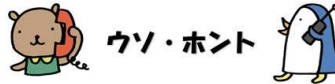


現代の常識

「塩を摂りすぎると高血圧・成人病になる」



織田真智子

「塩を摂りすぎると高血圧・成人病になる」は現代の常識。テレビの健康番組に出演している医者や健康番組に出演している医者は口を開けば減塩、減塩と叫んでいます。どうしてこんなに塩は悪者扱いされているのでしょうか？本当に塩の摂りすぎで高血圧になるのでしょうか？

塩と高血圧の関係が言われ始めた事の発端は1954年のこと。アメリカのダール博士による日本の東北地方での脳卒中に関する疫学調査にあります。これによると、同地方の脳卒中発症率が高い原因は、たくあんや塩鮭をたくさん食べる食習慣によるもので、「高血圧の原因は塩の摂りすぎ」と結論付けられました。

この翌年1955年に、やはりアメリカのメネリー博士が動物実験で、塩を多く食べさせたネズミに高血圧が発症したという論文を提出しました。

当時の日本は、第2次世界大戦による敗戦の痛手が消えやらず、気持ちが委縮してしまった国民が戦勝国アメリカの学者の唱える説を鵜呑みにしてしまい、この後ずっと現在に至るまで、「塩は高血圧の原因物質である」という説が受け継がれてきたのです。

しかし今では、このダール博士の疫学調査研究とメネリー博士の実験に対して間違い点が挙げられ、これらの論文の結論は否定されています。

その後、食塩と高血圧に関係する様々な論文や報告書が数多く発表されましたが、いずれも調査対象が不適切であったり、結果に再現性がなかったりと問題点が多く指摘され、食塩＝高血圧という因果関係は明らかにされないままでした。

これではいけないと正しい結論を出すために、1980年代に入って世界的に大規模な疫学調査「インターソルトスタディ」が行われました。調査方法は、食事内容を聞いて食塩摂取量を推定するというそれまでの方法をやめ、住民の尿を集めてそれを分析することで食塩摂取量をはかるという科学的根拠が明らかにされた方法に変え、世界32カ国、52センターが対象で、食事と血圧に関する研究がおこなわれました。1988年にこの調査結果が出されたのですが、それによると、高血圧の原因は

- ① 遺伝的要因

- ② 肥満・アルコールの摂取・ストレスなど環境要因
- ③ 腎臓障害など病気の影響

などによるもので、パプアニューギニアなど生活環境が極端に他とは違う場所のデータを除くと、食塩摂取量と高血圧は関係ないという事実が明らかになったのです。

高血圧と塩の関係を否定するための事例は私たちの身の回りにもたくさんあります。

○低血圧の人に塩を飲ませても血圧は上がらない。

○汗をかく仕事の人(溶鉱炉で働く銑鉄工・造船所の溶接士・ガラス細工士)は工作中、塩をなめながら水を飲みつつでないと体がもたない。この人たちが職業病で高血圧になったという事実はない。

これとは別に、私は永年基礎医学研究の仕事で高血圧動物(ねずみ)を使って仕事をしてきました。

この高血圧ラットはどのようにして開発されたかといいますと、血圧の高いオスとメスのラットをたくさんの個体の中から選抜してかけ合わせ、交配を数代繰り返すことにより自然発症高血圧ラットが誕生します。決して塩を食べさせ続けて高血圧になったのではありません。遺伝的な疾患なのです。

塩は高血圧をひきおこす犯人ではない。

○低血圧の人に塩をのませても血圧は上がらない

○汗をかく仕事の人(溶鉱炉で働く銑鉄工・造船所の溶接士・ガラス細工)は塩をなめ水を飲みながらでなければ体がもたない。この人たちが職業病で高血圧になった話は聞いたことがない

○これだけ医療関係者やマスコミから減塩を奨励され、それを信じて減塩する人が増えているのに高血圧症の人は減らない



逆に、これほどまでに悪者視されている塩の摂取量を減らすことにより、人は生命まで脅かされかねません。戦国時代に塩がなくて意気消沈している敵に塩を送った話が有名ですが、塩が欠乏するとヒトは無気力になり体が思うように動かなくなります。

間違った減塩、行き過ぎた減塩を続けることによって、このような無気力な人が増えてしまい、その結果が今の閉塞感たまたよう日本の国情を反映しているかのように思えてなりません。

特に大量の汗をかくこれからの暑さ対策、熱中症予防にしっかりいい塩(海からとった塩)を摂り

ましよう。体のだるさを感じたときには一つまみの塩を食べてみて下さい。途端に体がシャキッとす
るはずです。(小瓶か小さいビニール袋に塩を入れて携帯することをお勧めします)

ヒトは遺伝的に体質が異なるうえに、生活環境や仕事量も違うので、生命を維持するための
塩の量は、厚生省が定めるように1日に〇g と一律に決められるものではありません。食塩は食
欲増進剤でもあります。むやみに多くの食塩を食べるとのどが渇いて水を飲みたくなる。飲ん
だ水によって摂りすぎた食塩は尿として排泄されるので、食塩摂取の適正量は自分の体がちゃ
んと判断してくれるはずですよ。