

しまね減塩プロジェクト 脳卒中予防を目指して

Salt Reduction Project in Shimane

健診において塩分摂取量を測定することが受診者の減塩につながる

Measuring salt intake could lead to reducing salt intake

研究者紹介

- プロジェクトリーダー … 磯村 実 Minoru Isomura (学術研究院人間科学系・人間科学部担当・教授)
- 並河 徹 Toru Nabika (学術研究院医学・看護学系・医学部担当・教授)
- 安部 孝文 Takafumi Abe (学術研究院医学・看護学系・地域包括ケア教育研究センター担当・助教)

概要

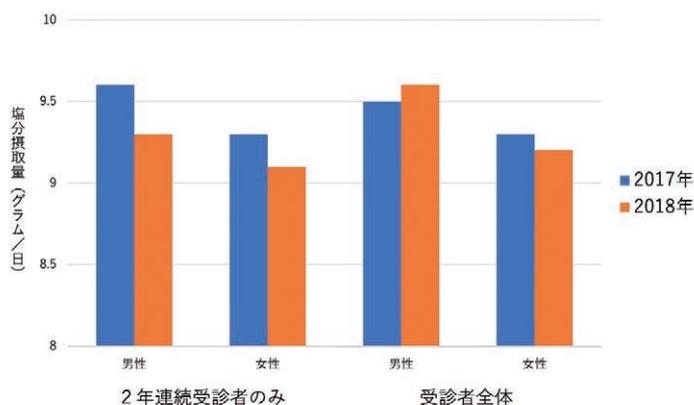
日本人の塩分摂取量は年々減少してきていますが、依然として目標とする塩分摂取量にはほど遠いのが現状です。その一つの理由として、自分がどれくらいの塩分を摂取しているかを知る機会がないことが考えられます。我々は2013年より島根県内3市町の特定健診の際に塩分摂取量の推定と食習慣の調査を行っており、推定された塩分摂取量を受診者にフィードバックしています。健診で自らの塩分摂取量を知ることが、健診後の塩分摂取量の減少につながっているかどうか検討を行いました。

Although the daily salt intake of Japanese people has been decreasing, it is still far from the optimal amount of salt intake. One of the reasons could be that people don't have the opportunity to know how much salt they are taking. Since 2013, we have been estimating salt intake and surveying eating habits during annual health checkups at several towns in Shimane Prefecture, and have been feeding back the estimated salt intake to the examinees. We examined whether knowing one's salt intake at a health checkup led to a decrease in salt intake after the checkup.

特色・研究成果・今後の展望

島根県邑南町にて実施された特定健診受診者を対象として、健診会場にて随意尿の採取並びに血圧などの臨床データの取得を行いました。尿中のナトリウム量からTanaka式を用いて1日の塩分摂取量を推定しました。邑南町の健診受診者数は2018年が762名、2017年が783名で、2017年の受診者の塩分摂取量の平均は男性9.5g、女性9.3gでした。また、2018年の受診者の塩分摂取量の平均は男性9.6g、女性9.2gであり、男女とも両年の塩分摂取量の間には有意差を認めませんでした。しかし、2年連続で健診を受診した510名に限れば、2017年の塩分摂取量の平均は男性9.6g、女性9.3gであったのに対し、2018年の塩分摂取量の平均は男性9.3g、女性9.1gと有意に低下していることがわかりました。同様のことは我々が調査を行っている他の地域でも認められました。これらのことから、健診において自分の塩分摂取量を知ったことが、健診以降の減塩意識の高まりにつながった可能性が考えられました。

2017年と2018年の塩分摂取量の比較



社会的実装への展望

毎日体重や血圧を測ったりすることが健康維持に役立つのと同じように、自分の塩分摂取量を知ることが減塩につながることを本研究の結果から示唆されました。しかし、自分がどれだけ塩分を取っているかを簡単に知る方法がないのが現状です。本研究の結果を簡便に塩分摂取量分かる機器の開発につなげることができれば、より一層の減塩を進め、脳卒中の低減につなげられると期待できます。