



Title	地域住民における食塩摂取と血圧・減塩意識および高齢者の個別性（フレイル）を考慮した血圧との関連
Author(s)	吉田, 寛子
Citation	大阪大学, 2025, 博士論文
Version Type	
URL	https://hdl.handle.net/11094/101871
rights	
Note	やむを得ない事由があると学位審査研究科が承認したため、全文に代えてその内容の要約を公開しています。全文のご利用をご希望の場合は、大阪大学の博士論文についてをご参照ください。

The University of Osaka Institutional Knowledge Archive : OUKA

<https://ir.library.osaka-u.ac.jp/>

The University of Osaka

論文内容の要旨

氏 名 吉 田 寛 子

論文題名

地域住民における食塩摂取と血圧
—減塩意識および高齢者の個別性（フレイル）を考慮した血圧との関連

高齢化に伴う高血圧を起因とした心血管疾患や脳血管疾患発症の増加に対し、減塩による予防が重要となっている。特に東アジアでは食塩摂取量が多く、ナトリウム比が高くなりやすい食事傾向となっている。減塩が必要である一方で、高齢社会においては要介護予防やQOL維持のため低栄養予防も重要であり、高齢者における減塩対策の在り方が問われている。

【研究1：地域住民における食塩摂取量・ナトリウム比の実態と減塩意識—関連する要因と血圧の検討】

地域住民において、減塩意識と食塩摂取およびナトリウム比の関連を明らかにすることを目的とした。2022年8月から2023年9月に能勢健康長寿研究に参加し、随時尿検査による食塩摂取量とナトリウム比推定調査に同意した人を対象とし、横断的に解析した。解析対象者は670人（平均年齢：69.1歳、女性：61.9%）、食塩摂取量とナトリウム比の平均はそれぞれ男性で9.9g・4.6、女性で9.2g・4.2であった。全体で41.9%の人が減塩を「心がけている」と回答した。食塩摂取量およびナトリウム比を従属変数とした重回帰分析の結果、減塩積極群でナトリウム比が低い結果がみられた（ $\beta=0.10$ 、95%CI：0.09-0.76）。また、血圧が140/90mmHg未満の群において、減塩非積極群と比較し積極群のナトリウム比が低い結果が認められた。一方で、減塩意識と食塩摂取量に関連はみられなかった。減塩意識は、カリウム摂取量の増加を促し、食生活全般に好影響を与える可能性が示唆された。

【研究2：高齢者における食塩摂取と血圧の関連—フレイルを考慮した検討】

地域在住高齢者において、フレイルの有無別に食塩摂取と血圧の関連を明らかにすることを目的とした。2010年から2012年に健康長寿研究（SONIC研究）に参加した人を対象とし、横断的に解析した。1日当たりの食塩摂取量は簡易型自記式食事歴法質問票（BDHQ）で推定し、エネルギー1000kcalあたりの摂取量を解析に使用した。解析対象者は1975人（平均年齢：76.5歳、女性：53.1%）であった。フレイル群では、降圧薬の使用有無に関わらず、食塩摂取量と血圧に明らかな関連はみられなかった。降圧薬を使用していないロバスト群では、重回帰分析の結果、食塩摂取量と収縮期血圧に関連がみられた（ $\beta=0.08$ 、95%CI：0.07-2.42）。高齢者の高血圧対策としての減塩指導においては、フレイル状態を考慮する必要性が示唆された。

【総括】

本研究を通じて、食塩摂取量の削減には社会的な環境整備が必要であり、減塩意識はナトリウム比の改善に寄与する可能性が示唆された。一方で、高齢者の減塩指導においては、フレイルなど個人の健康状態を考慮する必要性が明らかとなった。今後は因果関係を明確にするとともに、健康寿命延伸を目指したさらなる研究が求められる。

論文審査の結果の要旨及び担当者

氏 名 (吉 田 寛 子)			
	(職)	氏 名	
論文審査担当者	主 査	教授	樺山 舞
	副 査	教授	井上 智子
	副 査	教授	竹屋 泰

論文審査の結果の要旨

高齢化に伴う高血圧を起因とした心血管疾患や脳血管疾患発症の増加に対し、減塩による予防が重要となっている。特に東アジアでは食塩摂取量が多く、ナトカリ比が高くなりやすい食事傾向となっている。減塩が必要である一方で、高齢社会においては要介護予防やQOL維持のため低栄養予防も重要であり、高齢者における減塩対策の在り方が問われている。

【研究1：地域住民における食塩摂取量・ナトカリ比の実態と減塩意識—関連する要因と血圧の検討】

地域住民において、減塩意識と食塩摂取およびナトカリ比の関連を明らかにすることを目的とした。2022年8月から2023年9月に能勢健康長寿研究に参加し、随時尿検査による食塩摂取量とナトカリ比推定調査に同意した人を対象とした。解析対象者は670人(平均年齢：69.1歳、女性：61.9%)、食塩摂取量とナトカリ比の平均はそれぞれ男性で9.9g・4.6、女性で9.2g・4.2であった。全体で41.9%の人が減塩を「心がけている」と回答した。食塩摂取量およびナトカリ比を従属変数とした重回帰分析の結果、減塩を心がけている群でナトカリ比が低い結果がみられた ($\beta=0.10$ 、95%CI：0.09-0.76)。また、血圧が140/90mmHg未満の群において、減塩非積極群と比較し積極群のナトカリ比が低い結果が認められた。減塩意識と食塩摂取量に関連はみられなかった。減塩意識は、カリウム摂取量の増加を促し、食生活全般に好影響を与える可能性が示唆された。

【研究2：高齢者における食塩摂取と血圧の関連—フレイルを考慮した検討】

地域在住高齢者において、フレイルの有無別に食塩摂取と血圧の関連を明らかにすることを目的とした。2010年から2012年に健康長寿研究 (SONIC研究) に参加した人を対象とし、横断的に解析した。1日当たりの食塩摂取量は簡易型自記式食事歴法質問票 (BDHQ) で推定し、エネルギー1000kcalあたりの摂取量を解析に使用した。解析対象者は1975人 (平均年齢：76.5歳、女性：53.1%) であった。フレイル群では、降圧薬の使用有無に関わらず、食塩摂取量と血圧に明らかな関連はみられなかった。降圧薬を使用していないロバスト群では、重回帰分析の結果、食塩摂取量と収縮期血圧に関連がみられた ($\beta=0.08$ 、95%CI：0.07-2.42)。高齢者の高血圧対策としての減塩指導においては、フレイル状態を考慮する必要性が示唆された。

本研究を通じて、食塩摂取量の削減には社会的な環境整備が必要であり、減塩意識はナトカリ比の改善に寄与する可能性が示唆された。一方で、高齢者の減塩指導においては、フレイルなど個人の健康状態を考慮する必要性が明らかとなった。これらの研究成果は、生活習慣病の予防対策、そして、超高齢社会における減塩対策を講じるにあたり、非常に意義の高いエビデンスとなると考えられる。以上より、本研究は博士 (保健学) 学位授与に値すると判断された。