

山形市健診受診者の 食塩摂取量と肥満の関連について



山形市保健所シンクタンクチーム

奥山涼子, 山崎瑞穂, 須貝靖子, 今野由紀, 大友秀一
酒井智子, 川合尚子, 加藤裕一, 加藤丈夫

第47回 山形県公衆衛生学会 C O I 開示

山形市保健所シンクタンクチーム：奥山 涼子

開示すべきC O I 関係にある企業などはありません。

背景 (1)

高血圧は血管障害（脳卒中や心筋梗塞など）
をきたす重要な危険因子



減塩は最も有効な高血圧対策の一つ

H28 山形県民健康・栄養調査
男性 11.2 g 女性 9.6 g

山形市民の食塩摂取量のデータはなし

令和元年度 推定食塩摂取量検査を実施

背景（2）

- ・ 山形市民の1日の食塩摂取量（男性10.0 g, 女性9.4 g）は国が呈示している目標量※1（男性8.0 g, 女性7.0 g）よりも平均で約2g多いことが示された。
- ・ 山形市民でも食塩摂取量が多いと高血圧の頻度が有意に増加することを報告した。

（山崎ら，2020）

※1 日本人の食事摂取基準2015より



目的

山形市民を対象に尿を用いた推定食塩摂取量検査を実施。
健診受診者の推定食塩摂取量と肥満との関連を検討。



今後の減塩指導に役立てる

今回は、以下について検討

- ① 「食塩摂取量」と「BMI」との関連
- ② 「食塩摂取量」と「腹囲」との関連

対象



- 山形市内A地区とB地区
- 令和元年度の市特定健診と
すこやか健診（20歳～39歳の市民対象）
受診者537名のうち同意を得られた406名
（男性172名, 女性234名）
- 平均年齢 66 ± 7.8 歳（範囲21歳～74歳）

方法



- 健診時の尿を利用し検査.

推定食塩摂取量は、随時尿Na、随時尿Cr、年齢、体重、身長から田中式を用いて算出した。

(高血圧治療ガイドライン2019)

- 肥満の定義は、BMI 25以上、腹囲※1
男性85cm以上、女性90cm以上とした。

※1 臍レベルの腹囲で内臓脂肪型肥満の指標

統計解析

1 検定法

スチューデントのt検定

2 有意水準

$P < 0.05$ を統計学的に有意

3 統計ソフト

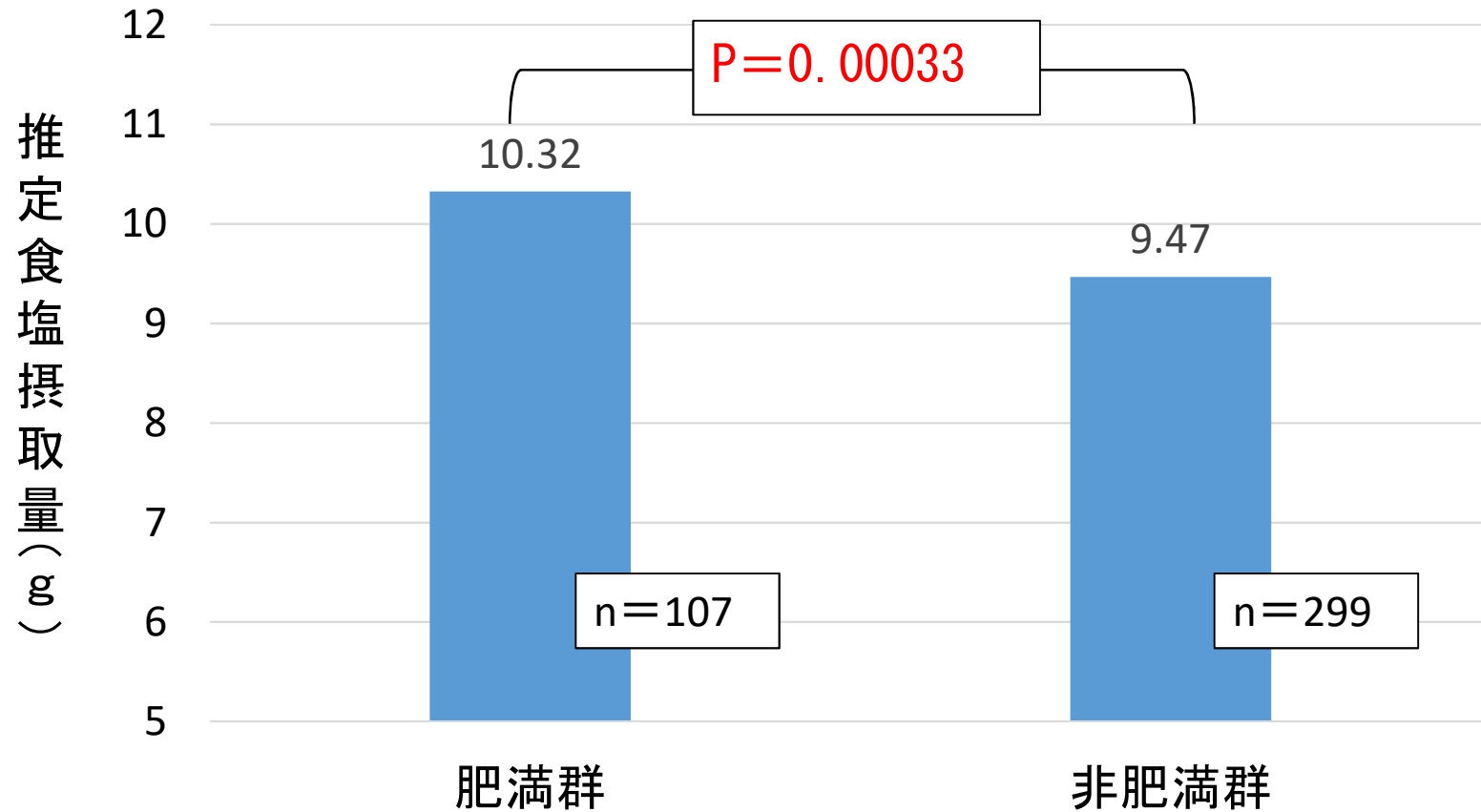
R / EZR



①推定食塩摂取量とBMIの関連



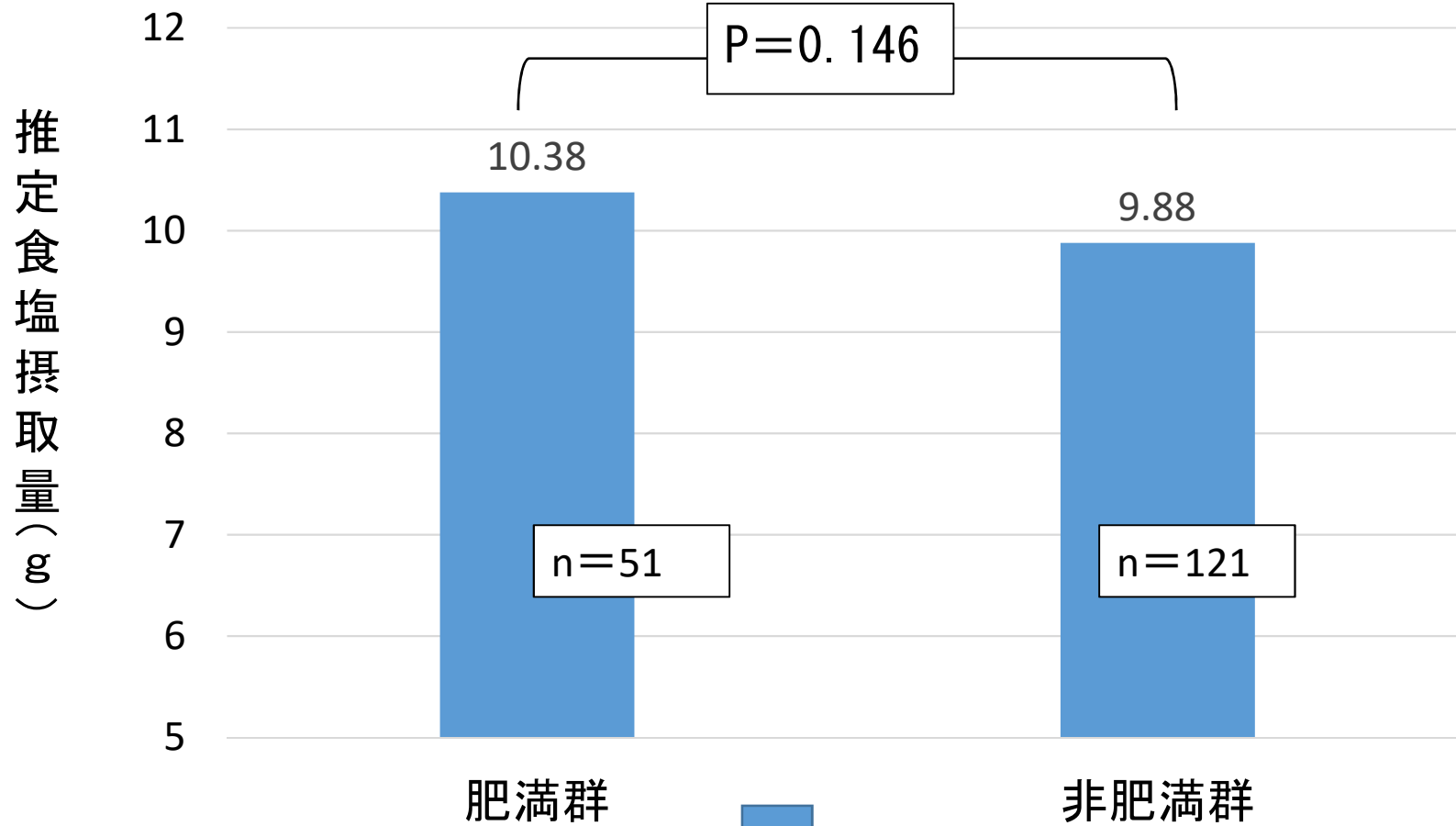
男女 食塩摂取量とBMIの関連



スチューデントのt検定

食塩摂取量に有意差あり

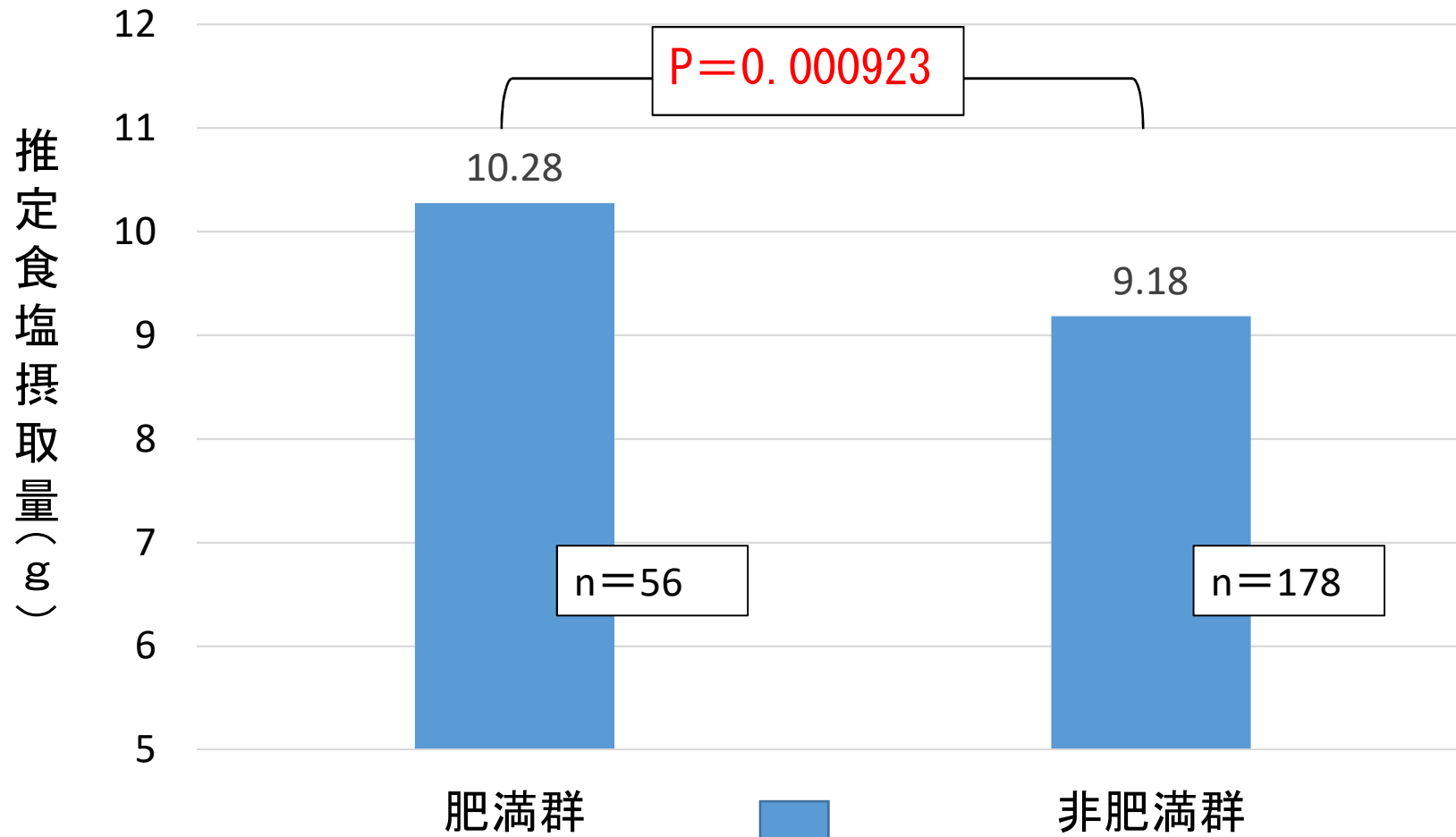
男性 食塩摂取量とBMIの関連



食塩摂取量に有意差なし

スチューデントのt検定

女性 食塩摂取量とBMIの関連



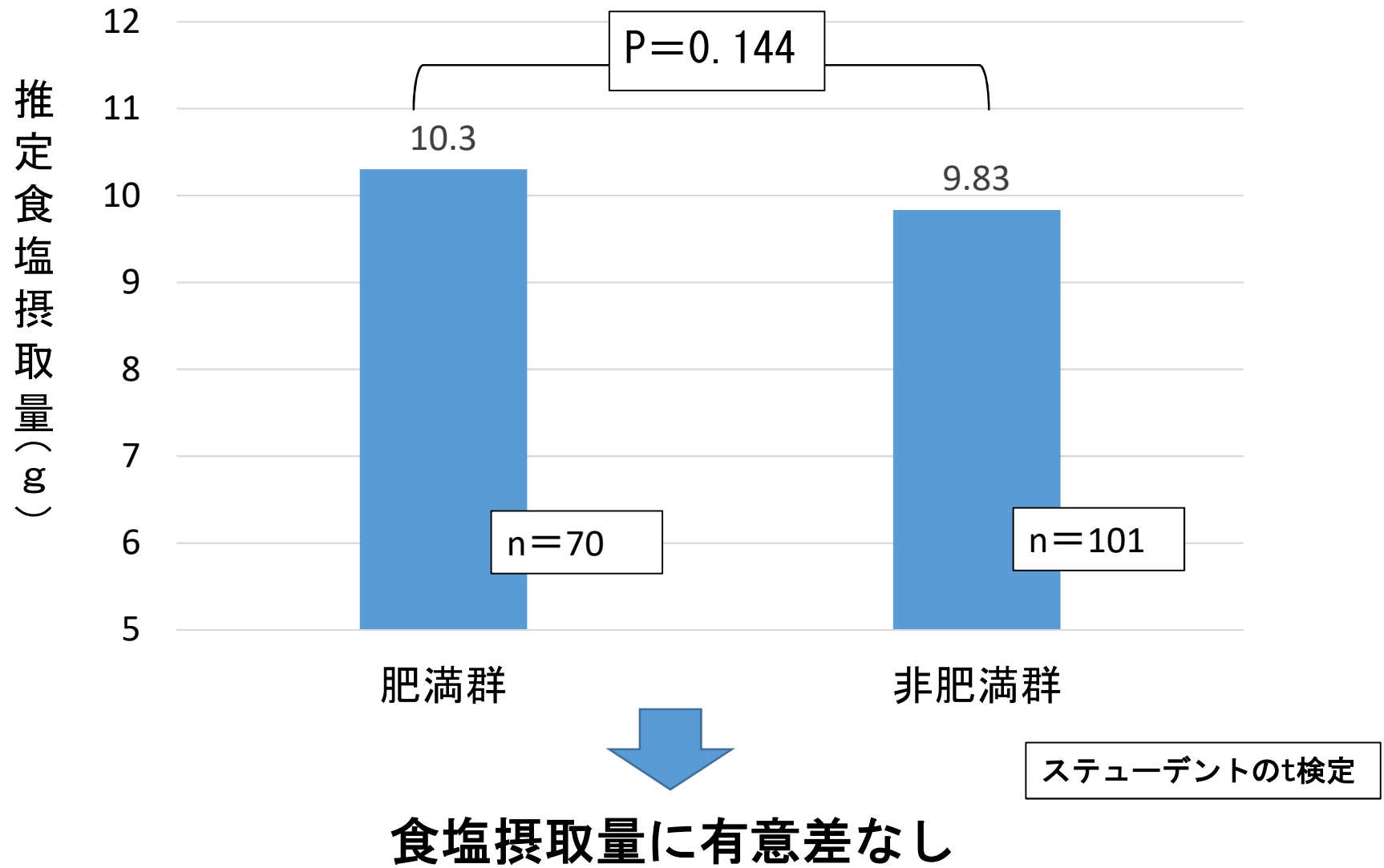
食塩摂取量に有意差あり

スチューデントのt検定

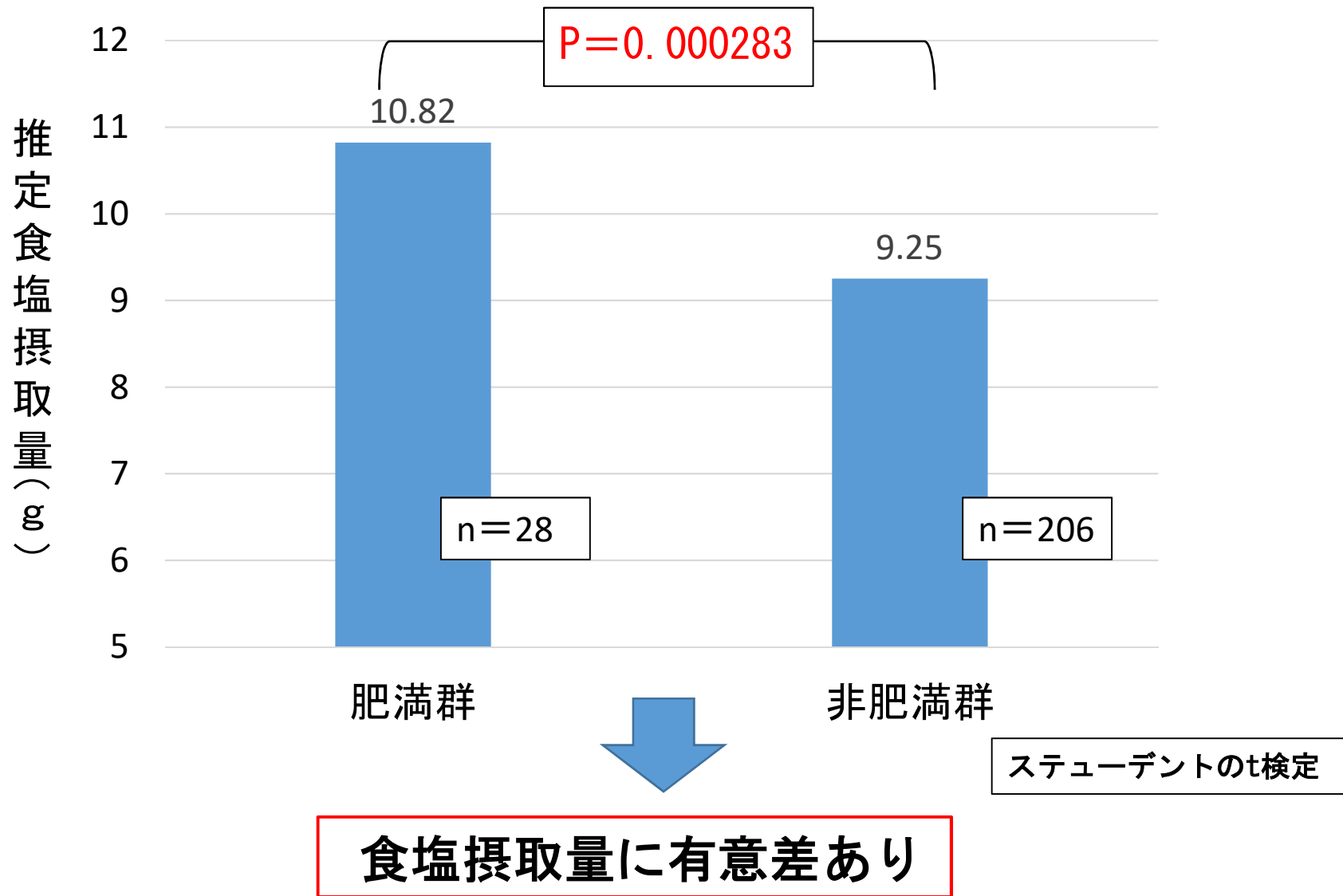
②推定食塩摂取量と腹囲の関連



男性 食塩摂取量と腹囲の関連



女性 食塩摂取量と腹囲の関連





考察と結論 (1)

- ・山形市民の女性の肥満者（BMI・腹囲）では、肥満でない者に比べて有意に食塩摂取量が多かった。
- ・肥満者に対しては、食事を見直して摂取量を抑えることで、肥満対策だけでなく、食塩摂取量も減らすことができると考えられる。

考察と結論 (2)

従来の減塩指導の一つとして…

高塩分の食品を控えること、ナトリウムの排泄を促すためカリウムを多く含む野菜や果物の積極的な摂取を指導してきた。



女性の肥満者に対しては…

減塩とあわせて減量をすることで効果的な減塩・高血圧や血管障害の抑制につながる可能性がある

- ・ 今回の結果は、今後別の集団で確認する必要がある。

ご清聴ありがとうございました

