

「尿ナトリウム比」、高血圧予防の新指標 減塩以外の食事管理も促す

2025/10/25 02:00 日本経済新聞電子版 1659文字

高血圧を防ぐための新指標が注目されている。尿に含まれるナトリウム（塩分）とその吸収を抑えるカリウムとの比率を示す「尿ナトリウム比」だ。学会が目標値を設定し、測定機器の普及や健康診断への導入に期待が広がる。減塩に特化した従来の食事管理に一石を投じる。

新指標は2024年10月に日本高血圧学会が公表した。健全な日本人の目標値として、尿中のカリウムに対するナトリウムの比率を「2未満」に設定。平均は「4」とされ、値が低くなるほど高血圧のリスクが下がるとされる。

同学会によると、ナトリウムの過剰摂取とカリウムの不足はそれぞれ独立して血圧を高める。2つの比率が血圧や循環器疾患に関連するとの研究結果が蓄積し、新たな評価基準が設けられたという。

高血圧は、血圧が正常値より慢性的に高い状態を指す。自覚症状がないまま動脈硬化を進行させ、心臓病や脳卒中などの重篤な合併症につながる恐れがある。国民の3人に1人にあたる約4300万人が患者と推計されている。

主な予防策はナトリウムの摂取を控える食事管理だが、近年はカリウムが豊富な食品の摂取を促す動きが目立つ。血管内の水分を保持して血圧を上げるナトリウムの排出を助ける働きがある。

カゴメは19年、食品に含まれるナトリウムとカリウムのバランスを示した「ナトリウムマップ」を東北大と共同で作成した。ナトリウムが多い麺類などの主食に、野菜や果物、豆類といったカリウムが豊富なおかずを取り入れるよう提案する。23年からは医者らと「ナトリウム普及協会」を設立し、献立などの知見を発信している。

同協会で管理栄養士の清水友紀子さんは「高血圧の予防は減塩が最も効果的だが、どうしても難しい場面もある。カリウムとのバランスを意識した献立も取り入れ、無理のない範囲で食生活を改善してほしい」と語る。

尿ナトリウム比を手軽に測定できる機器も開発された。病院の検査では結果の通知までに時間を要する例も多い。同協会が推奨するオムロンヘルスケア（京都府向日市）の製品は尿をたらずなどすれば短時間で判明する。ヘルスケアシステムズ（名古屋市）の製品は採尿し郵送することで結果を得られる。年間数千件の測定実績があるという。

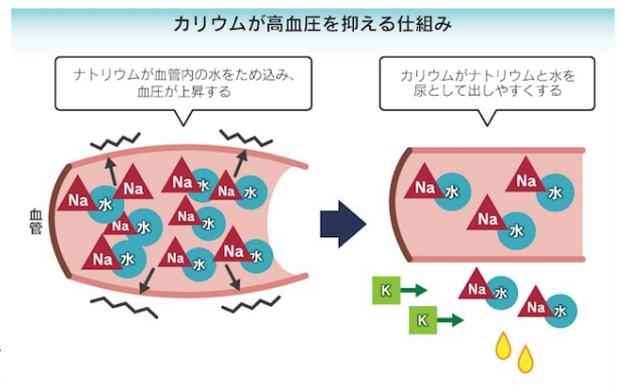
尿ナトリウム比を測定しやすい環境が整ったこともあり、健康診断などに導入する自治体が増え始めた。宮城県登米市は17年度以降、20歳以上の住民を対象とした特定健康診査で測定する。食育を支援するボランティア向けの研修や測定の体験イベントも継続している。

市によると、17～19年度に受診した約1万1000人の平均値は「5.4」から「5.0」に下がった。担当者は「尿ナトリウム比の重要性が住民に浸透した結果とみている」とした上で「塩分の摂取量だけでは把握しづらい健康状態が可視化され、食事管理への意欲につながったという声も多い」と話す。

日本高血圧学会理事で滋賀医科大学の三浦克之教授は「尿ナトリウム比を測れば高血圧のリスクを客観的な数値として評価でき、個人が食生活を改善するために役立つ。病気を診断できる指標ではない」と解説する。



宮城県登米市は「尿ナトリウム比」を意識した高血圧予防を促す＝同市提供



その上で「普及の度合いは体感的に5%程度。カリウムさえ摂取すれば減塩は不要とする誤解が広まることを避けた上で、今後高血圧予防に有効であるというエビデンスを蓄積する必要がある」と語った。

(浅野ジーノ)

1日の食塩摂取量、32年度までに「7グラム」目標
厚生労働省の調査によると、食塩の平均摂取量は2023年時点で9.8グラムだった。男性が10.7グラム、女性が9.1グラムと差があった。いずれも10年間で有意な変化はない。同省は32年度までに7グラムまで下げる目標を掲げている。

世界保健機関（WHO）は5グラム未満を目標として定める。日本の現状と約2倍の開きが出ている。

同省によると、日本は米国や英国と比べても食塩の摂取量が多い。摂取源の約7割が味噌やしょうゆ、塩といった調味料という。

高齢層は漬物、若年層はインスタントラーメンやカレーなどによる食塩の摂取が目立ち、加工食品の減塩が特に求められている。

【関連記事】

- ・ 増える若年層の「ED」、1人で悩まないで 手術や治療薬で改善
- ・ 月経前の気分障害、抗うつ薬も選択肢に 日本に患者100万人
- ・ 活用したい「大人のワクチン」 帯状疱疹、肺炎球菌など対応

本サービスで提供される記事、写真、図表、見出しその他の情報（以下「情報」）の著作権その他の知的財産権は、その情報提供者に帰属します。
本サービスで提供される情報の無断転載を禁止します。
本サービスは、方法の如何、有償無償を問わず、契約者以外の第三者に利用させることはできません。
Copyrights © 日本経済新聞社 Nikkei Inc. All Rights Reserved.

許諾番号NK000108 日本経済新聞社が記事利用を許諾しています。