

塩分摂取量が少し増えるだけでも早期死亡リスクが上昇

減塩は血圧の低下に有益であることは知られているが、心臓病や死亡の低減と関連するかについては不明である。本研究では、塩分摂取と死亡リスクの関連について検討した。米国の高血圧予防研究(Trials of Hypertension Prevention) I (744例)およびII (2,382例)の被験者を対象に、塩分を制限する群と自由に摂取する群にランダムに割り付け、尿検体により塩分摂取量を評価した。その結果、塩分を制限した群では、制限しない群と比べ早期死亡リスクが15%低減した(ハザード比0.85; $p=0.19$)が、有意ではなかった。また、ナトリウム摂取量が1,000mg増えるごとに、リスクは12%増大し、1日のナトリウム摂取量が2,300mg未満(食塩小さじ1杯、およそ6g)の人では、3,600mg(食塩小さじ1.5杯、およそ9g)の人に比べて死亡リスクが25%低かった。したがって、塩分摂取量と早期死亡率の直接的な関連が明らかとなり、少量の塩分でも早期死亡リスクが高まる可能性が示唆された。

出典：Journal of the American College of Cardiology. 2016; 68(15): 1609-1617