

腎臓を守るために塩分は控えましょう！

川口市立医療センター

腎臓内科 いしかわ まさひろ
石川 匡洋



私たちの腎臓は毎日24時間、絶え間なくおしっこを作っています。腎臓には、①体内の老廃物をろ過して、尿として排泄し体内をきれいにする②飲水量に応じて尿の量を調整することで、体内の水分量を一定に保つ③食塩の主成分であるナトリウムなどのミネラルのバランスを保つ働きがあります。

我々の祖先は大昔、海の中で生活をしていました。海水の中では塩水は豊富ですが、生命が海から陸に上がり二足歩行を始めたときに、体内に塩と水を貯めて体液量(血圧)を保つというシステムをつくりました。塩は人体にとって必須成分ですが、体内で作り出すことはできないため、食べ物から摂取して腎臓からの排泄でバランスを調整しています。塩分を摂りすぎると、体内の塩分濃度が過剰となり、それを排泄させるために、腎臓に過剰な負担を掛けます。さらに、塩分の摂りすぎにより体内の水分量も増えるため血圧は上昇し、腎機能の低下を早める誘因にもなります。

塩分の過剰摂取は腎臓の働きが正常なかたでも負担が掛かりますが、腎臓の働きが少しでも低下しているかたはその負担がさらに強くなるため、容易にむくんだり、血圧が上がりやすくなるので注意が必要です。

血圧が高いかたや腎臓病のかたの減塩目標は、男女とも6g未満とされていますが、日本人1日当たりの平均塩分摂取量は10g強となっており、中でも埼玉県の塩分摂取量は上位グループで、かなり濃い味付けの家庭が多いようです。

減塩を成功させるポイントは、まずは調味料や食品に含まれる食塩量を知ることです。そして、急に食塩量を減らすのではなく、徐々に薄味に慣れるようにし、習慣化することが大切です。塩分の過剰摂取は腎臓にとっても負担を掛けますので薄味に慣れましょう。