

平成30年度 地域貢献研究助成費 実績報告書

平成31年 3月 29日

報告者	学科名	栄養学科	職名	教授	氏名	久保田恵
研究課題	地域住民の健康寿命の延伸のための高血圧予防支援の検討					
研究組織	氏名	久保田恵	所属・職	保健福祉学部栄養学科・教授	専門分野	公衆栄養学
	役割分担	研究企画・実施・総括				
研究実績の概要	<p>超高齢化社会を迎え、高血圧は日本人の三大死因のうちの脳卒中や心臓病など、生命に関わる病気を引き起こす最も主要な原因になっている。しかし、高血圧はサイレントキラーと呼ばれ自覚症状がないため、病院を受診がおくれ、脳血管疾患などの大変な事態に陥ってから悔やむ人が後を絶たない。</p> <p>岡山県の特健診の結果を分析すると、高血圧の有病率が最も高く、かつ男性においては介護が必要になった人の原因疾患の30%を高血圧関連疾患が占めており、医療費及び介護費用の抑制のためにも高血圧の予防・改善は急務である。</p> <p>また、食塩過剰摂取は血圧の上昇と関連し、減塩により降圧がみられることは広く知られており、高血圧症保有者のみならず、高血圧域でない血圧レベルを有する健常者においても予防的観点から塩分摂取の適正化は推奨されている。平成17年から28年にかけて国民健康・栄養調査結果によると食塩摂取量の平均値は11.5g/日から有意な減少が見られたが、厚生労働省が示す食塩相当量の目標値(男性8.0g/日、女性7.0g/日未満)をいまだ達成できていない。そこで健康寿命の延伸、医療費の削減のためにも食塩摂取量をできるだけ目標値に近づけるための効果的な減塩普及プログラムを策定するために食物摂取状況調査を行った。</p>					

※ 次ページに続く

<p>研究実績 の概要</p>	<p>【研究成果】</p> <p>地域在住健常女性(10～80歳代)を対象に、簡易の食物摂取状況調査による食塩摂取状況と、同時にみそ汁の塩分濃度測定や、高血圧予防に関連する減塩の知識、野菜摂取の意欲や摂取状況等を調査し、食塩摂取状況と食行動・食意識との関連を検討した。</p> <p>減塩意識群と対照群を比較したところ、減塩意識群の方が減塩に関する食行動が実践されている割合が有意に高かった。「味付け」に関しては、減塩意識群で「濃い方」と回答した人の味噌汁の平均塩分濃度は「うすい方」より高かったが、「うすい方」と回答した人の平均塩分濃度は0.94%と適正塩分濃度0.6～0.8%を超えていた。推計食塩摂取量の少ない減塩意識・A群は推計食塩摂取量の多い減塩意識・C群より塩分の多い食品の摂取割合が有意に低く、「使用しているだしの種類が天然だしである」、「麺類の汁の飲む量が少ない」、「調味料のかけ方が少ない」のいずれの項目も有意に高い減塩の実行率であった。減塩意識群間で推計食塩摂取量の違いと食行動について検討したところ、減塩意識があっても塩分摂取量の高い「つもり減塩」になっている割合が75%と高かった。よって、減塩意識を減塩の実行に反映させるためには、減塩に関する知識の提供や塩分濃度及び塩分量を計量・測定することで目に見える形にできる減塩活動を取り入れることの必要性が示唆された。</p> <p>【地域活動に向けての考察】</p> <p>本研究結果より減塩を実行していると回答したが目標量より食塩摂取量が多い「つもり減塩」の割合が多いことが明らかとなった。特に栄養委員として地域の健康づくりボランティアとして活動する人が多い60代、70代で多かったことから、今後更なる高血圧予防対策の必要性が考えられた。</p> <p>また、味噌汁の塩分濃度測定は、岡山県下でも20年以上継続して取り組まれており、地域住民も簡易な塩分計が普及されていることから、それらを用いることで手軽に食塩摂取の傾向を調査できる手段である。しかし、本研究結果では、若い世代で味噌汁の調理が減少してきていることが明らかになった他、味噌汁の塩分濃度が低値であっても他の食行動で減塩を実行している関連が見られなかったことから、簡易に食塩摂取量を調べる方法として、今後は多様な食品からの食塩摂取に対応したツールの開発の必要性が示唆された。</p> <p>これからの減塩普及においては、ソーシャルキャピタルを活用した住民主体の健康づくりとなるよう栄養委員が食を取り巻くテーマに関して適切な知識を習得するとともに、各年代及び性別の特性や食品の多様化等の時代の変化を理解して活動を行うことで、更なる健康寿命の延伸を図ることができると考える。</p>
<p>成果資料目録</p>	<p>地域住民の推計食塩摂取状況と減塩意識及び食行動の関連の検討 第73回日本栄養・食糧学会学術総会 2019年5月17～19日、静岡 久保田恵（発表予定）</p>