

2019年度 地域貢献研究助成費 実績報告書

2020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	地域在住男性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	所属・職		専門分野	役割分担	
	代表	久保田恵	保健福祉学部栄養学科・教授	公衆栄養学	研究企画・実施・総括	
	分担者					
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勧奨されている。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男性のほうが高く、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>地域在住健常男性(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、男女とも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。性別で比較すると、目標食塩摂取量を知らない者が64.5%と有意に高く、麺類の汁を全部飲む割合は25.9%(特に50歳代で有意に高く)、インスタントや加工食品を週4回以上食べる割合は14.2%、調味料を最初からかける割合は11.8%であり、女性より割合が有意に高かった。男性の塩分摂取状況を年代別に比較すると20代・30代の方が減塩に対する知識が不足し、インスタント・加工食品の利用頻度が多く、料理を食べる際の調味料の使用が多く、野菜の摂取量が少なかった。一方、70代以上の高齢者では、薄味は美味しくないと思っている割合が高く、汁物を1日2杯以上飲む者が多く、漬物や佃煮類の摂取量が有意に多かった。よって、男性に減塩の実行に反映させるためには、年代別の対応が必要であること、減塩に関する知識として本人と調理担当者に外食やインスタント・加工食品の選び方、食卓での調味料の使い方などの情報を提供し、本人自身が主体的に取り組むことが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>本研究結果より男性においては、外食や加工食品の摂取頻度が高く、それらからの食塩摂取量の割合が高いことが明らかとなった。これらのことから、栄養成分表示のされたメニューを提供する飲食店を増やしたり、減塩に取り組む食品会社やお惣菜の提供するスーパー等を増やすなどの食環境整備事業の必要性が示唆された。</p> <p>また、減塩はおいしくないとの先入観を持つものが男性には多いことが明らかとなったため、味噌汁や麺の汁の塩分濃度測定を行い、摂取状況をみえるかし、減塩への動機づけを行うことの必要性が示唆された。</p> <p>調理担当者へ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量及び味噌汁の塩分濃度と食行動の関連 第15回日本栄養改善学会中国四国支部学術総会 2019.6.14, 15 1 出雲市 (島根)</p> <p>地域住民の推計食塩摂取量に及ぼす要因の検討～つもり減塩群の特性の分析 第67回日本栄養改善学会学術総会を、2020年9月2～4日、札幌 久保田恵 (発表予定)</p>