

塩を控えすぎていませんか？

～予防医学の観点から見る、減塩の弊害～

医療法人照聴会 医師 田中佳



減塩は至難の業、効果にも疑問が

高血圧の方は医師より減塩を必ず言われ、テレビをつければ「減塩醤油、出ました！」などのCMを聞かされ、誰しも減塩減塩と言いつづければ、減塩した方が健康に良いと思いつまされてしまいます。現在、1日の食塩摂取量は10g以下が目標と言われており、味のしない食事を「美味しくない」と文句を言いながら、もそもそ食へておられることでしょうか。味噌汁を一杯飲んだだけで約1〜2gの食塩摂取となれば、もはや汁物は不可能。漬け物はタクアン一枚でも0.5gですから、ご飯のお供は御法度となり、醤油などの調味料を使えばあつという間に10gは突破します。定食を外で食べれば、一人前で7〜8gは軽くいきます。

塩分高めの日本食は不健康ですか？



しかし、減塩について調べてみますと、この10gという数値に科学的な根拠はないのです。何となく決まったと言っても過言ではありません。昭和63年にアメリカ・シカゴにあるノースウエスタン医科大学のスタムラー医師が食塩摂取量と血圧の関係について厳密な調査を行った結果、「食塩摂取量と高血圧発症率との関係はないが、あっても弱い」という結論に達したのですが、この結果は表舞台に出てきません。確かに高血圧で減塩すると血圧が下がる人もいますが、かなりの少数派です。

さらに減塩についていろいろと調べた結果、驚くべき事に塩分を控えることは健康とはまったく逆方向であることが解りました。まず、血液中のナトリウムが減ると、腎臓から血圧を上げるホルモンが分泌されるのです。これは、「標準生理学」(医学書院)という医学生生の教科書に書いてあります。それ以外にも「表1」に結論だけ示しますが、さまざまな生活習慣病の悪化に結びつくような弊害ばかりがあるのです。頑張つて減塩しても高血圧などの生活習慣病が改善しない方もおられると思いますが、是非とも塩加減を見直すことをお勧めします。

【表1】 減塩による弊害

1. 高血圧助起
2. 心筋梗塞危険率アップ
3. 糖尿病悪化
4. 交感神経緊張、代謝ダウン
5. 免疫能力ダウン
6. がんの危険性アップ

塩を控えすぎるとミネラル不足になる

減塩で問題となるのは、ミネラル不足になるということです。みなさんはミネラルという言葉はご存じでしょうか、具体的には塩の主成分のナトリウム、酸素を運搬する赤血球には鉄、骨や筋肉の収縮にカルシウム、その他にセレン、銅、亜鉛、マグネシウム、クロム、ヨウ素など、あるのかさえ解らないほど微量の元素を指します。そんなものが無くても良いと思う方もおられますが、「ミネラル不足の中でも、とりわけ亜鉛不足は若い世代での味覚障害の増加と関係している」というのは有名なお話です。このミネラル群はさまざまな代謝に深く関わっているのです。これは「基礎代謝」や「新陳代謝」といった言葉でみなさんにもおなじみの体内の化学反応すべてを指し、すべての反応に対

してミネラルはビタミンと力を合わせて「補酵素」というアシスト役として働きます。ミネラルが不足すれば代謝が滞り、特急列車が各駅停車になるようなものです。日本の鉄道網すべてがノロノロ運転になった状態を想像してみてください。大変、非効率的です。この大切なミネラル補給源の一つである塩をやみくもに減らしてはいけません。



ミネラルを補えるのは体の組成に近い天然塩

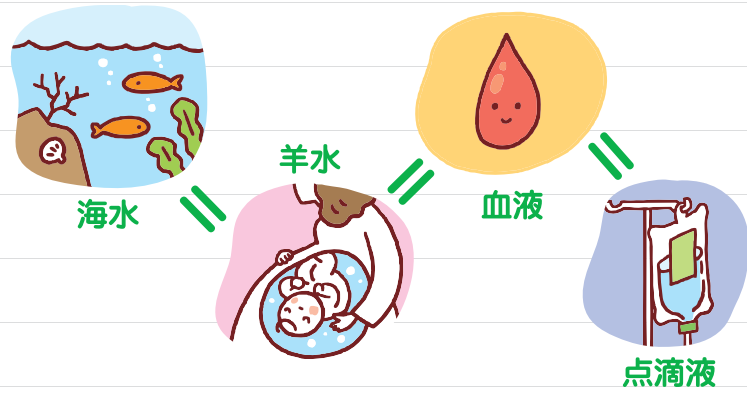
ただし、ミネラルの補給源としておすすめするのは天然塩に限ります。食卓塩と呼ばれる精製塩は、「塩化ナ

トリウム(NaCl)が99%以上と表示されています。この高純度の精製物(塩以外も共通)が身体に取り入れられると、万病の元と言われる活性酸素が発生すると言われています。また、塩化ナトリウムしか無いため、体内でのミネラルバランスが大きく崩れてしまいます(ナトリウムと対をなすカリウムの存在が重要。このバランスが崩れれば、体内ではナトリウムを捨てたり、細胞からカリウムを引っ張り出したりと、てんでこ舞いになります。特に、「お値打ち価格」をうたっている外食産業はコスト削減のため、この安い精製塩を使う傾向にあるので注意が必要です。

それに対し、天然塩は塩化ナトリウムの他、カリウムを含むさまざまなミネラルがとて重要なのです。天然塩は精製塩と異なり、ミネラルバランスが既に整っているため、身体への負担はほとんどありません。

これでも納得できない方のためにダメ押しをしますが、我々医師が日常的に使うリンゲル液という点滴。これは血液の成分に合わせて作られています。この点滴を見る機会があれば、ぜひご覧ください。「塩化ナトリウム」という表示を見つめるのは容易なはず。ちなみに、当医院の某点滴500ml

組成はほぼ一緒



には、塩化ナトリウムが3g入っています。入院すれば2〜4本、すなわち6〜12gの塩化ナトリウムが血液に直接入るので、点滴の注意書きには、高血圧の「こ」の字も記載されておりません。医療現場ではなぜ、食事の塩を減らしているのに、点滴で塩を入れるのでしょうか？

そして、体内ではミネラルバランスを調節する優れた機能を持っています(心不全と腎不全を除く)。結論としては、「日常の食卓では天然塩をおいしく取り入れた方が健康的」だということです。ちなみにEM蘇生海塩GOLDは、沖縄の久米島の海底612mから取水された美しい海洋深層水を天日干しにした良質な天然塩であり、更にEM処理された非常に健康にも良い調味料となっていますので、おすすめします。



詳しくはP12をご覧ください。



医療法人照聴会 医師 田中佳氏
プロフィールはP6をご覧ください。