

# 胃腸薬に含まれるナトリウム

**国内の高血圧患者数は2700万人**で、9割にあたる2400万人が治療薬を処方されているとの調査結果を日本高血圧学会のチームがまとめました。東北や北関東で患者発生率が高く、「**食塩摂取量が多く、脳卒中死亡率が高い地域と重なる**」として注意を促しています。

2022年6月12日読売新聞より

都道府県別の人口10万人あたりの高血圧患者数

多い順		男性		女性
1	福島	24,504	栃木	24,625
2	山形	24,070	福島	24,602
3	秋田	24,032	山形	24,592
⋮				
45	千葉	20,116	福岡	20,653
46	埼玉	19,838	神奈川	20,447
47	神奈川	19,833	京都	20,254

医療機関を受診した高血圧患者は、全国で2700万9000人に上り、**国民全体の2割**を占めています。年齢が高くなるほど、患者の発生率も高くなる傾向がみられ、**80歳以上では66%**が該当しています。都道府県別にみると左の表のようになりますが、愛知県、広島県、東京都、滋賀県、神奈川県などは高血圧症でも通院する人の割合が少ないとのこと。

## 高血圧予防に欠かせないのが、減塩

生活習慣病やその原因となる生活習慣の改善などについて目標を掲げた厚生労働省『健康日本21』（2000年作成）によると、食塩摂取量の目標値は8g未満。また厚生労働省『日本人の食事摂取基準2020年版』によると、成人男性で7.5g未満、成人女性で6.5g未満としています。さらに日本高血圧学会では1日6g未満、世界保健機関（WHO）は1日5g未満としています。



〈重曹チラシ〉



在庫なくなり次第、変更になります。(文章の変更)

通常、ストレスや加齢による胃腸の不調、または健康維持の為に胃腸薬を服用しますが、なかには制酸剤として「**炭酸水素ナトリウム(重曹)**」が含まれているものがあります。意外と知られていないのが、この炭酸水素ナトリウムが、塩分を摂取した時と同じく血圧を上げる働きをしてしまうこと。胃腸薬をお求めの方には、「**血圧気になっていませんか？**」とひとことお声掛けください。また「**重曹チラシ**」もご活用ください。