

山形市健診受診者の「食塩摂取量」・「高血圧」・「みそ汁を飲む回数」

の関連

○山崎瑞穂，奥山涼子，須貝靖子，今野由紀，大友秀一，高嶋亜希子
川合尚子，加藤裕一，加藤丈夫（山形市保健所シンクタンクチーム）

【背景・目的】高血圧は血管障害をきたす重要な危険因子となっており，減塩は最も有効な高血圧対策の一つとなっている．日本人の食事摂取基準（2015年版）では，食塩摂取の目標値として成人男性で8g未満，女性で7g未満と定められている．しかし，平成28年山形県民健康・栄養調査の結果では男性で11.2g，女性で9.6gとなっており，男女とも目標値よりも塩分摂取量が高い結果となっている．一方，山形市民の塩分摂取量のデータはない．そこで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し，健診受診者の推定食塩摂取量と問診票との関連を検討することで，今後の減塩指導に役立てることを目的とし実施した．今回は，①塩分摂取量と高血圧との関連，②塩分摂取量と1日に飲むみそ汁の回数との関連，③高血圧と1日に飲むみそ汁の回数との関連を検討した．

【対象および方法】山形市内のA地区とB地区を対象に，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（計537人）の中から，協力を得られた406名（男性172人，女性234人；平均年齢60歳；範囲21歳～74歳）を対象とし，問診票の記入と健診時の尿を利用して検査した．推定食塩摂取量検査は，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2014）．問診票は，塩分チェックシートに加え，「1日に飲むみそ汁の回数」等を独自に追加した．高血圧の定義を，収縮期血圧140mmHg以上，拡張期血圧90mmHg以上，または高血圧の服薬有のいずれかに該当する者とした．統計解析にはR/EZRを使用し，統計的有意水準は5%未満とした．

【結果】推定食塩摂取量の結果は，男性が 10.0 ± 2.0 g（平均値±標準偏差：範囲5.4-16.8g），女性が 9.4 ± 2.2 g（平均値±標準偏差：範囲4.6g-17.4g）．塩分摂取量が多くなると高血圧の頻度は有意に増加した（Cochran-Armitage trend test, $P=0.0181$ ）．塩分摂取量と1日に飲むみそ汁の回数との関連について，「みそ汁をほとんど飲まない」群 vs 「1日1杯飲む」群（Student's t test, $P=0.935$ ），「みそ汁をほとんど飲まない」群 vs 「1日2杯以上飲む」群（Student's t test, $P=0.541$ ）で塩分摂取量に有意差はなかった．高血圧の頻度と1日に飲むみそ汁の回数について，「みそ汁をほとんど飲まない」群 vs 「1日1杯飲む」群（Fisherの正確検定, $P=0.664$ ），「みそ汁をほとんど飲まない」群 vs 「1日2杯以上飲む」群（Fisherの正確検定, $P=0.748$ ）で高血圧の頻度に有意差はなかった．【結論】本研究により，山形市民の1日の塩分摂取量は国が呈示している目標値よりも平均で約2g多いことが示唆された．また，みそ汁には塩分が多いとの理由から，従来の減塩指導の一つとして，みそ汁摂取を控えるように指導してきた．しかし，今回の調査では，みそ汁の摂取により1日塩分摂取量や高血圧の頻度に有意な増加は認められなかった．今回の結果は，今後，別の集団で確認する必要がある．

▶R元年度

第46回山形県公衆衛生学会発表(減塩に関すること)のまとめ

テーマ	山形市健診受診者の「食塩摂取量」・「高血圧」・「みそ汁を飲む回数」の関連
内容	市民の食塩摂取量は不明である。そこで、今後の減塩指導に役立てることを目的として、特定健診等を受診した者のうち、協力が得られた市民406名を対象に、尿を用いた推定食塩摂取量検査を実施し、食塩摂取量、高血圧、1日に飲むみそ汁の回数との関連を分析した。
結果	市民の1日の食塩摂取量は、国の目標値よりも平均で約2g多いことが分かり、食塩摂取量が多いほど高血圧の割合が高いことが明らかになった。 引き続き、減塩に取り組む必要があると考えられる。 なお、今回の調査では、みそ汁を飲む回数と食塩摂取量や高血圧の頻度に有意な関連は認められなかった。

《分析結果の詳細》

- ・推定食塩摂取量の平均値は、男性10.0g、女性9.4gで、国が示す（日本人の食事摂取基準2015）1日の食塩摂取量の目標値（男性8g未満、女性7g未満）を上回っていた。
- ・食塩摂取量が多い人ほど高血圧者の割合が高いことがわかった。
- ・一方、みそ汁の摂取の有無により、高血圧の頻度には有意差はなかった。