

下川町民は高血圧が多い!! もしかして塩分とりすぎ?

下川町の介護認定を受けている人の有病状況では高血圧、心臓病が国や道と比較して高くなっています(図1)。死因では虚血性心疾患、腎不全が国と比較し高くなっています(図2)。これら心臓病や虚血性心疾患、腎不全の発症・重症化の大きな要因の1

つに高血圧があります。肥満、メタボリックシンドローム、糖尿病のある人、腎機能低下者、高齢者では食塩摂取量が増えると血圧が上昇しやすい食塩感受性があることが分かっています。国保特定健診の結果をみると下川町では減塩対策が血圧の適正化につながる可能性のある人が多い状況です。(図3)

どのくらいの塩分をとっているのか見える化する

図1 介護認定を受けている人の有病状況(R4年度)

	下川町	同規模平均	北海道	国
高血圧症	66.0	54.3	50.0	53.3
心臓病	74.9	60.8	55.3	60.3

図2 死因とSMR(H25~R4年度)

疾患	SMR
虚血性心疾患	103.5
脳血管疾患	96.1
腎不全	146.1

※SMR(標準化死亡比):年齢構成の違いを除いて死亡率を比較するための指標。全国を100とし、100を超えれば死亡率が高い。



図3 国保特定健診有所見者状況 (R4年度)

	下川町		国	
	男	女	男	女
BMI(25以上)	40.0%	29.3%	34.2%	21.4%
メタボ該当者	35.3%	19.5%	32.6%	10.9%
HbA1c(5.6以上)	68.1%	68.2%	57.8%	56.5%
収縮期血圧(130以上)	51.9%	48.0%	50.2%	45.3%
拡張期血圧(85以上)	33.1%	23.2%	26.4%	16.9%

下川町の塩分摂取量の傾向を知るため、集団健診を受診した18歳~79歳、286名に塩分チェックシートを実施しました。塩分チェックシートは、簡便に食塩摂取量が多いか少ないかを推定することができます。また、どの食品から多く食塩を摂っているかが分かるので、自分で気がついて調整することができます。塩分チェックシートの集計結果は図4の通りで、塩分摂取量は男性の3人に1人、女性の5人に1人は「多め」もしくは「かなり多い」という結果でした。塩分摂取量と血圧との関係を見ると、塩分摂取量が「多め」もしくは「かなり多い」と回答した人は血圧が高くなるほど割合が増えています。(図5)

図4

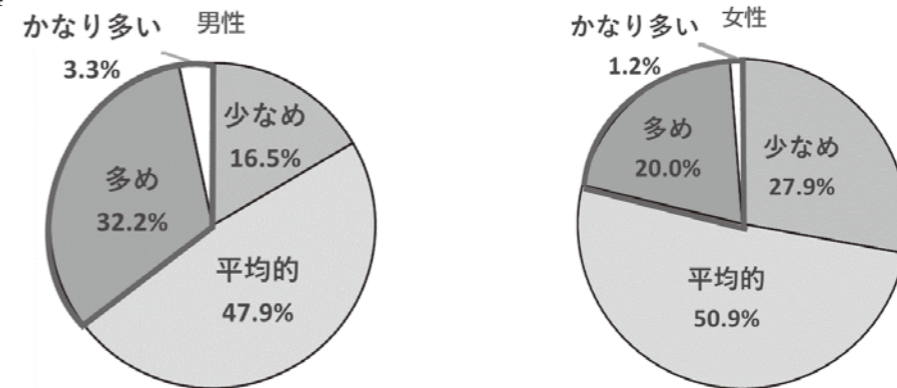


図5

	塩分摂取量	正常血圧 (129/79mmHg以下)	高値血圧 (130~139/80~89mmHg以下)	I度高血圧以上 (140/90mmHg以上)
		少なめ	24.3%	13.5%
平均的	53.3%	59.5%	40.2%	
多め	21.1%	24.3%	32.0%	
かなり多い	1.3%	2.7%	3.1%	

※I度高血圧以上(140/90mmHg以上)では脳卒中や心筋梗塞などの危険度が数倍から数十倍高くなるが分かっています。

減塩調味料を使っていたかどうか
①5月集団健診を受けた人の中で、塩分チェックシートの結果で塩分摂取量が「多め」もしくは「かなり多い」に該当した人のうち、I度高血圧(血圧140/90mmHg以上)であった人へ減塩調味料を紹介し、使ってみようという9名にご協力いただきました。使っていた減塩調味料は、塩、白だし粉末、めんつゆ、だし醤油、しょうゆ、みそと日常よく使う調味料をすべて試していただき、「美味しさは想像として、「美味しさは変わらず減塩できるのが良い。続けたい」「白だし、めんつゆが美味しかった」「減塩に対する意識がより強くなった」等の意見が出ていました。減塩調味料を使い始めてから、2週間後、1か月後の血圧の変化を確認すると、血圧が安定して、



新町公区料理教室の様子



高血圧予防について考えてみませんか?
高血圧では自覚症状がないまま血管が傷み、高血圧が長く続いた後に脳卒中や心筋梗塞、腎不全など命に関わる疾患が起ります。高血圧による死亡や要介護(寝たきり)は生活習慣の改善や降圧薬により予防できます。大切な身体を守るため、自分らしく毎日を過ごすためにも血管を傷めない血圧値に調整することが大切です。
総合福祉センター「ハピネス」では保健師、管理栄養士が血圧のこと、健康のこと、食事、運動などの生活習慣に関するご相談をお受けしています。血圧計や塩分計の貸出もしていますので、お気軽にご連絡ください。

高血圧の頻度が減ってきたという人もいらっしゃいました。
②ケータのケータリングさんにご協力いただき、昨年の9月~10月頃お惣菜やお弁当に減塩調味料を使っていたいただきました。減塩調味料を使ってみて、「減塩の調味料を使っても美味しく調理できる」「昔の調味料に比べてたら美味しく使えやすかった」「味が薄いと言ってお客さんもおもしろい」「特に白だし、めんつゆが使いやすいかった」との意見がありました。

③昨年7月22日に、新町公区の皆さんと減塩調味料を使って、冷やしおろしうどん、豆腐ステーキ(きのこソース)を作っていました。
減塩調味料は「味が薄い」「美味しくない」などのイメージがあったが、実際に減塩調味料を使った料理を食べると、「美味しかった」「減塩調味料のイメージが変わった」「今後使いたい」などの感想がありました。