

ほけかんだより 2025 年夏号

ナトリウム(食塩)を意識することの重要性

大分大学保健管理センター 准教授

高野 正幸

今年(2025 年)は例年に比べてかなり早い梅雨明けで、まだ 7 月中旬(この原稿を書いている時です)にも関わらず、既に酷暑と言わんばかりの暑い日々が続いています。それに伴って汗を掻く機会も増え、脱水症や熱中症に気を付けなければならない時期がいつもより早く到来したと言えるでしょう。今回はこれに関連した物質、「ナトリウム」について、少し思いを巡らせてみたいと思います。

ナトリウムは、カリウムと共に神経や心臓の細胞が電氣的に活動(興奮)する際に必須のミネラルです。これらが無いと心臓や脳を動かすことができず、生命の維持は不可能となります。我々は食塩の形でナトリウムを体内へ取り込みますが、人間の体液は 0.9%の塩化ナトリウム溶液(この濃度は生理食塩水と呼ばれます)になるよう、厳密に調整されています。例えば食事で 10g の食塩を摂ったとすると、一時的に血液の塩分濃度が上昇して血漿浸透圧が高まり、口渇中枢が刺激されて喉が渇きます。そうして人は水を飲む行動を取りますが、体内の塩分濃度を 0.9%へと戻すためには単純計算で実に 1.1 リットルもの水が追加で必要となります。私は循環器内科医ですので、心臓が悪い患者さんの体内へ急にそんな量の水分が入ってしまうと心不全が悪くなることが予想されるため、そのような事態は避けたいところです。さらに血圧を上げる要因にもなるので、特に高齢者や心臓病の方にはしっかりと減塩(具体的には高血圧学会などで目安とされる 6g 未満/day!)を意識してもらいます。

では、逆に汗をたくさん掻いたらどうなるでしょう。身体から水分が減り、脱水症になるのは容易に想像されますが、身体の表面から生理食塩水を捨てているようなものなので、同時に塩分も喪失してしまいます。その時、一気に大量の水道水(ミネラルの入っていないジュースも同様)を飲むと体液が希釈され、血液中のナトリウム濃度が低下します。そうすると細胞の活動量が落ち、症状としては疲労感や食欲低下、重症になると意識障害を生じます。ですので、炎天下でのスポーツや野外活動など、すごく汗を流す場面が多い人は塩飴を舐めたり、ミネラル(特にナトリウム)入りのスポーツドリンクを摂取するように心掛けましょう。

歳を重ねると習慣的に運動するのが難しくなります。それに伴って発汗する機会も減るので、多くの方は日常的に塩分を摂り過ぎる傾向にあります。まずは食事にどのくらい塩分が含まれているか、普段から意識してみると健康のために良いかもしれませんね。

1日の目標塩分(食塩)摂取量と食事に含まれる食塩量の目安

男性
7.5g 未満



女性
6.5g 未満



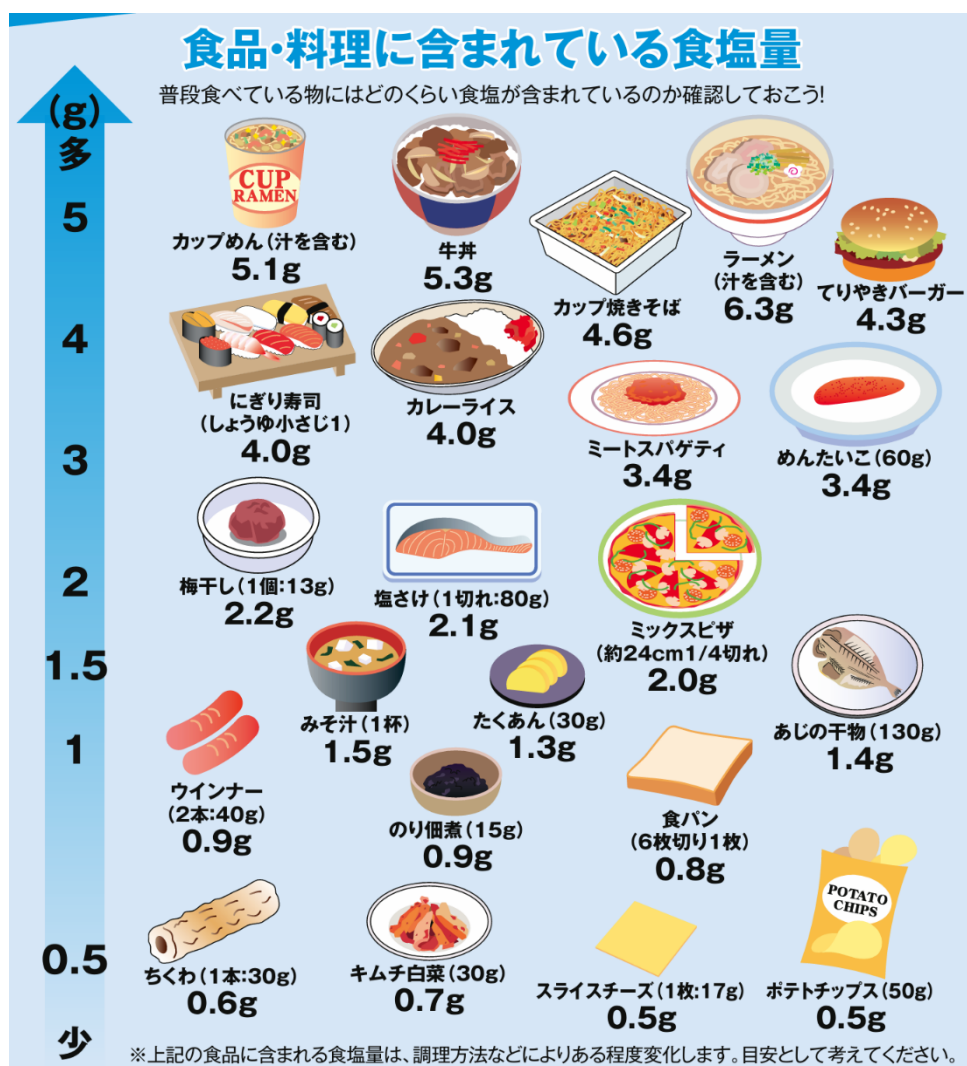
食品の栄養成分表示



名称	洋菓子
原材料名	小麦粉(アメリカ製造又は国内製造)、植物油、卵黄、砂糖、生クリーム、ゴマ、油脂加工品/加工でん粉、香料(一部に小麦・卵・乳成分・ごま・大豆を含む)
内容量	100g
賞味期限	20XX.00.△△
保存方法	10℃以下で保存してください
販売者	株式会社 スズカ未来 三重県鈴鹿市国府町7678-7
製造所	株式会社 スズカ未来 マイラボ事業部 三重県鈴鹿市国府町7756-5

栄養成分表示 100g 当たり	
熱量	〇〇 kcal
たんぱく質	〇〇 g
脂質	〇〇 g
炭水化物	〇〇 g
食塩相当量	〇〇 g

この表示値は、目安です。
この商品のアレルギー物質
(特定原材料に準ずる21品目
を含む28品目)
小麦・卵・乳・ごま・大豆



(出典:岡山県 HP-保健医療部健康推進課 <https://www.pref.okayama.jp/page/554549.html>)

保健管理センター挟間健康相談室では尿検査にて自分の 1 日塩分摂取量(推定)を測定することができます。興味がある方はお気軽に御相談下さい。