ソルト・サイエンス・シンポジウム 2026
「適切な塩分摂取で挑む超高齢社会」
日時：2026 年 10 月 20 日（火）13:00～16:40
場所：日本橋ライフサイエンスビルディング　201 大会議室

講演 1「健康寿命に重要な骨・筋肉と塩分不足」
演者：梶　　博史（近畿大学医学部　主任教授）
座長：森田　啓之（東海学院大学　教授）

Q&A

Q1. 高齢になると、ナトリウム摂取量の許容量や適切な摂取目標は変化するのでしょうか。
A. 高齢になるとアルドステロンや抗利尿ホルモンの反応が低下し、ナトリウムや水分の調節機能が変化するため、許容される摂取量も変わる可能性があります。しかし、現在のところ日本では年齢別の明確な目標値は示されていません。また、適切な摂取量には個人差が大きいと考えられます。

Q2. 低ナトリウム血症の頻度は高齢者で増加するのでしょうか。また、その主な要因は何でしょうか。
A. 低ナトリウム血症は若年者よりも高齢者で多くみられ、特に入院患者や要介護者など日常活動度が低い人で頻度が高いことが知られています。要因としては、食事摂取量の低下による塩分不足、ナトリウムや水分の排泄異常、薬剤の影響などが考えられます。特に利尿薬の過剰投与には注意が必要です。

Q3. 近年増加している熱中症には、食塩摂取不足が関係しているのでしょうか。
A. 熱中症の増加には気温上昇が大きく関与していますが、塩分不足や水分不足による脱水状態も重要な要因です。これらは熱中症を悪化させるため、適切な塩分・水分補給は熱中症予防において重要と考えられます。

Q4. 低ナトリウム血症によって筋肉における Del-1 や IGF-1 の発現が変化するメカニズムは明らかになっているのでしょうか。
A. 現時点では明確なメカニズムは解明されていません。研究では DNA マイクロアレイや RNA シーケンスを用いた解析を進めていますが、低ナトリウム環境によるイオンチャネル機能の変化などが関与する可能性が推測されるものの、詳細は不明です。

Q5. 低ナトリウム血症の高齢者では、血中 Del-1 や IGF-1 濃度の変化は確認されているのでしょうか。
A. 現在のところ、低ナトリウム血症患者における血中 Del-1 および IGF-1 濃度を評価した臨床研究は行われていません。IGF-1 は加齢に伴い低下することが知られていますが、低ナトリウム血症との関連や Del-1 の変化については不明です。