

世界の心臓血管病死は原因の1割がナトリウム過剰摂取

ナトリウムの過剰摂取は、心臓血管病の危険因子である高血圧をひきおこす。しかしながら、ナトリウム摂取が心臓血管病の死亡率に与える影響について、世界レベルでは未だ検討されていない。

そこで本研究では、世界 66 カ国の住民（世界の成人 74.1%に該当）を対象に、尿中排泄量と食事から得られたナトリウム摂取量のデータを集計し、年齢、性別、国別のナトリウム摂取量を推定した。その結果、2010 年の世界のナトリウム摂取量は平均 3.95g/日（註：食塩相当量 9.3g/日）と推定され、地域別では 2.18~5.51 g/日と幅があった。つぎに、ナトリウムが血圧に及ぼす影響について、年齢、人種、高血圧の有無の別に、107 件のランダム化比較試験のメタ分析によるデータをもとに算出した。さらに、高血圧が心臓血管病死に与える年齢別の影響については、2 つの大規模コホート試験のメタ分析から算出した。原因別死亡は、2010 年の世界疾病負担研究（Global Burden of Disease Study）にもとづいた。以上のデータをもとに、1 日ナトリウム摂取量の基準値 2.0g と比べ、現状のナトリウム摂取量が心臓血管に与える影響について、比較リスク評価を用いて年齢、性別、国別に分析した。その結果、2010 年の世界の心臓血管病死のうち 165 万人が、基準値を超えるナトリウム摂取過剰によるものであると推定された。同死亡のうち男性の割合は 61.9%、女性は 38.1%であった。全体的には世界の心臓血管病死の 9.5%が塩分摂取過剰によるもので、地域別にみるとその 84.3%が低~中所得国で発生していた。ナトリウム摂取過剰による心臓血管病の死亡率が最も高かったのはグルジアで、最も低かったのはケニアであった。

今回の研究より、2010 年の心臓血管病死の 1 割が、1 日ナトリウム摂取量として推奨されている 2.0g（註：食塩相当量 5g）を超えるナトリウム過剰摂取によるものであることが示された。

出典：The New England Journal of Medicine. 2014; 371(7); 624-634