

農村地区における健康調査

— 塩分に対する意識と現状 —

富山保健所	島浦 邦子	中尾 久子
	中森 文子	阿部八代江
	中町 澄子	中川 秀幸
大山町	村上 慶子	酒井瑠美子
富山女子短大	桑守 豊美	
富山医薬大	成瀬 優知	

I はじめに

現在、保健所をはじめとする行政機関の循環器疾患対策は、これらのリスクをもった人々の把握、ならびに個人指導が大勢を占めている。これらの人々は、当然ながら比較的高齢層であり、家庭内での食生活を中心とした循環器疾患の予防行動は、家庭内の他の人々特に主婦の協力なしには充分に行にくい。しかし、主として食事担当者をも含め若年層の人々は仕事をもち、保健所等の行っている検診活動や健康教育等に参加する機会はあまり多くはない。そのため、リスクをもった人々への保護指導もときには家族に伝わらず、これらの知識も個人の知識の中だけにとどまり、十分な効果を発揮しえないことも考えられる。しかし、これらの保健指導が実際に家族にどのように取り組まれているのかについての情報は充分に伝わっていない。

今後、更にきめ細かい保健指導を行い、より効果をあげていくためには、家庭の各人の意識の程度ならびに行動を充分に把握することが必要であろう。今回、私たちはこれらの主旨のもとに次のような対象世帯を選び調査を行った。すなわち、家庭内に高血圧者が1人以上いる家庭とそうでない家庭において、実際の塩分摂取量や減塩に対する意識の程度はどのように異なっているのか。また、主婦又は食事担当者の減塩に対する意識の有無に

よってそれらの状況はどのように異なってくるか。

この調査により、家庭内での減塩に対する行動をより細かく理解し、今後の保健指導の一つの資料として活用したい。

II 対象と方法

対象地区は、富山県上新川郡大山町U地区（全世帯数56）であり、その多くは第2種兼業農家である。この中から3世代家庭18世帯計96人の人々を対象とした。また、下に示す家族検診の結果より、対象者を高血圧家庭、非高血圧家庭に2分した。高血圧家庭とは、家族のうち1人でも今までに高血圧の既往があるか、もしくは現在高血圧に罹患している家庭である（表1）。

表1 対象者

世帯別	性別	年齢別			計
		20歳未満	20歳～49歳	50歳以上	
高血圧家庭 12世帯	男	13	10	13	36
	女	3	12	13	28
非高血圧家庭 6世帯	男	4	7	5	16
	女	3	8	5	16
計 18世帯	男	17	17	18	52
	女	6	20	18	44

調査は、昭和58年10月12日から14日までの3日間行った。調査内容は、食事調査、意識調査、家族検診である。

1) 食事調査

1 日間の食事内容について細大もらさずその食品内容を自己記入してもらい、さらに食事内容を正確にするため栄養士による面接ききとりをし、個人の一日栄養摂取量を日本食品成分表四訂版¹⁾に従って把握した。

2) 意識調査

日常生活や嗜好、食生活パターンについてアンケート調査²⁾した。

3) 家族検診

10月13日、14日の2日間にわたり仕事を持っている人も参加できるように夕方7時から9時にかけて実施した。内容は、身長・体重測定、血圧測定、肥厚測定、診察等である。

III 成 績

1) 塩分摂取量

食事調査により一日当たりの塩分摂取量を計算した。全体においては、20歳以上では12.2±4.1gであり、20歳未満においては8.7±2.7gであった。高血圧家庭では、20歳未満8.2±3.1g、20～49歳12.1±4.2g、50歳以上11.8±4.1gであり、非高血圧家庭では20歳未満9.7±1.3g、20～49歳12.6±5.3g、50歳以上13.1±1.6gで各年代においても、両群間には有意な差は認められなかった(表2)。

表2 年代別塩分摂取量

年代区分	家庭別	対象数	塩分摂取量(g)
20歳未満	高血圧家庭	7	8.2±3.1
	非高血圧家庭	3	9.7±1.3
20歳～49歳	高血圧家庭	22	12.1±4.2
	非高血圧家庭	15	12.6±5.3
50歳以上	高血圧家庭	25	11.8±4.1
	非高血圧家庭	10	13.1±1.6

一方、同一家庭において20歳以上で15g以上の塩分摂取量のある人が1人でもいる家庭(高塩分摂取家庭と略す)は8家庭、そうでない家庭(非高塩分摂取家庭と略す)は10家庭であった。これらの家庭での20歳未満の子供で食事調査に応じた人は、それぞれ6人、4人であった。この人々の塩分摂取量は9.3±

2.4g(高塩分摂取家庭)、7.3±2.0g(非高塩分摂取家庭)であった。対象者数が少ないので有意な差は認められなかった。

2) 食事担当者の減塩意識と塩分摂取量

高血圧家庭において食事担当者が減塩に注意していると答えた人は、12人中6人(50.0%)であったのに対し、非高血圧家庭では6人中5人(83.0%)と有意な差は認められなかったが、やや非高血圧家庭の方が減塩を意識しているような傾向が認められた。

表3 食事担当者の減塩意識と塩分摂取量

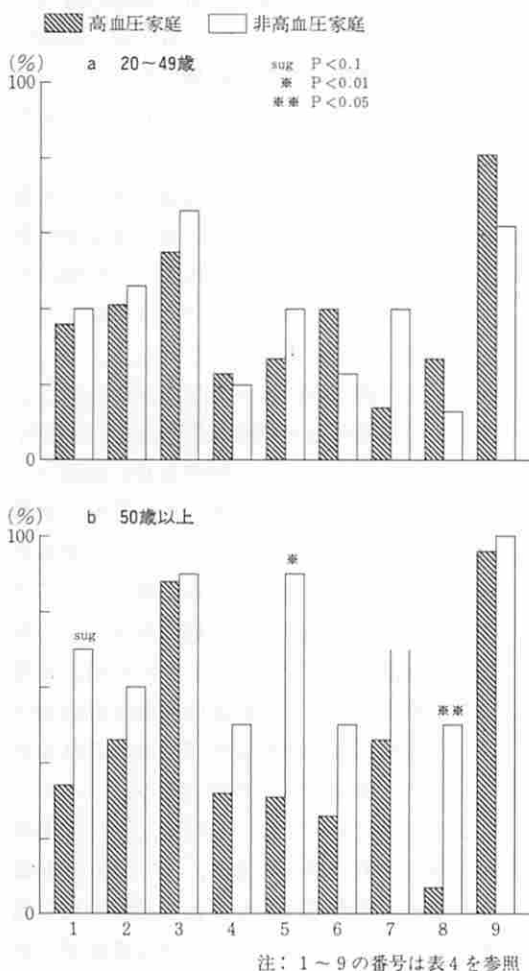
年代別	食事担当者減塩意識	対象数	塩分摂取量(g)
20歳未満	有	5	9.6±2.9
	無	5	7.7±2.4
20歳～49歳	有	22	12.3±4.7
	無	15	12.3±4.6
50歳以上	有	19	11.4±3.4
	無	16	13.0±3.7

これらの食事担当者の意識の状態に基づいてそれぞれの人々の塩分摂取量をみた(表3)。それによると20歳未満ならびに20～49歳の年齢層では両群に差は認められなかった。同じく50歳以上でも意識ありの群で11.4±3.4g、意識なしの群で13.0±3.7gと両群に差は認められなかった。

表4 意識調査内容

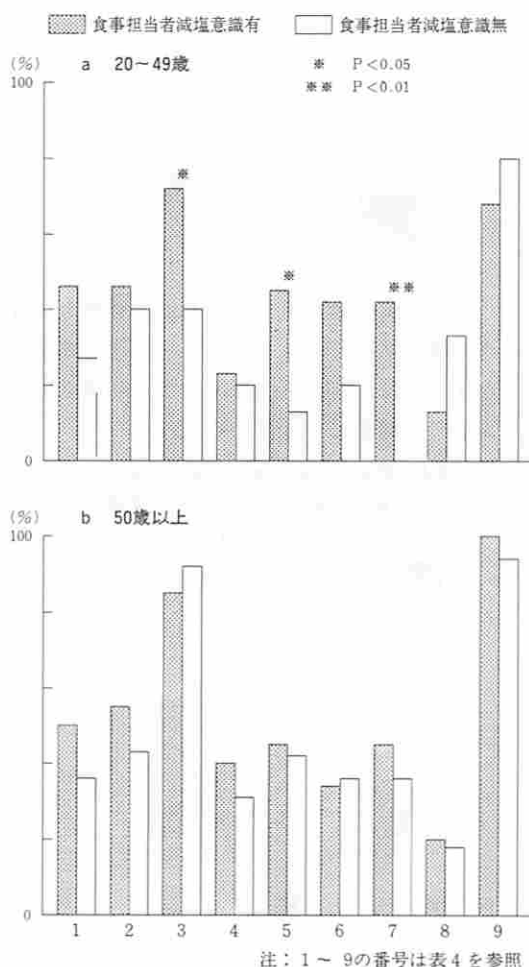
1. おかずは濃い味つけを好むほうですか。 (はい、いいえ)
2. おかずは、しゅう油、ソース、食塩をよくかけますか。 (はい、いいえ)
3. 漬物やつくた煮をほとんど毎食食べますか。 (はい、いいえ)
4. みそ汁、すまし汁、スープなどの汁物を1日3杯以上飲んでいきますか。 (はい、いいえ)
5. 塩魚(塩鮭、たらこなど)や干し魚(目刺し、あじ干物など)をよく食べますか。 (はい、いいえ)
6. ちくわ、かまぼこ、ハム、ソーセージ、味つけカン詰めなどをよく食べますか。(はい、いいえ)
7. めん類(うどん、そば、ラーメンなど)の汁はほとんど全部飲んでしまいますか。(はい、いいえ)
8. すし、どんぶり物、炊き込みごはんなどをよく食べますか。 (はい、いいえ)
9. 煮物料理をよく食べますか。(はい、いいえ)

図1 高血圧家庭および非高血圧家庭別塩分摂取要因に関する食物嗜好頻度



を示したが、高血圧家庭においては、非高血圧家庭ほど年代差は認められなかった。一方、食事担当者の減塩意識の有無別に同項目の頻度を図2に示す。それによると、高血圧家庭、非高血圧家庭に2分した時とは逆に、50歳以上では両群に差は認められなかった。しかし、20～49歳では、3、5、7の項目において食事担当者が減塩を意識している家庭の方がその頻度は有意に高い結果が得られた（3と5の項目 $P < 0.05$ 、7の項目 $P < 0.01$ ）。

図2 食事担当者の減塩意識別摂取状況に関する食物嗜好頻度



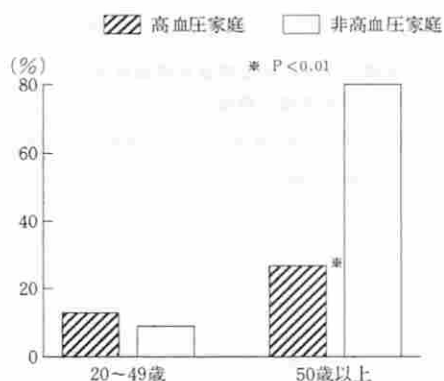
3) 意識調査による各人の生活パターン

表4に示すような9項目の質問を行い、塩分摂取要因に関する食物嗜好状況を検討した。高血圧家庭と非高血圧家庭とに分けてそれぞれの頻度を図1に示す。この結果、20～49歳代では2群間にいずれも差は認められなかったが、50歳以上では、5と8の項目で高血圧家庭の人が有意（5の項目 $P < 0.01$ 、8の項目 $P < 0.05$ ）にその頻度は低く、また、1の項目においても、高血圧家庭の人がその頻度に低い傾向（ $P < 0.1$ ）を示した。また、非高血圧家庭の人は、多くの項目で20～49歳代より50歳以上の方が、その頻度が高くなる傾向

高血圧家庭と非高血圧家庭に分けて、各人の食生活パターンの9項目の質問で「はい」と答えた数を合計して点数化により検討した。

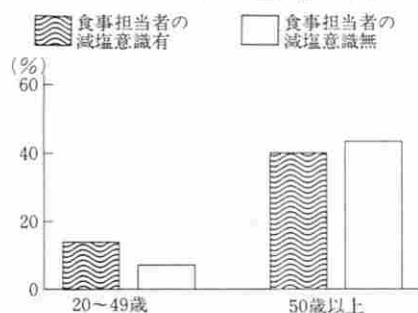
その結果、20～49歳においては、6点以上の者の割合に差は認められなかったが、50歳以上では、高血圧家庭の6点以上の者は26人中7人(26.9%)であったのに対し、非高血圧家庭の者は10人中8人(80.0%)と高血圧家庭の者の方が有意に低い($P < 0.01$)頻度であった(図3)。

図3 意識調査による各人の食生活パターン
(6点以上の者の頻度)



一方、食事担当者の減塩意識の有無と、各人の食生活パターンの点数との関連は図4に示すように、20～49歳においても50歳以上においても両群に差は認められなかった。

図4 食事担当者の減塩意識の有無と
各人の食生活パターンとの関連
(6点以上の者の頻度)



IV 考 察

食生活パターン調査および一日塩分摂取量調査により、塩分に対する各人の食物嗜好の点でいくつかの興味ある結果が得られた。すなわち、1) 50歳以上において、高血圧家庭の人々の方が塩分摂取に関する食物嗜好は、

いくつかの点で減塩の傾向であった。2) 20～49歳において、食事担当者が減塩に努力していると答えた家庭の人々の方が逆に減塩に関しての食物嗜好は悪い結果であった。3) 一日塩分摂取量は、20歳以上においていかなる群に分けても差は認められなかった。

1) で得られた結果から、高血圧者のいる家庭の50歳以上は、いくつかの点で食生活に気をつけているが、しかしそのような行動は20～49歳の若い年代の意識までには影響を及ぼしていないという事が示唆された。また、50歳以上で両群に差のあった3項目のうち、2項目までがそれほど摂取頻度の高くないもの、もしくは、個人単位で比較的容易に摂取コントロールしやすいものであった。日々の食事において努力を要する項目、あるいは食事担当者の協力なしには行えない項目においては、質問1のおかずの味つけの好み以外、全て両群に差は認められなかった。そのため3)で得られた結果、すなわち高血圧家庭と非高血圧家庭との間に塩分摂取量の差は認められなかったという事になったのであろう。

50歳以上においては、自分もしくは配偶者が高血圧である場合を除き、多くは20～40歳よりも塩分摂取要因にかかわる食物嗜好は高まっていた。この現象はいわゆる高齢者における和食帰りと思われる。すなわち、表4のような質問をする限り、高齢者に「はい」という人の頻度が高まるのは当然といえる。その中で高血圧家庭の50歳以上の方は、6個以上の項目で「はい」と答えた人の割合が一番低かった。これらの人々に対する食生活指導特に減塩指導から知識をよく吸収していると言っていいだろう。しかし、これらの知識のわりには、高血圧家庭と非高血圧家庭との間に塩分摂取量に差は認められなかった。このことから、これらの人々の減塩に関する知識ははたして実際に効果をあげえるような具体的な知識になかなか得てないのではないかと危惧される。

一方、2)の結果より、食事担当者の減塩の意識と20~49歳の人々の減塩に関する食物嗜好との間には相反する傾向が認められた。しかし、このような結果から、食事担当者の減塩の努力があまり実効をあげていないとするのは早計であろう。すなわち、食物嗜好や減塩の努力といった要素はその家庭の過去の状況に大きく影響を受けるからである。本人の意識よりも食事担当者の減塩努力の方が塩分摂取量に影響を与えているとの報告³⁾も合わせてみると、20~49歳の人々の食物嗜好にいくつかの点で違いがあったにもかかわらず、3)の結果のように一日の塩分摂取量に差が認められなかった事は、1つの原因として食事担当者の減塩努力が関与している可能性も充分考えられる。

食生活習慣というものは、それぞれの地域、それぞれの家庭に存在するかなり確固とした伝統としてもとらえる事ができる。特に塩分は味覚の基本である。そのため高齢者になってから極端に味覚を変えるのは非常に困難を伴うと思われる。そういう意味では、高血圧対策としての減塩運動が日本国内に着実に根づき、一日塩分摂取量が徐々に減少している事は驚くべき変化である。今後この運動を更に進める為には、若いうちから高血圧に対する、よりリスクの少ない食事を習慣として習い覚えていく努力が家庭内でも必要であろう。今回の調査においても10人と数は少なかったが、20歳未満の人々の食事調査も行った。その結果、平均は8.7gであった。この値が多いのか少ないのかについては、全国的な調査がないので評価はしにくい。しかし、三重県の小学生で6.7~6.9gとの報告⁵⁾がある事から、本対象者は北陸地方でありかつ、農村家庭である事を考慮に入れても決して少ない塩分摂取量とは思えない。

減塩指導といっても全ての人に於てはまる教科書があるわけではなく、その家庭の現状を十分に把握した上での対策がなされなければ

ならない。そのためには比較的高齢者である高血圧者にのみ食事を含めた生活指導をするのではなく、その人の家庭に入り込んで、構成員を充分考慮に入れ指導を行っていく努力が今後更に必要であると思われる。

V 結 論

家庭内におけるそれぞれの人の減塩意識ならびに塩分摂取状況を、その家庭内の高血圧者の有無、食事担当者の減塩意識の状態により検討を行った。対象は第2種兼業農家18家庭96人である。結果は以下の通りである。

1) 一日塩分摂取量は20歳以上で 12.2 ± 4.1 g、20歳未満で 8.7 ± 2.7 gであった。

2) 50歳以上の人々において、高血圧家庭の方が非高血圧家庭より減塩に関する食物嗜好はいくつかの点で良好であった。また、減塩に対する意識状態においても高血圧家庭の50歳以上は6点以上の方が26.9%と、非高血圧家庭の80%に比し有意に低い割合であった。

3) 食事担当者の減塩意識の有無別にみると20~49歳において食事担当者の減塩意識有の家庭では減塩に関しての食物嗜好は逆に悪い結果であった。

4) しかし、20歳以上においていずれの群間も摂取量に差は認められなかった。

参考文献

- 1) 科学技術庁資源調査会編：日本食品成分表四訂版、医歯薬出版、東京、1982。
- 2) 嶋本喬・小町喜男：今日における食事療法、高血圧、medicina, 18(4)597, 1981。
- 3) 松村美智代、他：農村地区における健康調査—食事調査および24時間尿分析から—、富山県農村医学研究会誌第14巻別冊(110~114頁)1983。3。
- 4) 厚生省公衆衛生局栄養課：昭和57年国民栄養調査概要、栄養学雑誌, 48(1), 59, 1984。
- 5) 山田芳子他：昭和57年三重県学童の家庭における栄養摂取状態(第5版)第30回日本栄養改善学会講演集P322, 長野1983。