

## 食塩と高血圧について

池田 克巳

WHO の報告によれば、日本を含む世界中の先進国で、寿命をちぢめる原因として3つをあげている。その3つとは喫煙、アルコールそして高血圧である。

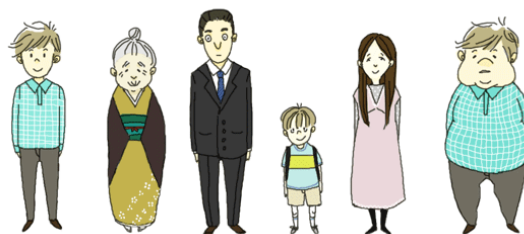
人の高血圧の大半をしめる本態性高血圧の発症には、遺伝と環境の相互作用が関係しているという考えが一般的になっている。その高血圧発症に関係する因子のひとつに食塩がある。1904年、Ambard とBeaujardは、10日間の安静とミルク食により、血圧の低下を認め、1%食塩を含む病院のスープを飲むと再び血圧は上昇し、腎臓病の患者に塩分制限すると血圧が下がることを示したと報告されている。

人の食塩摂取には多様性があるといわれている。摂取のすくない人々の生活をオリバーらが塩のない文化として報告している。ブラジル北部、ベネズエラ南部の熱帯赤道降雨森林に住む数千年来いわゆる文明化していないヤノマモ・インディアンについて行った調査報告では、食塩摂取量として約0.08グラムと極めて低く、彼らの食生活はバナナあるいはイモが主体で、ナトリウムが極めて少なく、カリウムは多い食生活をしていることがわかるが、このような生活で、血圧は最高血圧100mmHg前後、最低血圧60mmHg前後で、肥満もなく、肉体的には極めてアクティブであると報告されている。

このように食塩摂取量は極めて低い摂取量でも普通に生活している人々が観察されたため、人間が文明化することにより食塩を調味料として使用しているから食塩摂取量が増えていくものと考えられている。旧石器時代の人是一日約1.5gの摂取(推定)であるが、現在では約10g程度であり、時代とともに増加している。また日本人でも食塩摂取量についても地域差があり、東北地方では摂取量が多く、関西地方では少ないといわれている。このように食塩摂取は、人種により、時代により、また地域により摂取量に差が認められる。

また食塩を多量に長期摂取することにより血圧は一般に上昇するとされているが、上昇の仕方は一様ではなく個人差があり、それを食塩感受性と呼んでいる。人では食塩感受性高血圧の存在は知られており、白人より黒人、東洋人が高血圧になりやすい人種差や高齢者の70%は食塩感受性と報告されており、高齢になるほどなりやすい年齢の影響や、また個人差があり遺伝因子の影響もあるといわれている。まさにヒトの多様性を示している。

同じように動物モデルであるラットでも食塩を負荷することにより血圧が上昇するラットの系統と上昇しない系統も存在している。SHRSPはSHRよりも食塩感受性があり、SHRSPを用いて食塩負荷によって血圧が上昇する遺伝子座位の同定も進んでいる。このようなモデルラットがヒトの食塩と高血圧の研究に貢献できれば幸いである。



## ○目次

巻 頭 言	.....	P1
総 会 報 告	.....	P2
お 知 ら せ	.....	P3