

Stop! ざ・メタボ No,117 知らないうちに塩分過多?「塩分と血圧の関係」

一日の食塩摂取量の目標量（健康に過ごすために目標にすべき量）は**男性8.0g/日未満、女性7.0g/日未満**に設定されています（厚生労働省）。

血圧とは、心臓から押し出された血液が全身をめぐるときに血管を押す圧力のことです。血圧は流れる血液の量や血管の弾力などで決まります。人の血液はナトリウム濃度を一定に保つ働きがあり、塩分をたくさんとると血液中の塩分（ナトリウム）濃度を下げるために水を必要とします。塩辛いものを食べるとのどが渴くのはそのためです。水を飲むと血液中の水分量が増え、増えた分で血管が押えて、血圧が上がります。

高血圧が続くと圧力に耐えるために血管の壁が厚くなり、血管が狭くなったり弾力がなくなります。このような血管は血液がスムーズに流れにくく、さらに高血圧の原因となります。



高血圧は**動脈硬化や脳卒中などの原因となります**。高血圧と診断された方は**早めに受診し、塩分を控える食生活を心がけましょう**。

（高血圧診断…収縮期血圧140mmHg以上または拡張期血圧90mmHg以上）

 **ウオクニ株式会社**
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。