2026年
1月号
No.293

COF-Network

発行所　〒245-0009
横浜市泉区新橋町1463-1
㈱コンサルティングオフィス

TEL：045(813)8434　FAX：045(813)6744　E-mail：cof@ninus.ocn.ne.jp　URL：www.cof-yokohama.com

減塩のすすめ
脳卒中、心筋梗塞招く

日本人の多くにみられる塩分の取り過ぎは、脳卒中や心筋梗塞といった重篤な疾患にもつながります。万病のもととなる仕組みと、今日から始められる減塩のコツを紹介します。新年を機に実行してみませんか。

（12月13日付日本経済新聞より抜粋）

◆大多数が塩分過多

塩分の多い食事をした翌日、足や顔がむくんだという人は多いでしょう。体はナトリウム濃度を常に一定に保とうとします。塩分の取り過ぎで血中のナトリウム濃度が高くなると、水分を体にため込んでナトリウム濃度を下げようとするため、循環血流量が増え、血管内の圧が高まります。すると、血管内の水分が外に押し出されやすくなり、細胞と細胞の隙間(間質)に余分な水分がたまってむくみとなります。

塩分過剰摂取の害はむくみにとどまりません。高血圧や慢性腎臓病、心不全、心筋梗塞や脳卒中など重篤な疾患につながることが問題です。

塩分の過剰摂取によって、血管の収縮も起こり得ます。細くなった血管に血流量の増加が相まって血圧は上がります。血圧が高い状態が続くと、心臓は疲弊し心不全の原因となります。

腎臓の血液をろ過する組織（糸球体）が壊されて腎臓のろ過機能が低下し、塩分の排出が滞ることで血液量が増え、さらに血圧が上がるという悪循環も起こります。血管に常に強い圧がかかることで血管壁が厚く硬くなる「動脈硬化」が起こり、脳卒中、狭心症や心筋梗塞など危険な疾患にもつながります。

東京慈恵会医科大学臨床薬理学講座教授の志賀剛さんは、「塩分の多い食事を日常的に取ることで、脳心血管病に近づいていると言っても過言ではない」と警鐘を鳴らします。減塩は健康を保つ上で欠かせないといえそうです。

塩分摂取量はどのくらいに抑えるべきでしょうか。厚生労働省の「日本人の食事接収基準（2025年版）」は1日の食塩摂取量の目安（15歳以上）として、男性7・5g未満、女性6・5g未満を挙げています。日本高血圧学会は高血圧の予防・管理に1日6g未満を、世界保健機関（WHO）のガイドラインはさらに少ない5g未満を強く推奨しています。

◆調理法にも着目

日本人の食塩摂取量の平均は男性10・7g、女性9・1g（23年国民健康・栄養調査）。大部分の人は推奨量より多く摂取しており、平均で4割以上減らす必要がある計算です。とはいえ、1日6g未満にならなくても減塩は無意味ではありません。「少しでも減らすことが重要」と志賀さんは話します。

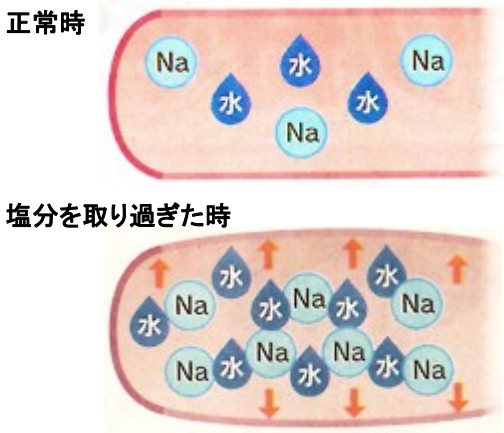
東北大学病院腎臓・高血圧内科講師の長澤将さんは「まず塩分が多い食事は何かを知ってほしい」と話します。加工食品は特に塩分が多い。外箱などに塩分量の記載があることも多いので、都度確認しましょう。

さらに「味が全体にしみ込んでいる食事は塩分が多いと考えた方がいい」（長澤さん）。一般に、焼き魚より煮魚、鍋物であればしゃぶしゃぶや水炊きよりもすき焼きやちゃんこ鍋の方が塩分摂取量が増えがちです。チャーハンや焼きそば、カレーライスなど「一皿で完結するメニュー」は塩分摂取量が多くなりがちだといいます。

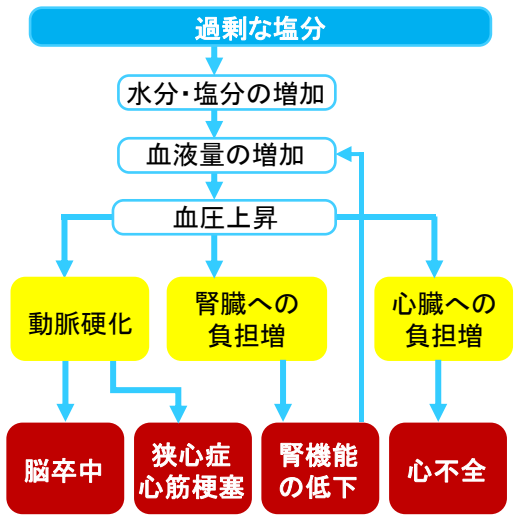
調味料は「かける」のではなく「つける」よう心がけます。減塩醤油などの利用も考えましょう。「味噌汁を1日3回から1回にするだけでも、塩分摂取量をかなり減らせる」（長澤さん）

味覚は慣れなので、「子ども頃から塩分量の少ない食事に慣れるためには、家庭での取り組みも重要」といいます。早い段階で減塩習慣が身に付ければ、長期的に血圧上昇を抑え、脳心血管病、心臓や腎臓の疾患のリスクを大幅に下げることができます。

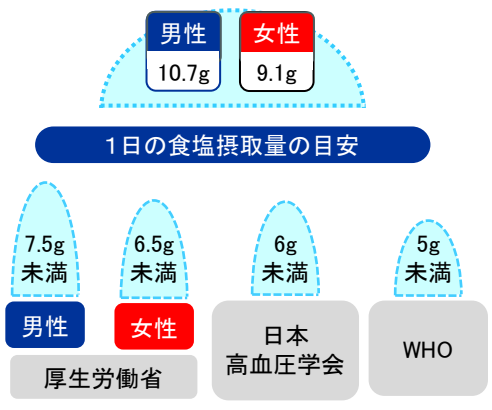
塩分を取り過ぎた時の血管内



塩分の過剰摂取で起こり得る主な疾患



食塩摂取量と減塩の目安

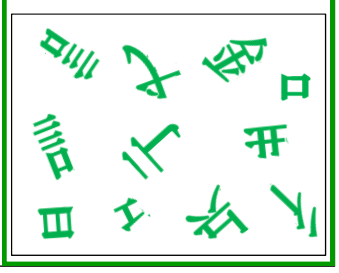


簡単にできる減塩の工夫

ばらばら漢字クイズ

4文字の漢字をいくつかの部分に分け、ばらばらにしました。元の言葉は何かわかりますか？答は次号。

前回の答：疾風迅雷
（物事の動きや変化が非常に速く、勢いがすさまじいこと）



脳科学で迫る幸せの秘訣
不安の神経関与、豊かさの「先」へ

（12月21日付日本経済新聞より抜粋）

幸福とは何か。人はどうすれば幸せになれるのか。哲学や宗教が扱ってきたこれらの問いに対する答えを、脳科学の研究が示し始めました。一人ひとりで異なる幸福感の高さに、脳の構造や神経活動などが関わっている可能性があります。研究が進めば経済的な豊かさや長寿を得るだけで到達できない、より多くの人々が幸せに暮らす社会の実現につながる可能性も。

脳の奥深くに幸せをつかさどる部位を見つけた・・・・。理化学研究所の佐藤弥チームディレクターらが今年発表した研究成果は、脳科学者などの注目を集めました。頭頂部と後頭部の間にある楔前部（けつぜんぶ）という部位が、幸福感の高低に関わると突き止めました。米国の学術誌「ヒューマン・ブレーン・マッピング」に論文を掲載しました。

理研はまず約50人にアンケート調査を実施。被験者は人生を振り返り、将来への期待も踏まえて幸福さの度合いを8段階で回答。次に被験者の脳を調べました。脳の神経が活動すると電気が流れて地場が生まれます。その発生源などをセンサーで調べると、幸福感が高い人は楔全部の活動が穏やかでした。

楔全部は自分を低く評価したり、将来の心配をしたりする時に活発に動きます。活動が穏やかな人はこうした思考に陥りにくく、幸福感が高い可能性があります。

歴史を振り返ると、人類は哲学や宗教を通じて幸福の意味や幸せになる方法を追及してきました。古代ギリシャの哲学者たちは真理の探究や正義の実現を通じて幸福が訪れると説きました。中世以降も議論が続きましたが、多数の人々幸せを感じて暮らす社会をつくるのは簡単ではありません。その現実を如実に示すのが現代の日本です。

日本は平均寿命がトップクラスで、犯罪も少ない。戦乱や貧困に悩む国からみれば安全に長生きできる幸せな社会のはずですが、幸福度は低い。経済協力機構（OECD）が10月までに実施した調査では「主観的な幸福感」のスコアが37カ国中で34位でした。幸せの秘訣を探すには、哲学などに加えて脳科学の知見も求められそうです。

進歩を遂げる脳科学は幸福に至る道の一端を示す可能性があります。ただ幸せの概念は主観的な側面を持ち、その内容には地域や文化によっても違いが生じます。脳や神経の研究だけでなく、アンケート調査で個人の幸福感を調べる社会心理学など様々な分野の知見を組み合わせる必要があります。

研究チームは、アジアで重視される他者への信頼感の高さなどを加えたアンケートを実施しました。4月に公表した幸福度ランキングでは日本は22カ国中最下位でした。経済的に豊かな国の住人が幸せとは限らないようです。

脳の奥深くに幸福感に関わる部位を見つけた

こんなときに活動が高まる
- 自分の悪い部分をくよくよ考える
- 心配ごとをあれこれ考える
- 強いこだわりで考えがとらわれてしまう

楔前部の活動が穏やかだと幸福

人類は昔から幸福の意味などを追及してきた

古代ギリシャの哲学者は幸せになる方法などを考えた。現在まで議論が続いてきたが・・・

安全で長生きできる日本でも幸福度が低い

脳科学で幸福の秘訣を探る動き

22ヵ国の総合幸福度で日本は最下位

順位	国・地域	幸福度スコア
1	インドネシア	8.47
2	メキシコ	8.19
3	フィリピン	8.11
4	イスラエル	8.00
5	ナイジェリア	7.82
15	米国	7.18
20	英国	6.88
22	日本	5.93

（出所）ハーバード大の論文のデータをもとに作成

【 新年のご挨拶 】

始動 2026年

皆様、あけまして
おめでとうございます。

本年は午(うま)年です。古来より馬は神様の乗り物とされ、神様に奉納されることもありました。そのため、神社には馬の絵の『絵馬』が残っており、現代でも願い事や福を運んでくれています。

本年もスタッフ一同「駿馬のごとく」さらなる努力をもって皆様のお役に立てるよう頑張って参りますので、何卒よろしくお願い申し上げます。

㈱コンサルティングオフィス
代表取締役　大島昌子

本年もよろしく
お願いいたします！