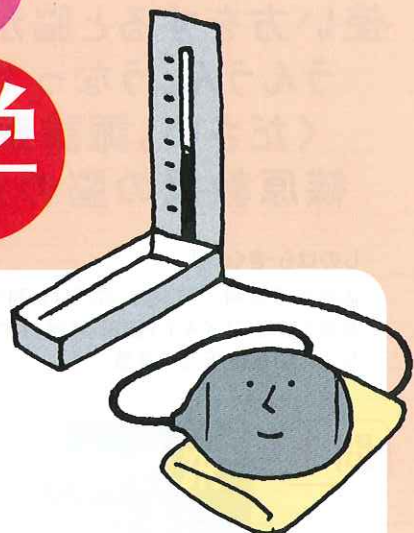


Text by 福生吉裕

どきどきの 未病医学



第11回

どきどきの血圧

医者の前でどきどきしながら血圧を測った人は多いと思う。医者からは「塩分を控えてくださいね」と常套句が返ってくることも多いだろう。しかし、本当に「塩」は悪いのであろうか。今回は、塩にまつわるお話をちょっと。

敵に塩を送る

戦国時代の武将、上杉謙信が戦いの相手である武田信玄に塩を送った話は美談として知られている。が、これは日本でない通じない話だ。アメリカ南西部のアリゾナ州に暮らす先住民ピマ族インディアンの世界ではちょっと異なってくる。「塩を送って高血圧にして脳卒中を起こさせる策か」と深読みされる。なぜならピマ族インディアンは塩を一日1gぐらい摂取すれば充分だからだ。彼らは塩を取りすぎるとすぐに高血圧になってしまう。塩(NaCl)は同じ量でも人種や体質によっては毒にもなり、薬にもなるのである。

私たちの身体のNaClの血中濃度は一定に保たれるようになっている。塩分摂取が多いとナトリウムの血中濃度を一定にさせるため補水され、血液量は増える。これが血管をパンパンにさせて高血圧になるメカニズムである。

昔、東北地方では一日平均30gの塩辛いものを長い期間食べていたため、高血圧による脳卒中になる方が多かった。現在では一日6g以下が推奨値である。その後、脳血管障害での死亡率は確かに下がった。最大の貢献をしたのは冷蔵庫であろう。冷蔵庫の普及が塩蔵物を少なくし、日本人を脳卒中から救ったとも言える。あながち医学の進歩だけではないように思うのは私だけではないであろう。

血液は土石流

さて、血液は血管という管の中を流れているのであるが、流れが急だと血管の内側を傷める。血液はただの赤い液ではなく、その中に赤血球、白血球、血小板などの細胞が入っており、これらのつぶつぶの粒子が一緒になって流れている。川の流れて言う、まるで土石流なのである。血圧が高いと、この土石流が勢いを増して血管の内側に傷をつける。コレステロールが多いと、さらに出来た傷から血管内に染み込み、やがて動脈硬化となり時に血栓ができ詰まってしまう。血液の中に入っている赤血球や白血球の数は変えられないが、血圧は減塩することで下げることができる。

減塩の仕方のコツ

ラーメンのスープだけで塩分は5gほど含まれているので、スープ全部を飲み干すことはしないほうがいい。醤油やソースもかけすぎないように。食卓塩をなんにでも振る癖のある人は、キャップの穴を半分セロテープで塞いでおくのも減塩の秘訣。こうすればなかなか出ない。塩辛いひとくりにするが、「辛い」と「塩」は違うので、香辛料で味を引き締めるのも減塩につながる。アルコール自体は血管拡張作用があるが、酒の肴には塩分の多いものがある。塩分を控えめにした肴で飲むのがいい。

自分の舌のセンサーを薄味になれるように訓練しておこう。外食をして塩っぱいと感じるようになれば、かなり薄味に慣れてきたと言える。

さて、謙信の死因は脳卒中であったとか。彼は高血圧であったのであろう。策士策に溺れたのであろうか。夏の夜の歴史秘話として酒の肴にいかがか。



ふくお・よしひろ 日本未病システム学会理事長。(一財)博慈会老人病研究所所長。少子高齢社会における未病ケアシステムの構築を提唱している。専門は「高脂血症」「動脈硬化」「認知症」。現在は『未病と抗老化』(博慈会老人病研究所)編集長。著書に『見た目で見えぬ病気が分かる』、共著に『セルフ・メディカ』『未病息災』など多数。

Illustrations by 江口修平