

## 食塩摂取量と生活習慣病関連因子の検討

○前原 智美、石井 聡美、角田 博、羽隅 玄明、池田 喜弘、佐藤 浩司、後藤 光弘  
公益財団法人福島県保健衛生協会

【はじめに】生活習慣病やメタボリックシンドローム (MetS) という言葉は定着し、健康への関心が高まりつつある。生活習慣、特に食生活の改善は、MetS対策にとって重要な課題である。福島県は、MetSの発症・進展防止策の一つとして、平成32年までに1日食塩摂取量を男性9.0g以下、女性7.5g以下にすることを目標に掲げている。今回は、食塩摂取量と各生活習慣病発症因子との関連を検討したので報告する。

【対象と方法】推定食塩摂取量 (eNaCl) を実施している当協会県南センター管轄の8町村の中で、特定健診を受診した40~74歳の男性2,860名と女性3,749名を対象とした。健診時の随時尿検体を用い、eNaClと腹囲、収縮期/拡張期血圧、空腹時血糖、HbA1c、中性脂肪、HDL-Cおよび、MetS判定基準項目を含む各因子との関連について検討した。

【結果】男女別 eNaCl (平均±標準偏差) は、男性 $9.9 \pm 2.3$  g/日、女性 $9.4 \pm 2.2$  g/日であった。男女共に腹囲が最も有意な相関を示していた。また、収縮期/拡張期血圧、空腹時血糖、HbA1c、HDL-Cでも有意の相関がみられた。中性脂肪については、女性で有意の相関がみられ、男性では相関が見られなかった。さらに、MetS該当群、予備群該当群、非該当群で多重検定比較 (ANOVA、Tukey-Kramer法) を行なった結果、男女共に非該当群で有意に低値を示していた。

【まとめ】今回の調査検討では、eNaClと内臓脂肪との関連が示唆された。摂取カロリーが消費されず、余分なエネルギーが体内に溜まり、内臓脂肪として蓄積されることが伺われた。食事として摂取する総摂取カロリー量が多いと、必然的に体内に入る塩分量も多くなると考えられた。塩分の過剰摂取は高血圧の発症だけでなく、様々なMetSのリスク因子を惹起していることに注目すべきである。厚労省が推奨しているように、野菜を1日350g以上摂取し、3食バランスよく食べ、暴飲暴食せずに腹八分目を守ることを徹底すれば、減塩、ひいてはMetSの改善や発症を未然に防ぐことができるのではないかと考える。