

WHO 勧告:高血圧患者にはまず代替食塩 (NaCl+KCl)を使用せよ。

「僻地で世界最先端」西伊豆健育会病院 早朝カンファ 仲田和正

The Lancet の今週 (May17, 2025) の電子版を見ていたらコメント欄に

「Potassium-enriched salt: a new era for UK salt reduction?」があり

この記事から、WHO より「高血圧患者に対し塩分摂取を 2g/日以下にするため NaCl に KCl を加えた代替食塩を使用するように勧告が 2025 年 1 月に出た」ことを
小生知りました。ちっとも知らなかったあ！

【WHO 勧告:高血圧に代替食塩使用を】

<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/380227/9789240105591-eng.pdf?sequence=1>

Use of lower-sodium salt substitutes, WHO guideline

小生この数年、高血圧患者さんには食塩はできるだけ普通の食塩でなく
NaCl 50%、KCl 50%にした代替食塩、即ち商品名、味の素の「やさしお」を
使うように勧めてきました。

「やさしお」は西伊豆のスーパーでも手に入ります。

これで十分な降圧が得られなければ初めて降圧薬を開始しておりました。

この根拠は下記 NEJM, Sep.16, 2021 の巻頭論文、北京大学からの仰天の
大規模 RCT(randomized control trial)によります。

この論文によりカリウム摂取により高血圧が改善することが明確に分かったのです。

●Effect of Salt Substitution on Cardiovascular Events and Death , B.Neal, et al,
NEJM, Sep.16,2021

これはフォロー期間平均 4.74 年。中国の 600 の村、総計 20,995 人の RCT です。
従来の食塩 (NaCl 100%) に比し、代替食塩 (NaCl 75%+KCl 25%) 投与に
より実に脳卒中 14%、心血管イベント 13%、死亡率 12%も低下したのです。
こんなに安上がりの降圧法があるのです。

上記の NEJM の北京論文を受けて早くも 2 か月後の NEJM,Nov.18, 2021 には

「塩と血圧:Insights into Salt Handling and Blood Pressure」の総説が組まれ、
なぜ KCl 投与により降圧できるのかが 詳細に説明され小生大興奮でした。

NEJM や the Lancet は何か新しいブレイクスルーがあると必ず数か月後 には総説を組んでくれます。

https://nishiizu.gr.jp/wp-content/uploads/sites/24/2025/03/conference_2021_18.pdf

塩と血圧 (総説) NEJM,Nov.18, 2021 西伊豆早朝カンファ

この総説によると「potassium switch (WNK kinase を介した NCC: thiazide-sensitive NaCl Cotransporter)」という概念が最近、新たに出てきました。

これは 2001 年頃その存在が示唆され 2010 年代に徐々に明らかになったようです。

一言でいうと「体内で K 不足の時、このスイッチが入って K と Na を同時に体内で保持するメカニズム」です。このスイッチは Na の摂取が高くても K が低ければ働くため Na の貯留、高血圧が起こります。

古代、内陸で食塩を摂ることは容易ではありませんでした。それでトは K よりも Na の再吸収を優先したと考えられます。

そして代替食塩 (NaCl+KCl) の摂取を行うと K が体内に入るためこのスイッチがオフとなり、K と Na が保持されずに排出され血圧が低下すると言うのです。

現在の最新の高血圧の治療は下記 JAMA の総説にまとめられています。

[高血圧の治療 \(A Review\) JAMA, Nov. 8, 2022](#) 西伊豆早朝カンファ

今回、ついに WHO が動き出し高血圧には代替食塩を推奨するようになったのです。

西伊豆 仲田和正