

図2

## 心臓病

血管が詰まり心臓の筋肉が壊死する「心筋梗塞」など

## 動脈硬化

血管が硬くなり、柔軟性がなくなり詰まりやすくなる

## 高血圧

血管内の圧が高くなり、張りつめて硬くなる

## 塩分

(ナトリウム)

### 飽和脂肪酸も気にしよう

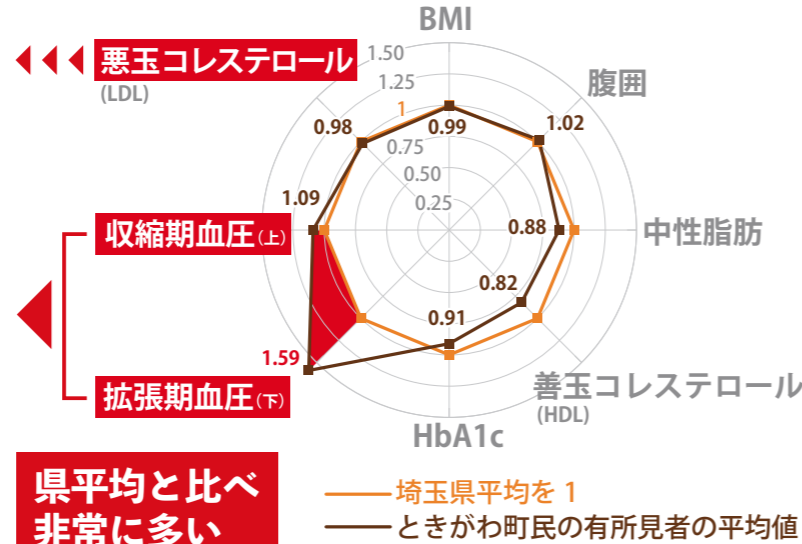
加藤さんは飽和脂肪酸にも

真野さんは気を付けるべき点を教えてください。「塩分も飽和脂肪酸も、実は見えないものから摂っています。うどんの麺には食塩、食パンには食塩や油脂が入っているの、食塩や油脂(あぶら)を食べていないと思っても、実は食べています。まずは、何

# ときがわ町の死因の約 23%

グラフ① ときがわ町民の健診有所見者の状況

※平成30年国保連合会提供資料  
国民健康保険加入者の特定健診参加者(40~74歳)のうち、有所見者の結果



県平均と比べ非常に多い

図3 高血圧のその他の要因

- + 飽和脂肪酸 (常温で固体の脂)
- + 肥満
- + 運動不足
- + 喫煙

取や輸送にも関与しています。なので、体に必要なミネラルではあるのです」と加藤さん。城西大学薬学部医療栄養学専攻科教授の真野博さんが補足します。「食塩がないと、味もあまり感じません。例えば、うま味調味料のグルタミン酸。これ自体に味はほとんどありませんが、グルタミン酸に食塩のナトリウムがあると旨味になります。食塩にはそういった重要な役割もあります」。「しかし、ときがわ町の方は食塩の摂取量が多い。食塩摂取量の基準は、男性が7.5g、女性が6.5gと言われている、さらに高血圧の予防のために6gが目安と言われています。ですが、ときがわ町の方は、男性では15g、女性では13g程度と、理想の2倍以上摂取しています(グラフ②)」。減塩は日本人全体の課題ですが、ときがわ町の方は特に気にする必要があります。1日5g減塩を目標にしましょう」

### 「塩」はパンや麺の中にも

触れます。「飽和脂肪酸は、簡単にいうと『常温で固体の脂』です。肉の脂やバター、マーガリンなど。菓子パンにもそれなりに入っています。飽和脂肪酸も、ときがわ町の方は全国平均より2g程度多く摂っています。これが多いと悪玉コレステロール(LDL)の数字が高くなります。常温で固体の『飽和脂肪酸』は、摂取すると血管の中でも固体になる確率が上がります。だから詰まりやすくなるのです。一方、常温で液体の油、魚の油やサラダ油などは、血管の中でもサラサラのままです。減塩と同時に、飽和脂肪酸も減らせると良いですね」

## 城西大学の先生に聞きました

# 心臓病を避けるため何をすべきなのか

reduce salt!



interviewee  
城西大学 薬学部 医療栄養学科 助教  
**加藤 勇太** さん

専門は臨床栄養学。和食が好み。趣味はサウナ。36歳。

interviewee  
城西大学 薬学部 医療栄養学科 教授  
**真野 博** さん

専門は食品機能学。自然な食材を活かしたシンプルな料理が好み。趣味は鮎投網漁。54歳。

### 心臓病が多い原因「高血圧」

「確かに、ときがわ町の方は埼玉県平均に比べて心臓病が多いです」と話すのは、城西大学薬学部医療栄養学専攻科助教の加藤勇太さん。

「心臓病の中でも心筋梗塞になる人が多く、これは、心臓の血管が詰まってしまい、心臓の筋肉が壊死してしまうことをいいます。心筋梗塞の原因は動脈硬化です。動脈硬化とは動脈が硬くなってしまいうことで、広がりが悪くなり、詰まりやすくなってしまいう状態です。動脈硬化には高血圧であるとなりがち(図2)、血管をホースに例えると、圧を上げると血管の内側から外側に負荷がかかり、ホースが張りつめて硬くなるイメージです。高血圧の定義として、収縮期(心臓が縮むとき、いわゆる「上」)が140以上、または拡張期(心臓が緩むとき、いわゆる「下」)が90以上のことです。動脈硬化になると拡張期(下)の数字が高くなります」

町のデータでも、町の特定健診の有所見者の方は、拡張期血圧(下)の数字が高くなります。これは、高血圧の数字が高くなるからです。高血圧は、塩分の過剰摂取が主な原因です。その他、喫煙や高コレステロール、肥満、運動不足などの方もなりやすい(図3)。また、塩分の過剰摂取は胃がんになりやすくなるという研究もあります。高血圧の予防のためには、塩分と高コレステロール(飽和脂肪酸)を控え、運動をして、肥満を回避できると良いですね」

「運動を習慣的に行うことで循環器の機能が上がり、高血圧の予防になります。運動は身体の調子を整える良いホルモンも出ます。一方で、運動をしない方は肥満につながりやすく、体重が増えることで体液量も増えるため、血管が圧迫されて高血圧になります」

### 塩分は必要、でも過剰は×

「食塩は口から入ると、小腸で吸収され、身体の水分量のバランスや濃度の調整をする働きをします。筋肉の収縮や神経の情報伝達、栄養素の吸

期血圧(下)の数字が埼玉県平均と比べ6割近く高い数値が出ていました(グラフ②)。

### 豆知識

食塩は「塩化ナトリウム(NaCl)」といって、塩素がついたナトリウム。食品表示のナトリウム(mg)に2.54を乗じて1000で除すると食塩量(g)となる。簡単に考えるならば、ナトリウム400mgが食塩1gと考えればよい。