

高齢者への厳格な塩分制限で死亡や心臓血管病のリスクは低下せず

米国では、一般成人に対する食塩の一日摂取量を 5.8g(ナトリウム 2,300mg)以下、51歳以上の人にはより厳格な 3.8g(ナトリウム 1,500mg)以下を推奨している。本研究では、高齢者における厳格な塩分摂取制限が死亡や心臓血管病のリスクの低下に関連するかについて、前向きコホート研究を実施し検討した。

71～80 歳の高齢者 2,642 例を対象とし、試験開始時の塩分摂取量と 10 年後の死亡・心臓血管イベントとの関連を解析した。その結果、試験開始時の塩分摂取量が 3.8～5.8g/日の群に比べ、3.8g/日未満の群、5.8 g/日以上以上の群のいずれにおいても 10 年後の死亡および心臓血管リスクに有意な変化はみられなかった（死亡のハザード比：3.8g/日未満の群で 1.12、5.8 g/日以上以上の群で 1.15；心臓血管病発症のハザード比：3.8g/日未満の群で 1.05、5.8 g/日以上以上の群で 1.02）。性別、人種別（白人・黒人）、高血圧の有無別のサブグループ解析においても関連は認められなかった。

今回の研究により、高齢者への塩分制限を厳しくしても、10 年後の死亡や心臓血管病リスクは低下しないことが示唆された。

出典：Journal of the American Medical Association. Internal Medicine.

Published online Jan 19, 2015; doi: 10.1001/jamainternmed.2014.6278