

特・定・健・診

受診
あんしん
特定健診



慶應義塾大学医学部
衛生学公衆衛生学
教授 岡村 智教

羽曳野市国保では、40歳以上の国保加入者の方に年1回特定健康診査を無料で実施しています。特定健診は大阪府内の契約医療機関で受診でき、羽曳野市・藤井寺市の医療機関では心電図・貧血検査等の検査も無料で追加できます。今回は慶應義塾大学医学部衛生学公衆衛生学 岡村智教教授にお話を伺いました。

～味覚の秋にご用心～

食欲の秋。いろいろなものがおいしく食べられるのは舌に味覚があるからですが、塩味の味覚と血圧に関係があることをご存知でしょうか。



群馬県のある町で、6段階（塩分濃度0.6、0.8、1.0、1.2、1.4、1.6 [%]）の異なる塩味がするろ紙を用意して、塩味を感じる段階を回答してもらいました。1.0%を越えてから「塩辛い」と感じた場合を「塩味に鈍感」と定義すると、調査に参加した女性479人では、「塩味に鈍感」な人はそうではない人と比べて、高血圧である人が約2.5倍多いことがわかりました。ただし、男性（同地域）では、味覚と高血圧は関係がありませんでした。

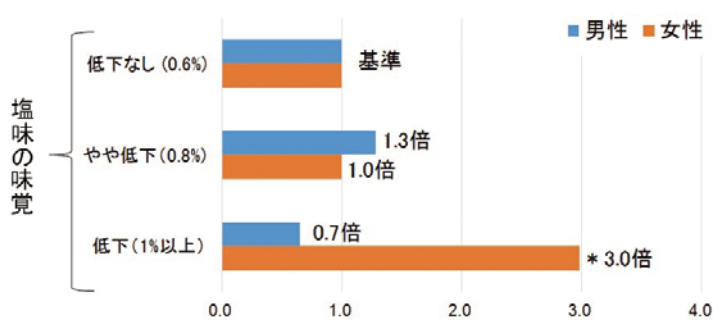
さて、健診などで血圧を測ると正常なのに、家で測ると「高い」という人が時々います。このような状態を「仮面高血圧」と呼び、逆のパターン（健診で高く、家で低い）を「白衣高血圧」といいます。将来、脳卒中など重症の病気になりやすいのは、いつ測っても血圧の高い「持続高血圧」なのは当然ですが、次になりやすいのは「仮面高血圧」状態にある人だということがわかっています。

では、「仮面高血圧」と塩味の「味覚」との関係はどうなっているのでしょうか。神戸市で、健診時に血圧が正常だった男女892人に、起床時と就寝時に家庭での血圧を1週間ほど測定してもらい、平均値を算出したところ、男性の13.8%、女性の6.5%が「仮面高血圧」と判定されました。この方たちの塩味の味覚との関連を見たのが下図です。（「塩辛い」と感じる塩分濃度が0.6%の人を「味覚の低下なし（基準グループ）」、1.0%の人を「味覚の低下あり」としています。）その結果、女性で「味覚の低下あり」となった人は、そうではない女性に比べて、仮面高血圧の割合が3倍多いことがわかりました。また、ここでも男性では味覚と仮面高血圧には関係がありませんでした。

群馬県、神戸市、どちらの調査でも、「塩分味覚の低下」と「血圧」に関連があったのは女性だけでした。これはまだまだ女性が調理を担当していることが多いためだと考えられます。

群馬県の調査では、対象者からさらに77組の夫婦を選び出し、味覚と高血圧の関連を見たところ、夫の血圧に関連するのは夫自身の塩分味覚ではなく、妻の塩分味覚でした。要するに、調理担当者の味覚は家族の血圧に影響を与えるのです。食事の際、塩分を控えることも大事ですが、調理担当者に減塩の重要性を普及していくことも高血圧対策として大事なのです。

【図】塩味(塩分)の味覚と仮面高血圧の関係



味覚の低下なしを基準(1.0)とした時の仮面高血圧者の割合。
年齢、肥満度、喫煙状況、飲酒状況を調整
*統計学的に有意に高いことを示す。

Hypertens Res 2018; 41: 756-762から作図

塩辛いものを食べ続けると高血圧になりやすいと言われていますが、「調理する人の味覚も、食べる人の血圧に影響がある」というお話でした。特定健康診査は血圧測定など、高血圧症や糖尿病などの生活習慣病の発症や重症化を予防するための健診です。今年も健診を受診し、健康に役立ててください。

<問合せ> 保険年金課 総務保健事業担当 ☎ 072-958-1111 内線1761

