



血圧維持に關与するミネラル

2018.9.18

■ 血圧と硬水

カルシウムの摂取量が多ければ、血圧の上昇は少ないことが知られています。カルシウムは摂取するとナトリウムの尿中への排泄を促進する効果があるからです。骨粗鬆症になる原因の一つに食塩の過剰摂取があります。ナトリウムの排泄を助ける効果から骨粗鬆症の予防においてもカルシウムの摂取が有効であると言えます。

1950～60年代、飲料水として硬水（水に溶けているカルシウムとマグネシウムの濃度が高い水）を常用している地域の人々は軟水を飲んでいる地域の人に比べて高血圧や脳卒中、心臓病などの病気による死亡率が低かったという報告がありました。この報告をきっかけにカルシウムとマグネシウムの有効性が確認されました。硬水とは一般的に炭酸カルシウムが1リットルあたり200～500mg以上含まれている水を言います。軟水は1リットルあたり100mg以下の水です。

■ カルシウム・マグネシウム

その後、血圧の値が正常で健康長寿の人々と食事中的カルシウム摂取量との関係が疫学的に研究され、世界各地で数多くの報告があげられました。カルシウムの有効性は、高血圧自然発生ラットを用いた実験で高食塩食を与えた場合でも証明されました。臨床実験でも塩分の影響を受けやすい食塩感受性高血圧の人に対してカルシウムの降圧作用が認められたことが、アメリカ人のレスニックによって報告されました。血圧が変動しやすい食塩感受性の人々は食塩によって血圧が上昇し、カルシウムを摂取することで正常な血圧になったのです。食塩感受性の人々が食塩を多く摂取すると、尿中へのカルシウムの排泄量は健康な人に比べて多くなります。そこで、カルシウムの摂取量を増やせば、体内のカルシウム欠乏が防げて血圧の上昇も抑えられます。食塩感受性の人々は、常にカルシウムを多く含む、魚の干物や納豆・豆腐などの大豆製品、炭酸カルシウムを摂取するように指導されます。

マグネシウムもカルシウム同様、硬水に含まれるミネラル成分です。1978年、カーパネンは、世界各国の食事に含まれるカルシウムとマグネシウムの含有量を調べ、比率が高いほど心臓病や心筋梗塞による死亡率が低いことを報告しました。事実、食事中的カルシウムやマグネシウム含有量が少ないフィンランドやアメリカ、オランダ、イタリアなどでは虚血性心疾患による死亡率が高いことが知られています。

また、血圧との関係においてもカルシウムと同様にマグネシウム摂取量が多い地域の人ほど血圧が低い傾向にあります。マグネシウムは多量に投与すると尿中へのナトリウム排泄を促進しますが、マグネシウム自体も排泄されてしまいます。マグネシウムにも血圧の降圧作用がありますが、食塩感受性の人々に食塩を負荷した場合、カルシウム同様マグネシウムも喪失してしまいます。つまり、一時的に大量のマグネシウムを摂取するのではなく、常に一定量を摂取し続けることが望まれるということです。カルシウムやマグネシウムが作用する正常範囲は極めて狭いので、大量に一時的に摂取しても、余った分はほとんどそのまま尿中から排出してしまいます。

■ ミネラルイオン水を飲もう

マグネシウムを多く含む食品は、ココア・コーヒー・ナッツ類・ごぼう・バナナ・アボカドなどです。他に働くミネラルにはカリウムもあります。特に炭酸カルシウムや炭酸マグネシウムは水に溶けていることで腸管から体内への吸収性が高まります。高齢になると腸管からの吸収力が低下するので余計に取り続けなければなりません。

カルシウムやマグネシウムなどのミネラル成分はカラダの生命維持に關与する生体成分であり、細胞外の水分バランスにも關与します。ナトリウム・カリウム・カルシウム・マグネシウムなどのミネラル成分がお互いに關連しながら作用することで体内の恒常性は維持されるのです。食生活の中でカルシウムやマグネシウムが豊富に溶けている水、ミネラルイオン水を飲むことで高血圧や虚血性心疾患の発症を抑制しましょう。これは世界的にも証明されている事実です。



血圧は気になるのですが、しょっぱいもののが好きなんですよね。

食塩感受性高血圧です。塩分を控えてミネラル成分をたっぷり摂るようにしてください。