

今回のテーマ

「塩分摂取と血圧の上昇」

塩分の摂りすぎは血圧が上がるので体に良くないとよく言われます。では、なぜ血圧が上がるのかについて今回はお話していきます。

はじめに血圧とは、**血液やその他の水分が血管を内側から外に向かって広げようとする力のことを指します。**

この血圧が上昇する理由は、塩分に含まれる**ナトリウム**が関係しています。体内に摂取された塩分(ナトリウム)は、血管の中を通過して全身を駆け巡ります。過剰な塩分が摂取されると、ナトリウムは**水を引き付ける力が強い**ため、血管の外側を埋め尽くしている体液(水分)を、**血管の中に引きずり込んでしまいます。**すると、血管の中が水分の増加によって膨れ上がります。これによって血圧が上昇してしまいます。



この状態が長く続くと、血管が破裂して**脳出血**を起こしたり、多くなってしまった血流を心臓が全身に回す力が低下してきて**心不全**に陥ってしまったりと、循環器系に悪影響を及ぼします。

そのため、血圧の高い方は十分に注意しながら食事を楽しみましょう。また、かかりつけの病院で減塩指導を受けることもお勧めします。