

Let's 減塩!

塩分摂りすぎのリスクとは?



塩分の摂りすぎはこんな病気を引き起こします



高血圧は脳心血管病 死亡リスクを高める

高血圧による脳心血管病死亡リスクは年齢によって異なる。正常血圧(<120/80)と比較した、各年齢のリスク上昇度(最大)は右記のとおり。

40-64歳

65-74歳

75-89歳



特に

40-64歳は
脳心血管病
死亡リスクの
上昇度が大きい

高血圧は血管性認知症 発症リスクを高める

高血圧により、脳梗塞や脳出血を原因とする血管性認知症の発症リスクが上昇する。発症リスク上昇度(最大)は右記のとおり。

血圧	血管性認知症発症リスク
<120/80	1倍
120-139/80-89	2倍
140-159/90-99	7倍
≥160/100	8倍

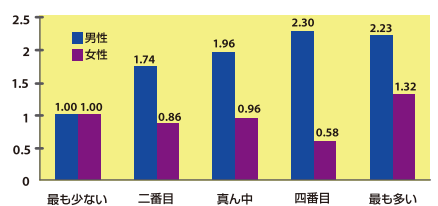
Ninomiya T et al. Hypertension. 2011;58(1):22-8.



また、高血圧により、移動・食事・着替え・排泄・洗面・入浴などの日常生活動作の低下リスクも上昇する。

食塩摂取量が多いほど 胃がんリスクが高まる

研究参加者を男女それぞれ食塩摂取量により5つのグループに分け、最も少ないグループに比べて他のグループで胃がんリスクが何倍になるかを調査した。



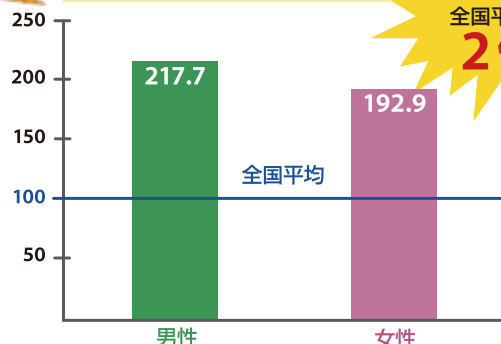
Tsugane S et al. Br J Cancer. 2004;90(1):128-34.
国立がん研究センター がん対策研究所ホームページより
<<http://epi.ncc.go.jp/jphc/outcome/260.html>>

胃がん発症リスクは
最大 **2.3倍**

胃の中で食塩の濃度が高まると粘膜がダメージを受けて胃炎が発生し、発がん性物質の影響を受けやすくなる。

いわき市は**心疾患・脳血管疾患**による 死亡率が高い

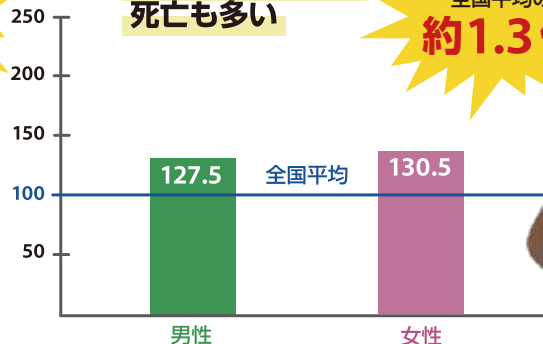
心疾患による死亡が多い



急性心筋梗塞による死亡

急性心筋梗塞
男女共に
全国平均の
2倍

脳血管疾患による
死亡も多い



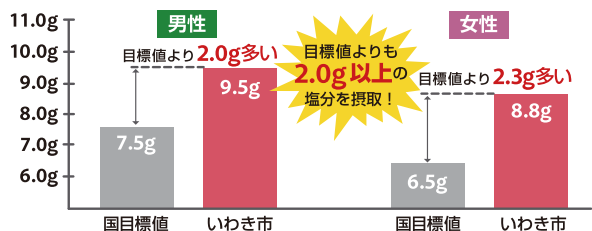
脳血管疾患も
全国平均の
約1.3倍

(H25～29年人口動態保健所・市町村別統計 標準化死亡比より)

いわき市ホームページより <<https://www.city.iwaki.lg.jp/www/contents/1629772520827/index.html>>

いわき市の推定食塩摂取量は、
国の目標値より**非常に多い**状況

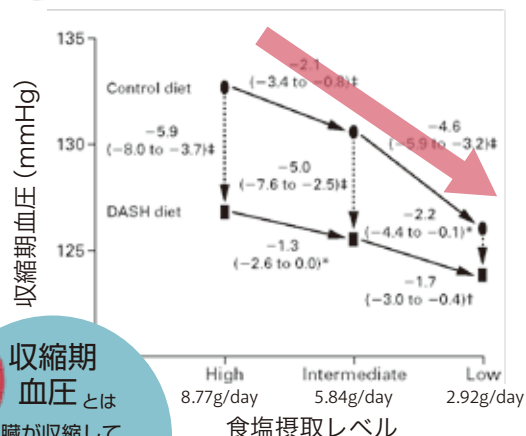
塩分摂取量(1日あたり)



いわき市ホームページより

<<https://www.city.iwaki.lg.jp/www/contents/1629772520827/index.html>>

食塩摂取量が減少すると
収縮期血圧が低下する



収縮期
血圧とは
心臓が収縮して
血液を送り出す
ときの血圧・最高
血圧のこと

Sacks FM et al. N Engl J Med. 2001;344(1):3-10.

1日あたり**1gの減塩**で、血圧が**約1mmHg下がる**



1日の食塩摂取量を計算してみよう!

左のQRコードを読み込み、または下記URLにアクセス
すると、食塩摂取量を簡易に計算できます。

<https://common3.pref.akita.lg.jp/shio-keisan/salt/>

出典：秋田県健康福祉部健康づくり推進課

減塩はみなさんの健康づくりに貢献します