

報道機関各位

減塩アプローチの効果はあったのか？

血圧低下に一定の効果あり

協会けんぽ岐阜支部加入者の健診結果では、収縮期血圧が全国より高めとの結果が出ている。また、県民栄養調査の結果では、約7割の人が塩分を取りすぎている。本研究では減塩アプローチを行い、それが減塩や高血圧予防にどの程度役立つか、健診時の尿中塩分値※及び血圧等の健診結果によって効果検証した。

※ 摂取した塩分の85%以上が尿中から排泄されるため、尿中の塩分等を測定し計算式により、推定1日塩分摂取量を求めることができる。これは主に前日の食事(塩分摂取)の影響を受ける。

<方法>

血圧リスク・業種・地域を考慮し、参加事業所を募り、3群に分けて実施。(全参加者数1,575人、内有効者数1,163人)

介入群1・2… 減塩アプローチをする群

介入群2は尿中塩分測定等による影響なく、減塩アプローチの成果を見るための群

対照群… 比較のための群(減塩アプローチをしない群)

食事アンケート… 食事習慣を点数化し、塩分摂取の評価と減塩の意識等を問うもの

	2019年度 1年目		2020年度 2年目	
介入群1	尿中塩分測定 (食事アンケート)	→ 減塩アプローチ	尿中塩分測定 (食事アンケート)	なし
介入群2	なし	→ 減塩アプローチ	尿中塩分測定 (食事アンケート)	なし
対照群	尿中塩分測定 (食事アンケート)	なし	尿中塩分測定 (食事アンケート)	→ 減塩アプローチ

<結果>

1年目で既に塩分値の低い人を除き、減塩してほしい人に焦点を当て比較した。

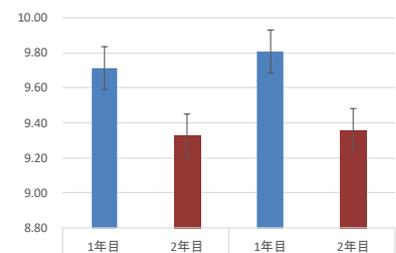
2020年塩分摂取目標値 男性7.5g、女性6.5gを超える人、介入群1(340人)、対照群(311人)

①尿中塩分変化の比較

2年間の尿中塩分値の変化をみると、介入群1および対象群とも、低下がみられた。(有意差あり)しかし、両群の違いはなかった。(有意差なし)

減塩アプローチを行わなくても、尿中塩分測定だけで十分に減塩の効果があると言える。

減塩必要者の尿中塩分値 (g)

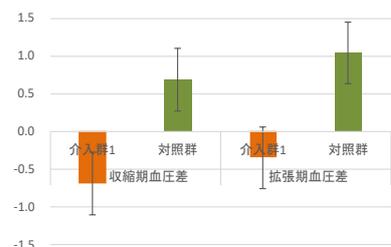


②血圧の低下幅の比較

2年間の血圧値変化では、介入群1では、収縮期血圧、拡張期血圧ともに低下がみられた。対象群では、増加傾向であった。(拡張期血圧で有意差あり)

減塩必要者では、減塩アプローチの効果は、血圧値の低下で認められたと考えられる。

血圧値の低下幅の比較 (mmHg)
1年目～2年目



<考察>

尿中塩分測定の減塩の効果が高く、1年間の介入(減塩アプローチ)ではそれ以上の減塩の効果は見られなかったが、一方で血圧値の低下がみられた。介入により、生活全体を見直すきっかけになった可能性があるとする唆される。