

JOMF 派遣医師便り (2012. 06)

◆シンガポール◆ 高血圧と塩

シンガポール日本人会クリニック

日暮 浩実

シンガポールでは18-69歳までの方の高血圧の割合は1998年には27.3%でしたが、2010年には23.5%に低下しています。同時期の脳血管障害（脳卒中以外も含まれる）による死亡者の総死亡者に占める割合は8%程度であり変化はありません。

一方、日本では、現在、高血圧に分類される方は30歳以上の方のうち40%以上いらっしゃるかとされています。実数にすると実に4000万人と推計されています。たいへん多い数ですが、過去を振り返ってみますと日本人の血圧は徐々に下がってきているのです。今から47年前の1965年、収縮期圧が180mmHgの方は60歳代では4人に1人いらっしゃいましたが、1990年には数パーセントにまで低下しました。現在の70歳代の方の血圧のレベルは1965年の50歳代の方と同じぐらいになっています。平均的にはかなりさがってきているといえます。この結果、日本は1965年ごろ、脳卒中による年齢調整死亡率が世界一（男性では人口10万人対350）高かったのですが、その後1990年までに、およそ80%低下しました。脳血管障害で亡くなる方は死亡者のなかで11%ほどになっています。脳卒中の内訳も大きく変化しました。1960年ごろまでは脳出血が多かったのですが、その後急速に減少し、脳梗塞が増えてきました。1960年には脳出血が77%、脳梗塞が13%、くも膜下出血が2%でしたが、2001年にはそれぞれ、24%、62%、11%となっています。脳梗塞の中でもラクナ梗塞が減少し、アテローム血栓性梗塞、心原性梗塞が増加し欧米と似た傾向になってきています。ラクナ梗塞の減少は平均的な血圧が低下したことと関連があると考えられます。

食塩摂取量を1日1g減らしても、個人個人の収縮期血圧は1mmHgしか低下しませんが、国民全体としては脳卒中を3%減らすことができるとされています。日本人の食塩の摂取量のピークは1950年代後半で1日17gくらいでしたが、その後1985年くらいまでは一貫して減少し12gくらいとなり、その後一時的に増加しましたが、2010年には10.3gにまで減っています。

血圧は、食塩の摂取量との相関が強いため、結局は、塩分の摂取量の減少が脳卒中を減らしたことになります。

シンガポールの健康増進局によりますとシンガポール人の一人当たり一日食塩摂取量は 8.3g とのことです。中でも 30-49 歳の男性の摂取量が最も多く、約 10 g です（同年齢の女性は約 7 g）。シンガポールでは理想的な摂取量は 1 日 5 g 以下とされていますので、理想よりも 60%以上多いということになります。シンガポール人の 80%の人が 5 g を超える食塩を毎日摂取しています。毎日摂取される食塩のうち、3分の2は卓上の塩やソースに由来し、37%が加工食品からのものとのこと。シンガポール健康増進局は食品製造業者と協力して従来よりも 25%食塩含有量の少ない食物製品を開発中です。そして、2015 年までに、1 日 5 g を越える食塩摂取者の割合を 30% 減らすことを目標にしているとのことでした。

さらに高血圧の方が少なくなり、脳卒中の方が減っていくとよいと思います。