



～血圧と食塩について～

「塩分を摂り過ぎると血圧が高くなる」「血圧が高いので塩分を控えましょう」とはよく言われますが、では血圧と塩分（食塩）はどのような関係があるのでしょうか。

日本人の食塩摂取量は以前から多く、最近は減少傾向にありますが、世界的にみるとまだ多い状態です。食塩の摂り過ぎは高血圧をはじめ、種々の健康障害をもたらすと考えられています。食塩を減らすと血圧が下がることは明らかで、高血圧治療の減塩は強く推奨されています。

今回は食塩の摂り過ぎで血圧が上がる原因を解説します。

◎浸透圧

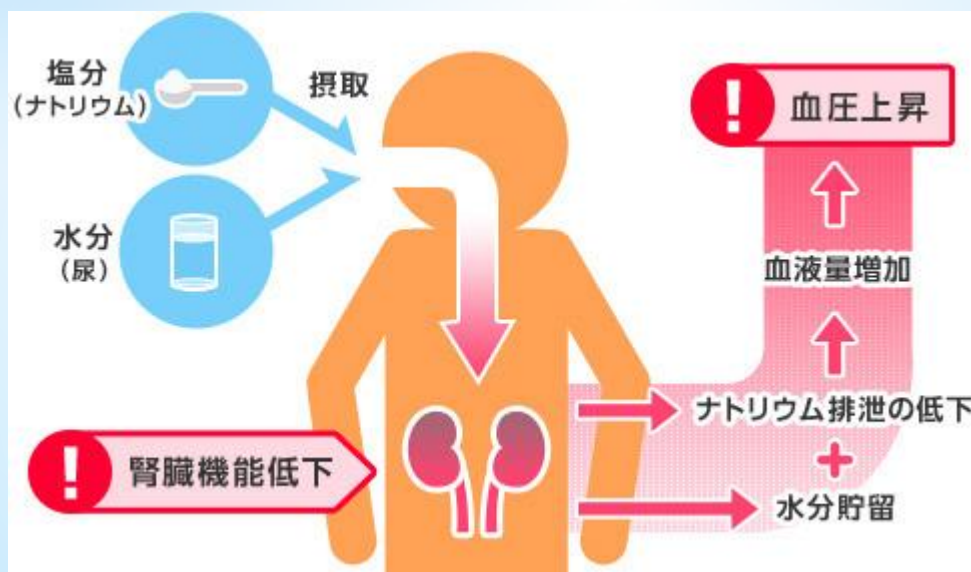
まず食塩（ナトリウム）を過剰に摂取するとその濃度を薄めるために水分を欲します。

これにより血液量が増え、心臓がより大きな力を必要とするため血圧が上昇します。それに伴い貯留した塩分や水分を腎臓から濾して排泄するためさらに血圧は上昇します。

◎交感神経

食塩の中のナトリウムは血管を収縮させる働きをする交感神経を緊張させます。必要以上のナトリウムを摂取すれば血管を縮める働きが活発になり血圧も高くなります。

食塩は人間の身体にとって必要不可欠の栄養素ですが、摂り過ぎると身体に異常をきたします。減塩を心がけましょう。



栄養指導のご案内

当院では外来、入院共に医師の指示に基づき、個別に栄養指導を行っております。

糖尿病、腎臓病、高血圧、脂質異常症、肥満症など様々な疾患に対し、管理栄養士が患者様の日常生活や食習慣に合わせた内容でお話しします。お気軽にご相談ください。



栄養指導のご利用について

栄養指導は管理栄養士が担当し、時間は30分程度となっております。

生活習慣病（糖尿病、腎臓病、高血圧、脂質異常症、肥満症など）の方や医師が栄養（食事）指導を必要とする方を対象に行っております。

～☆ 栄養指導をご希望の方は

医師にご相談ください

