

塩分摂取量が少なすぎても心臓血管病のリスクが上昇

心臓血管の健康に最適なナトリウム摂取量について、これまでの研究で一致した見解は得られていない。そこで本研究では、世界 5 大陸 17 カ国の 10 万人を対象とした大規模前向きコホート研究（PURE 研究）のデータを用い、ナトリウムおよびカリウムの摂取量と死亡リスクおよび心臓血管病リスクとの関連を検討した。

ナトリウムおよびカリウムの摂取量の代替指標として、尿検体を採取し、ナトリウムおよびカリウムの 24 時間排泄量を推定した。101,945 例（42%が中国人）のデータを解析したところ、平均排泄量はナトリウムが 4.93g/日、カリウムが 2.12g/日であった。平均 3.7 年の追跡期間中に 3,317 例（3.3%）で死亡および心臓血管イベントが発生した。ナトリウム排泄量 4.00~5.99g/日を基準とすると、7.00g/日以上では死亡および心臓血管イベント発生のリスク上昇が認められた（オッズ比 1.15）。死亡と血管イベントを個別にみた場合も同様にリスクが上昇した。ナトリウム排泄量高値と死亡および心臓血管イベント発生の関連は、高血圧患者群で最も強く、排泄量が 6.00g/日を超えるとリスクが上昇した。さらにナトリウム排泄量が 3.00g/日未満の場合も、基準値（4.00~5.99g/日）に比べリスクが有意に上昇した（オッズ比 1.27）。カリウム排泄量については、1.50g/日未満の場合と比較して、1.50g/日以上の場合に死亡および心臓血管イベント発生のリスクが有意に低下した。

今回の大規模研究から、ナトリウム摂取量 3~6g/日が心臓血管イベント発生のリスクが低く、6g より多い場合や 3g より少ない場合も、死亡および心臓血管イベント発生のリスクが増大することが示された。

出典：The New England Journal of Medicine. 2014; 371(7): 612-623