



さあ、減塩！～減塩委員会から一般のみなさまへ～



夏の日常生活における水分と塩分の摂取について：熱中症予防と高血圧管理の観点から

1. 水分は夏には多く摂ることが望まれます

夏は皮膚よりの蒸発増加により水分が不足しやすくなり、高温環境下や運動などで発汗が多い場合には水分の喪失も多く、熱中症の危険性が高まります。血圧が正常な人も高血圧の人も、水分は十分に摂ることが望まれます。

2. 塩分は高血圧の人は夏でも制限することが望まれます

夏は発汗により塩分（ナトリウム）やカリウムなどのミネラルもいくらか失われますが、日本人の食塩摂取量は平均1日10グラム以上と多く、必要量（1日1グラムほど）をはるかに超えています。高血圧の人は、原則としては夏でも塩分は制限すべきで、食塩摂取は1日6グラム未満が望されます。

3. 発汗が多い場合には、水分とともに少量の塩分とミネラルを補給することが望まれます

高温環境下や運動などで発汗が多い場合には、水分だけを補給すると血液のナトリウムやカリウムが低くなることがあります。その場合は、水分とともにスポーツドリンクなどで塩分やミネラルを補給することが勧められます。ただし、高血圧の人は、塩分の補給は控えめにすることが望されます。通常の食事を摂っている方は、意識的に食塩摂取を増やす必要はありません。日頃から減塩を心がけている方は、水分と塩分補給についてかかりつけの先生とご相談下さい。

* 高血圧の人は極めて多く、成人の3人に1人、高齢者の3人に2人は高血圧で、日常生活での塩分制限が勧められます。

(河野雄平)