

ナトリウムの一〇日摂取量が 5g を超える場合にのみ心臓血管イベントと関連

WHO では、心臓血管病の予防として 2g/日未満のナトリウム（食塩 5g に相当）摂取を推奨しているが、この目標値を達成できている国はない。この目標値は、血圧に関する短期研究のデータから導かれたもので、ナトリウム摂取が少なければ心臓血管イベントが減少するというランダム化比較試験や観察研究のデータと関連づけていない。本研究では、一般集団においてナトリウムやカリウムの摂取量と心臓血管病の発症および死亡との関係について検討した。

21 か国を対象とした大規模疫学コホート試験（PURE 試験）をもとに、臨床転帰データが得られた 18 か国について分析を行った。一般集団から心臓血管病の既往のない 35~70 歳を対象として抽出した。被験者数が 50 例超の 365 地域（総被験者数 95,767 例）ではナトリウムおよびカリウム摂取量と血圧値の関連を、被験者数が 100 例超の 255 地域（総被験者数 82,544 例）ではナトリウムおよびカリウム摂取量と心臓血管病および死亡率の関連を検証した。追跡期間の中央値は 8.1 年であった。中国では 80% の地域で平均ナトリウム摂取量が 5g 超/日と高かったが、その他の国では 84% の地域で平均ナトリウム摂取量は 3~5g/日であった。全体として、平均ナトリウム摂取量の 1g 増加は平均収縮期血圧 2.86mmHg 上昇と関連がみられたが、その明らかな関連はナトリウム摂取量の最高三分位の地域でのみ認められた。平均ナトリウム摂取量と主要な心臓血管イベントの関連については、摂取量が 4.43g 未満/日の最低三分位の地域では有意な逆相関がみられた（平均ナトリウム摂取量 1g 増大によるイベント減少：-1.00/1,000 人年、 $p=0.0497$ ）。摂取量が 4.43~5.08g/日の中等度の地域では関連はみられなかった（ $p=0.8391$ ）。5.08g 超/日の最高三分位では、非有意ではあるが正の関連がみられた。中国（平均ナトリウム摂取量 5.58g/日）では、他の国と比べて脳卒中と強い関連がみられた。すなわち、中国では平均ナトリウム摂取量 1g 増大により 0.42/1,000 年（ $p=0.0020$ ）のイベント増加がみられたが、他の国ではイベント減少がみられた（-0.26/1,000 年、 $p=0.0124$ ）。また、カリウムの摂取量増大により、すべての国において心臓血管の主要転帰は減少した。

したがって、ナトリウム摂取量の増加については、摂取量が 5g 超/日の地域でのみ心臓血管病と関連することが明らかとなった。ナトリウム摂取量を減らす戦略は、この摂取量が 5g 超/日の地域にのみ適切であるのかもしれない。

出典：Lancet. 2018 Aug 11; 392(10146):496-506.