

第53回健康講座

「今からできる減塩生活」の質問と回答

Q. なぜ高血圧になると減塩をしないといけないのか？

A. 塩分を摂りすぎると水分が欲しくなります。これは、塩分に含まれるナトリウムが体内に入ると血液中のナトリウム濃度が上昇し、体液のバランスが崩れます。それを防ぐために、血管内に水分がとり込まれます。水分が増えると、身体の中を流れている血液の量が増え、心臓が一度の収縮・拡張で送り出す血液量も必然的に増えて、血液の上昇につながります。

また、ナトリウムが血管内に余分にあると、血管を収縮・拡張させる神経が敏感になります。これにより血管の収縮をきたすことなども血圧上昇の一因となります。

このような理由から、血圧を上昇させない、高血圧を悪化させないためには、塩分を摂り過ぎないことが必要になってきます。