

特別 コラム

『健康づくりの“今”』

筋肉や体力は、加齢とともに衰えていきます。若さを維持するためには、体力づくりや健康運動の習慣化が重要といえるでしょう。

情報が錯綜する現代日本だからこそ、知っておきたい正しい知識。

高齢者の身体機能維持改善のための運動介入や生活習慣病予防のための減量介入について研究されている田中先生に健康づくりの『今』についてコラムを執筆いただいています。



【執筆者プロフィール】

筑波大学大学院
人間総合科学研究科 教授
田中喜代次 氏

生活習慣病研究の第一人者であり、自治体や病院での運動指導、減量教室の指導をおこなう。研究論文、著書、講演等多数。

健康志向の昨今は、「減塩」することが健康であるという認識が広がっています。今月は「減塩と水分補給」をテーマに、日常における塩分と水分摂取において、心がけておきたいことを田中先生にお話していただきました。

世界での塩分摂取量

現在の日本社会において通常
の環境で一般的な食生活をして
いれば、食塩不足になることはほ
とんどないと言っても過言では
ないでしょう。他国の塩分摂取量
をみるとケニア人が1日5g未



満、コロンビアとブラジルの国境
に住むヤノマモ民族は2g未満
で生命を維持しているとの情報
があります。

一方で、日本国内に目を向ける
と日本人の食事摂取基準^①（20
10年版）では、食塩摂取量の1
日あたりの目標量は成人男性が
9g未満、女性が7.5g未満です。
高血圧で治療している人は、食塩
を1日あたり6g未満に控える
ことがすすめられています。

また、塩分の他にも水分は不足
することがないようできるだけ
摂取することが地域の保健セン
ターなどで掲示されています。こ

これらのメッセージは的を射たも
のと言えます。

しかし、
病状や体
質など、
人によって

は注意が必要です。



科学的エビデンスと

感性の融合

健康福祉政策学会学術集会（2
014、茨城県立医療大学）で筆
者がコメントした内容をご紹介します。

『塩分を控えることのメリッ
トが多い中、過度の不足はめま
い、ふらつき（転倒）、脱水、筋
肉の痙攣などを招くケースがあ
りうる』とコメントした。熱中症

対策として水分の補給が必要だ
が、水分の取り過ぎと塩分不足が
相乗的に働くと落とし穴として低ナ
トリウム血症があることに留意し
たい。減量、筋トレ、ジョギング
などと同様、減塩も万民に有益と
までは言い切れず、オーダーメイ
ド指導が肝要であろう。

低ナトリウム血症を聞きなれな
い方も多いのではないでしょう
か。高度な運動負荷が持続的にか
かった場合、発汗に伴うナトリウ
ムの損失が大きくなります。これ
を低ナトリウム血症と言います。
低ナトリウム血症は、発汗の多い
真夏におきやすいものの、真冬で
も起こりえるものでもあります。
農作業や早朝の運動や練習は食
事前になることもあり、注意が必
要のため塩分と水分の補給を心が
けましょう。