

塩飴は減塩と矛盾しないか

2024年7月6日

急に暑くなってきたので、『そもそも論』の第21回は熱中症予防の話題。「塩飴は減塩と矛盾しないか」です。

暑熱で大量に発汗すると体内の水分が不足する「脱水」状態になります。このとき急いで水分を補給しますが、水やお茶を大量に摂取すると血液のナトリウム濃度が一時的に低下します。正常は140mEq/L前後ですが、数mEq/L低下しただけで体調がおかしくなります。いわゆる「水中毒」です。

そのため水分を大量に補給する場合は“少しだけ”塩化ナトリウム(食塩)を添加します。500mLの水に食塩ひとつまみ(0.5g前後)で足ります。血液(0.9%)と同等である必要はありません。急速輸液用の点滴剤ソリタT1でも食塩濃度は0.4%です(そのほかに乳酸ナトリウムも入っていますが、ナトリウム濃度としては90mEq/Lで、血液よりかなり低めです)。維持点適用のソリタT3は食塩として0.1%(他のナトリウムと併せて35mEq/L)です。ちなみに経口補水液のOS-1は0.29%(50mEq/L)、ポカリスエットは0.12%(21mEq/L)、アクエリアスは0.1%(15mEq/L)です。

少量の水を飲む場合や時間をかけてゆっくり水分補給する場合は、血液-細胞外液-細胞の間で電解質(ナトリウム、カリウム、クロールなど)がやりとりなされて平衡が保たれるので、わざわざ食塩を摂る必要はありません。

日本人は毎日10gほどの食塩を摂っていて十分すぎますので、できるだけ減らす必要があります。真夏にはよく汗をかきますが、多量に発汗すると尿量が減るので、ナトリウムの総排出量にさほど変化はありません。食塩過剰は(食塩感受性のある人では)血圧を上昇させますし、腎臓の負担を増やしたり、胃癌の促進因子になったりします。減塩は一年を通して続ける必要があります。

ということで、短時間に多量に(目安として500mL以上)水分を飲む場合以外は塩飴は不要です。