ご近所のお医者さん

766

かい内科
クリニック院長 甲斐達也さん ＝大阪狭山市

高血圧の改善へ

「尿ナトカリ比」って？



高血圧の治療における生活習慣を見直すための改善項目として、最近では尿のナトリウム・カリウム比（ナトカリ比）の概念が提唱されています。尿ナトカリ比は、尿中に排せつされたナトリウム量をカリウム量で割った比率を指します。摂取したナトリウム（食塩）の約90％、カリウムの約70～80％が尿中に排せつされるため、尿検査によって食事から摂取したそれぞれの量比を正確にみることができるのです。

ナトリウムの過剰摂取が血圧を上げることは広く知られていますが、実は、「ナトリウムの過剰摂取」と「カリウムの摂取不足」はそれぞれ血圧を高める大きな要因となります。つまり、塩分のとり過ぎで血圧が高くなるのは、カリウムとナトリウムのバランスが崩れているということなのです。実際に、日本人を対象とした大規模な研究では、ナトリウムやカリウム単独の摂取量よりも、このナトカリ比の方が血圧値との関連が強いことが報告されています。

ではナトカリ比を下げることが血圧低下につながるのはなぜでしょうか。カリウムを摂取すると、腎臓内の尿細管でナトリウムが交換される形で排せつされます。つまり、カリウムを十分にとることで、余分なナトリウムが尿と一緒に体外に排出されていくため、血圧を下げる効果があるのです。このため、カリウムを補充してナトカリ比を下げることが高血圧の改善に有効と考えられます。

さまざまな研究の結果、ナトカリ比が2未満であれば高血圧や脳心血管疾患のリスクを抑えられ、4を超えるとリスクが増加することが明らかになっています。そのため、ナトカリ比は目標量に相当する2未満を至適目標とし、日本人の平均値未満に相当する4未満を実現可能目標にしています。

ナトカリ比は比率ですので、例えば今以上の減塩が難しい場合はカリウムの摂取量を増やして比率を下げることで高血圧を改善できます。なお、腎臓病の人はカリウムを制限する必要があるので、ナトカリ比を低下させるには強い減塩を行う必要があります。