

カリウム摂取量を増やすことは、高血圧と脳卒中の

予防と管理に役立つ

カリウムの摂取量と健康に関して文献の系統的再調査とメタ分析を行った。文献の選択にあたっては、血圧、腎機能、血中脂質、カテコールアミン濃度、総死亡率、心臓血管病、脳卒中、虚血性心疾患に関してカリウム摂取量の効果を報告している無作為比較試験とコホート研究を対象とした。

血圧、血中脂質、カテコールアミン濃度と腎機能について報告した 22 件の無作為比較試験（被験者 1606 人）および総死亡率、心臓血管病、脳卒中または虚血性心疾患について報告した 11 件のコホート研究（被験者 127038 人）を用い、メタ解析を行った。

その結果、成人では、カリウム摂取量の増加により収縮期血圧が 3.49mmHg、拡張期血圧が 1.96mm Hg 減少し、その効果は高血圧患者でみられ、高血圧のない人ではみられなかった。カリウム摂取量が最高で 90-120mmol/日である場合、収縮期血圧は 7.16mm Hg 減少した。成人のカリウム摂取量の増加により、腎機能、血中脂質またはカテコールアミン濃度に関しては有意な副作用はみられなかった。カリウム摂取量と脳卒中のリスクにおいては、統計学的に有意な逆相関がみられた。カリウム摂取量と心臓血管病、虚血性心疾患の間には統計学的有意差がなかった。

小児においては、3 件の対照試験と 1 件のコホート研究があり、カリウム摂取量の増加により収縮期血圧が有意に減少することはなかった。

したがって、高血圧のある成人では、カリウム摂取量の増加により血圧が低下し、血中脂質濃度、カテコールアミン濃度腎機能に副作用をおこさないことが確証された。カリウム摂取量を多くすると、脳卒中のリスクが 24%低下した。これらの結果により、腎機能障害によるカリウム異常のない多くの人では、カリウム摂取量を増やすことが、高血圧と脳卒中の予防と管理に有益であることが示唆された。

（出典：British Medical Journal 2013; 346: f1378 doi: 10.1136）