

血圧正常域の人にも減塩に長期的効果

塩分摂取と血圧の関連についてはこれまでの臨床研究で関連が明らかになっているが、もとより塩分摂取量が多くない場合も減塩によって血圧が低下するのかはよくわかっていない。そこで本研究では、減塩と血圧低下の用量反応性についてメタ解析を実施し検討した。

解析の対象となったのは、塩分摂取量が 0.4~7.6g/日で追跡期間が 4 週間~3 年の 85 件の研究で、高血圧患者を対象としたものが 65 件、高血圧のない人を対象としたものが 11 件、両方を対象としたものが 9 件であった。解析の結果、塩分摂取量の減少にしたがい収縮期血圧と拡張期血圧はともに低下し、この傾向は塩分摂取量が多い場合も少ない場合も血圧低下の効果が全くなくなることはなかった。高血圧の場合もそうでない場合も血圧低下の効果は同様にみられたが、減塩による降圧効果は高血圧の人でより大きかった。研究期間（12 週以上 対 4~11 週）、研究デザイン、降圧薬の服用、被検者の性別は降圧効果にほとんど影響しなかった。

したがって、減塩による血圧低下の効果には線形の関連がみられ、また高血圧の人だけに限らず全ての人に効果がみられることが示唆された。

出典：Circulation. 2021 Apr 20; 143(16): 1542-1567.