

メタボリックシンドロームと塩(こころ優しき細動脈)

山形県立米沢栄養大学 健康栄養学部 准教授 寒河江 豊昭

メタボリックシンドローム(メタボ)という言葉が認知されたのは、2008年4月より始まった特定健診・特定保健指導がきっかけとなった。しかし、メタボという病名はなく、当初は、「私、メタボなんですか？」などという患者さんも少なくなかった。メタボだからといって早急に薬や治療が必要とは限らないが“生活習慣の改善を始めたほうがいいですよ”という起点と考えるとよいのかもしれない。この起点を意識しないまま生活すると血管を痛め、脳梗塞や心筋梗塞をまねく動脈硬化が進行してしまう。血液は心臓から1回に60ccが排出され、一日に送り出す血液の量はドラム缶に換算すると約30本に相当する。この血液を各組織に送るパイプが血管である。血管は大動脈、動脈、細動脈、毛細血管と段階を経て細くなり、体の隅々まで新鮮な酸素や栄養素を運んでいる。この血管にはそれぞれの機能と役割があり、注目したいのは細動脈。この血管は大きな動脈から高い圧力で送られてきた血液を毛細血管に送るために、120~80mmHgもある血圧を約35mmHgまで下げる働きをしている。もし、動脈から送られてくる圧力がそのまま毛細血管に流れてしまえば、その圧力に耐えられず、いたるところで破裂してしまう。さらに、流速を落とし、ゆっくり流すことにより必要なものと不要なものの授受が安定しておこなわれるようにする働きもある。そこで考えなければならないことは、心優しき細動脈を守らなければならないということである。細動脈を例えれば、“中間管理職”のような立場で、上司と部下の板挟みで常に調整をしなければならず、部下の毛細血管に過剰なプレッシャーをかけまいとして頑張っている。このことが“心優しき細動脈”のゆえんである。

高血圧は塩の取り過ぎが原因とされているが、

多くの高血圧症は原因不明の本態性高血圧症である。しかし、原因が不明だからといって塩の摂り過ぎは関係ないとは言えない。塩分の過剰な摂取は水呼び込むことになる。ヒトの体は「ホメオスタシス(恒常性)」を保つために、体内の塩分が高くなると一定の塩分濃度を保つために水を取り入れて薄めようとする。その結果、循環血漿量(血液量)が増加し、血管内圧が高くなって血圧を上げることになる。つまり、塩と水は「日向を歩くときの太陽と影」で必ず付いてくるものなのである。そして、高血圧の状態が継続すると動脈硬化の危険性を増すことになる。

日本人の塩分摂取目標は2015年から15歳以上の男性で8g、女性7gとなった。しかし、生理的な面からみるとこの量も過剰である。ヒトが生きていくために必要な塩分量は3.0g程度と言われている。2000kcalを摂取している場合、塩、醤油、味噌を使わなくても、素材の塩分相当量で約3.0gになり、生理的にはヒトが生きる上で調味料としての塩は必要ないと言えよう。しかし、これは極論。それでは、減塩の意識の“起点”をこう考えてはいかがだろうか。「私は、四方を海に囲まれた国の塩を過剰に摂取している民である。皮膚からも塩が入ってくるかもしれない。だから減塩に注意しなければ」と…。

寒河江 豊昭 (さがえ・とよあき)

昭和女子大学大学院修士課程修了。(学術)

専門は臨床栄養学。主な研究テーマは腸内細菌(便)と疾病の関係。常磐大学・健康栄養学科、山形県立米沢女子短期大学・健康栄養学科を経て、平成26年山形県公立大学法人、山形県立米沢栄養大学健康栄養学部准教授。