こします。このことから高血圧は「**サイレントキラー（静かなる殺し屋）**」などと呼ばれることもあります。

高血圧が引き起こす病気の原因となるのが**動脈硬化**です。高血圧が続くと血管に負担がかかり、次第に血管の壁が硬く厚くなってきます。またコレステロールなどで血管の内側に塊を作り、更に血液の流れを悪くしてしまいます。

このように血管の内腔（ないくう）が狭くなると、血液が流れにくくなったり、血液が詰まったりして重大な病気を引き起こすのです。

代表的な症状は”**脳での動脈硬化**”（脳梗塞、脳出血、くも膜下出血など）、**心臓での動脈硬化**（狭心症、心筋梗塞など）、”**腎臓での動脈硬化**”（腎硬化症、腎不全など）があげられます。

「塩分のお話 二回目」では減塩対策について書いていきます。

それではまた、次回のあいはんど健康通信でお会いいたしましょう！