

生活習慣病関連因子としての推定食塩摂取量 測定の有用性

○ 渡邊 祐子 玉坂 洋子 佐藤 里美 佐藤 寿子
福島 京子 後藤 光弘 坂本 弘明

公益財団法人福島県保健衛生協会

[目的]

厚労省(2015)は、生活習慣病発症を予防するため「成人食塩摂取目標量」を男 8.0 g/日未満、女 7.0 g/日未満に設定した。同省調査(2012)での本県食塩摂取量は、男 12.1 g/日、女 9.9 g/日であり、全国平均(男 11.3 g/日、女 9.6 g/日)を上回っていた。今回、推定食塩摂取量[eNaCl(g/日)]を測定することにより、これの生活習慣病関連因子としての有用性について検討した。

[対象と方法]

2014年度に総合健診センターで人間ドック

を受診した 3,411 名（男 2,087 名、平均年齢 51.0 歳、女 1,324 名、平均年齢 52.2 歳）を対象とした。随時尿を用いて、eNaCl を算出（基準値；男 9.0 g/ 日未満、女 7.5 g/ 日未満、同省 2010）し、収縮期 / 拡張期血圧、空腹時血糖、HbA1c、BMI、LDL- コレステロール (LDL-C)、HDL- コレステロール (HDL-C)、中性脂肪 (TG) およびメタボリック症候群の有無との関連を検討した。

[結果]

男女別 eNaCl(平均 ± 標準偏差) は男 9.1 ± 2.1 g/ 日、女 8.5 ± 1.9 g/ 日で、基準値を超過した割合は男 48.9%、女 70.2% であった。年齢別では 40 歳未満男 8.1 ± 1.9 g/ 日、女 7.6 ± 1.8 g/ 日、40 歳代男 8.7 ± 2.0 g/ 日、女 8.14 ± 1.8 g/ 日、50 歳代男 9.4 ± 2.1 g/ 日、女 8.7 ± 1.9 g/ 日、60 歳代男 9.6 ± 2.2 g/ 日、女 9.1 ± 2.0 g/ 日、70 歳以上男 9.5 ± 1.9 g/ 日、女 8.7 ± 2.0 g/ 日で、男女とも 10 歳毎の検討では 40-69 歳までは加齢と共に増加し、70 歳以上ではやや減少していた。収縮期 / 拡張期血圧とは男女とも有意の正の相関を示していた（収縮

期：男 $r=0.174, P<0.0001$ ，女 $r=0.226, P<0.0001$ ，拡張期：男 $r=0.174, P<0.0001$ ，女 $r=0.193, P<0.0001$ ）。空腹時血糖とは男性のみ有意の正の相関 ($r=0.179, P<0.0001$) を示していたが、HbA1cとは男女とも有意の正の相関を示していた（男 $r=0.01, P<0.0001$ ，女 $r=0.184, P<0.0001$ ）。

BMIとは男女とも有意の正の相関を示していた（男 $r=0.211, P<0.0001$ ，女 $r=0.232, P<0.0001$ ）。LDL-Cとは女性のみ有意の正の相関を示していた

($r=0.125, P<0.0001$)。HDL-Cとは男女とも有意の負の相関を示していた（男 $r=-0.063, P<0.0001$ ，女 $r=-0.092, P<0.0001$ ）。

TGとは男女とも有意の正の相関を示していた（男 $r=0.118, P<0.0001$ ，女 $r=0.136, P<0.0001$ ）。メタボリック症候群ではメタボ該当群、予備群が非該当群に比して男女とも有意に高値を示していた（男 $P<0.0001$ ，女 $P<0.0001$ ）。

[考察と結語]

今回の検討により食塩摂取量と血圧との関連が改めて確認された。また、生活習慣病の発症因子として考えられている血糖値、肥満、高脂血症のいずれとも相関していたこと

から、eNaCl 高値、すなわち塩分過剰摂取は、種々の生活習慣病の危険因子を反映していると考えられた。さらにメタボリック症候群診断項目との関連も認められたが、これは本症の発症進展に食塩摂取量が重要な役割を果たしていることを示唆していると考えられた。以上より、eNaCl 値を受診者に提示することにより、日常生活の中での食塩摂取量を再認識させ、それを制限することで生活習慣病やメタボリック症候群の発症をある程度未然に防ぐことができると思われる。