

塩分を含む飲料水で血圧低下

地下水など塩分を含む水は、その中にふくまれるナトリウムイオンにより血圧が上昇するかもしれないが、一方で、同時に含まれるカリウムイオンやカルシウムイオン、マグネシウムイオンにより血圧を降下させる可能性もある。そこで本研究では、飲料水の塩分と血圧との関連について検討した。

バングラデシュの沿岸の住人を対象としたコホート研究 2 件から 6,487 件のデータを統合し、真水を飲んでいる人と、少量または中程度の塩分を含む水を飲んでいる人の血圧値を比較した。その結果、真水を飲む人と比べて、少量の塩分を含む水を飲む人の平均収縮期血圧は 1.55mmHg 低下し、平均拡張期血圧は 1.26mmHg 低下した。また、少量の塩分を含む水を飲んでいる人の尿中カルシウムイオン、尿中マグネシウムイオンの値は高く、血圧の低下との関連が認められた。

したがって、少量の塩分を含む水の摂取は血圧の低下と関連し、これは水に含まれるカルシウムイオンとマグネシウムイオンによる働きである可能性が高いことが示された。

出典:Journal of American Heart Association. 2019 May7; 8(9): e012007.