

本邦において高血圧は、4300万人というもっとも多い生活習慣病で、脳卒中・心臓病・腎臓病を引き起こす怖い病気です。日本高血圧協会（荻原俊男理事長）は、高血圧から国民の健康を守り、心血管病や腎臓病を予防するために設立されました。

人間のからだにとって血圧とは、酸素や栄養分を組織や臓器の送るための重要なしくみです。血圧は、高くても短い期間でみると症状はありませんし、診察時にも異

常はみられません。しかし、高血圧が何年も続くと血管に悪影響が及び、将来、動脈硬化による心血管病（脳卒中・心筋梗塞・心不全など）や腎臓病を起こし、大きな問題になります。高血圧は、いま症状があるかどうかで判断する病気ではないのです。

最近、人間ドック学会から、150万人のドック健診者の中からとりわけ健康な人約1万人を選び出し、その人たちの血圧値に基づいて、正常血圧、高血圧を分けよう

高血圧はどうして悪いのでしょうか？

— 人間ドック学会の基準値はどう考えればよいのですか？ —

日本高血圧協会 専務理事
札幌医科大学 学長

島本 和明

とする考えが報告されました。公表された値がこれまでの高血圧基準よりも高いことから、高血圧患者が薬を止めたり、通院を中止するなどの混乱が起きています。肝臓病や癌などの病気があるかないかを見る検査では、健常者の値を正常値として、それを超えたら異常値とする方法が用いられます。しかし、高血圧の判定は将来の心

血管病や腎臓病が起きる血圧値で決められておりますので、血圧基準には、人間ドック学会のような方法を用いないことは、世界の常識です。

日本をはじめ世界各国で行われた長期間の追跡調査の結果から、どの血圧値を超えると将来心血管病や腎疾患を起こすかという研究結果に基づいて高血圧の基準は定

成人における血圧値の分類 (mmHg)

	分類	収縮期血圧		拡張期血圧
正常域血圧	至適血圧	< 120	かつ	< 80
	正常血圧	120-129	かつ / または	80-84
	正常高値血圧	130-139	かつ / または	85-89
高血圧	I 度高血圧	140-159	かつ / または	90-99
	II 度高血圧	160-179	かつ / または	100-109
	III 度高血圧	≥ 180	かつ / または	≥ 110
	(孤立性) 収縮期高血圧	≥ 140	かつ	< 90

められています。正常（域）血圧の中の至適血圧（120 / 80mmHg 未満）より血圧が上昇すると、将来、脳卒中・心臓病・腎臓病を起こす危険性がしだいに増加してきます。そして、140 / 90mmHg 以上になると、至適血圧の人よりも脳・心・腎の病気を起こす可能性が3～4倍と明らかに増えるので、日本をはじめ世界的にも、140 / 90mmHg 以上を高血圧としています。

人間ドック学会は、診療機関ごとに正常値が異なるので、今回「基準範囲—正常範囲」を出したと言っています。しかし、国内の医療機関、厚生労働省では140 / 90mmHg 以上を高血圧、それ未満を正常血圧として保険診療や特定健診・特定保健指導を行っています。全国の医療機関で基準値は同じで、新しい「基準範囲」を作る必要はありません。そもそも、人間ドック学会の血圧「基準範囲」のつくり方も間違っています。日本人間ドック学会も、147 / 94mmHg という人間ドック学会の「基準範囲」は、高血圧の診断に用いる判定基準ではないと繰り返し述べ、訂正していますので、誤解のないようにお願いいたします。

日本高血圧学会は、2014年に高血圧治療ガイドラインを公表しました。日本高血圧協会は血圧の正常範囲、

高血圧の判定基準を含めて、高血圧について国民の皆さまの理解を進めるために、日本高血圧学会、NPO 法人ささえあい医療人権センター COML とともに2014年11月に一般向けのガイドライン解説冊子『高血圧の話』を公表しました。その中で、患者さんからの質問16に対して分かりやすく高血圧を解説しています。そして最後のトピックスで、人間ドック学会が公表した「基準範囲」の間違いを、分かりやすく説明しています。この小冊子は市民公開講座で配布して参りますので、高血圧の理解のためにも活用していただきたく思います。『高血圧の話』を御希望の方は、日本高血圧協会にご連絡いただければ幸いです。

【高血圧の話】
一般向け
「高血圧治療ガイドライン」
解説冊子
発行：
NPO 法人日本高血圧学会



第29回日本医学会総会 2015 関西 疾患啓発イベント ～分かちあう気持ち、支えあう笑顔～ 市民公開講座

日時 2015年 3月 29日 (日) 13:00-15:00

場所 神戸国際会議場 3階 国際会議室

プログラム

司会： 荻原 俊男 日本高血圧協会 理事長 森ノ宮医療大学 学長
猿田 享男 日本高血圧協会 副理事長 慶應義塾大学 名誉教授

演者： 1) 高血圧治療はなぜ必要か 松岡 博昭 日本高血圧協会 理事 宇都宮中央病院 院長
2) 高血圧治療ガイドライン 島本 和明 日本高血圧協会 専務理事 札幌医科大学 学長
3) 高齢者高血圧の治療 柴木 宏実 日本高血圧協会 関西ブロック長 大阪大学大学院医学系研究科 教授
4) 国民の健康と製薬企業の役割 手代木 功 塩野義製薬株式会社 代表取締役社長

主催：NPO法人日本高血圧協会 共催：第29回日本医学会総会 2015 関西、塩野義製薬株式会社 後援：(公社)日本栄養士会
協賛：オムロンヘルスケア株式会社 最新情報は、<http://www.ketsuatsu.net> をご覧ください。

世界高血圧の日 World Hypertension Day

市民公開講座

「健康長寿は高血圧管理から」

参加費
無料

認定 NPO 法人日本高血圧協会は、世界高血圧の日に合わせて、市民公開講座を全国 8 か所で開催します。参加料は無料ですので、お気軽にご参加ください。テーマは「健康長寿は高血圧管理から」。高血圧は、心臓・血管病（心筋梗塞・脳梗塞）のもっとも多い原因となっています。高血圧管理をすることが、健康長寿につながります。お問合せは、日本高血圧協会まで。最新情報は、<http://www.ketsuatsu.net> をご覧ください。

5月17日(日) 全国 8か所で開催!

※秋田市のみ、5月10日(日)開催。



これからの市民公開講座のご案内 (2015年2月までの決定分)

沖縄県 南部地区医師会 第3回市民公開講座「健康長寿を取り戻す血圧のおはなし」

総合司会：与那原中央病院 内科 中村義人 先生

特別講演：「健康長寿を取り戻す血圧のおはなし」琉球大学 保健管理センター 准教授 崎間 敦 先生

パネルディスカッション：「ちゃーがんじゅう」でいるために

沖縄リハビリテーション福祉学院 学院長 瀧下 修一 先生、地区会員医師

日時：平成27年2月15日(日) 14時予定

場所：南部地区医師会館(東風の里) 2階 大ホール

対象：一般市民・各地区保健師 約200~300名

お問合せ先：沖縄県南部地区医師会 沖縄県八重瀬町字友寄 891-1 Tel: 098-998-8572

Q

私は35歳の男性で、某会社の工場で主に機械の整備などの仕事に従事しています。現在のところ定期健診で高血圧と言われたことはありませんが、両親とも高血圧で治療を受けていて元気に生活しています。自分もその内に高血圧になるのだろうかと思っていたところ、会社の診療所に「高血圧はサイレントキラー」と書かれたポスターが掲示してありました。なぜ高血圧がサイレントキラーと言われるのか理由を教えてください。そして、高血圧にならない注意点を具体的に教えてください。

A

サイレントキラーは静かなる殺人者、あるいは忍び寄る殺人者などと訳すことができます。高血圧は長期間放置すると心臓や脳、腎臓に障害をきたし、最終的には心筋梗塞や脳卒中を起こします。かなりの期間は高血圧そのものによる症状は全くありません。したがってある日突然、このような発作を起こし、死亡に至ることもあります。このことからサイレントキラーとも呼ばれるわけです。高血圧にならない注意点ですが、若い頃からの生活習慣、たとえば減塩、肥満の予防、運動、節酒、ストレスの解消、十分な睡眠などが大切です。血圧が高めの人は家庭血圧の測定により日頃から血圧に関心を持つこと、医師による定期的な診察をおすすめします。

Q

私は70歳の女性ですが、すでに10年以上近所の診療所で高血圧の治療を受けています。先月懸賞が当たり手首で測る血圧計をもらいました。そのことを先生に話したら、1日2回朝と晩に血圧を測って記録を受診の時持ってきてくださいと言われました。家庭で血圧を測る際の注意点は聞きましたが、もう一度詳しく注意点をお聞きし、コピーをして壁に貼っておきたいと思います。家庭血圧測定時の注意点と家庭血圧値の方が先生が測る血圧値より低いので、家庭で測った高血圧基準値を教えてください。

A

1. 原則として朝(起床後一時間以内、排尿後、朝食前、出れば椅子にすわって1~2分安静後、脚は組まない状態)と晩(夕食前或いは就寝前と決めた時間に測定する、入浴後や飲酒後は一時的に血圧が下がりますので避けること)の2回測定する。1機会に2回測定し、その平均値をその時の値とします。ただし測定値は全て記録して主治医にみていただくこと。2. マンシュート(上腕に巻くゴム囊)や手首の場合は血圧計が心臓と同じ高さになるようにすること。3. 測定期間はできるだけ長期間が望ましいです。普通1週間の平均値(朝および晩、別々に計算します)を診断にもちいます。家庭血圧の値は、外来よりも一般に低めです。家庭血圧の基準値は135/85mmHg以上を高血圧としています。外来診察室の血圧が140/90mmHg未満でも家庭血圧が135/85mmHg以上の場合には仮面高血圧と呼ばれ、きちっとした管理が必要となります。

高血圧って、どんな病気?

専門医がお答えする、高血圧のQ&A。

知っているようで、
知らない、高血圧のこと。



Q

2014年4月、「日本人間ドック学会と健康保険組合連合会(健保連)の調査研究小委員会は、健康診断での新しい正常血圧の基準値として収縮期血圧は147mmHgまで、拡張期血圧は94mmHgまでとした。」との報道がありました。今まで140/90mmHg以上が高血圧とうかがっていましたがどちらが正しいのでしょうか。

A

日本だけでなく世界的にも、高血圧の基準は140/90mmHg以上であり、収縮期、拡張期ともにその基準を下回っているときに正常域としています。さらに正常域の中に至適、正常、正常高値の3つの分類があります。至適血圧を超えて血圧が高くなるほど脳卒中や心筋梗塞などの心血管病が発症しやすいことが知られています。また、高血圧を治療することによって心血管病の発症が減ることも確認されています。今回の日本人間ドック学会と健保連による「正常」の基準値は、健康と思われる人の検査値をもとにその95%の人の検査値の範囲を示したものです。将来の心血管病を発症する危険性がどの程度とか、治療薬を飲む必要があるかどうかなどを検討して出された値ではありません。人間ドック学会と健保連は、報道がなされた後に、「今後数年間にデータ追跡調査をして結論を出していく」、「今すぐ学会判定基準を変更するものではない」という声明を出されています。

Q

私は61歳の家庭の主婦です。50歳頃から血圧が上がらだし、近くの診療所で診てもらっていました。しかし、60歳の誕生日を機会に大学病院の高血圧外来を受診しています。私の高血圧の程度はII度高血圧と言われ、現在降圧薬を2種類内服して血圧はうまくコントロールできているようです。年を取ると次第に血圧は上がると聞いていますが、大人の血圧値の分類と高血圧の程度について教えてください。

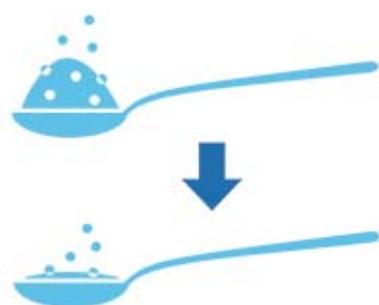
A

血圧は心臓病(心不全や心筋梗塞など)、脳卒中、腎臓病の原因となりこれらの疾患の危険因子です。血圧は高くなるに従ってこれら合併症のリスク度が上がります。疫学調査の結果、140/90mmHgぐらいから、明らかに危険度が増します。したがって140/90mmHg(どちらか一方または両方が高ければ)以上を高血圧と定義しています。理想は120/80mmHg未満の至適血圧で、正常血圧の中でも高めの方では合併症の可能性は高くなります。130/85mmHg以上(140/90mmHg未満)は正常高値血圧とされ、注意が必要です。高血圧をさらに3段階に分類し、140~159/90~99mmHg(II度高血圧)、160~179/100~109mmHg(III度高血圧)、180~/110~mmHg(III度高血圧)と分類し血圧が高くなるほど重症となります。

減塩乳和食。

— カルシウム不足も補える! —

牛乳を
使って



和食に牛乳を加えて、おいしいの？

答えは、おいしいんです! しかも、コクのあるおいしさなんです!

コクが出るから、塩を減らしても嫌な薄味になりません。

さらに、和食に不足しがちなカルシウムも補えます。

牛乳を使った和食の基本。

1 だしの代わりに牛乳を使う。
だし汁を牛乳に替えるとコクが出て、減塩もできます。

2 牛乳で、わる。のばす。
調味料に牛乳を加えて、減塩+旨味追加。

3 牛乳で、ゆでる。ゆで戻す。
材料を牛乳でゆでたり、ゆで戻して、コクと甘味+。

4 揚げ物の衣を牛乳で溶く。
たんぱく質が膜となって、油の吸収を抑えます。

5 牛乳に酢を加えて料理に使う。
カッテージチーズと乳清に分けて、料理に使います。



おいしく作るために。

ポイントをおさえれば、おいしく作れる!

1 牛乳の量は、レシピ通りに。

こんなに牛乳を入れても大丈夫?と思うかもしれませんが、牛乳の量を控えめにすると牛乳くささが残ったり、味がぼやけたりします。

2 火加減に気をつける。

牛乳を煮立たせてしまうと、膜をはって、旨味やコク、栄養分が膜に逃げてしまいます。

3 ホーロー鍋か、フッ素樹脂加工の調理器具を使う。

牛乳の成分が焦げ付きにくいので、手入れが簡単です。

4 落とし蓋にクッキングシートを使う。

クッキングシートは蒸気を通して水滴がたまらないので、味が薄まりません。

5 「牛乳」と表示された牛乳を使う。

成分無調整の「牛乳」を使うことが前提となります。

こちらのレシピを
掲載しました。



牛乳を加えて、クリーミーな肉じゃがに。

ミルク肉じゃが

材料(2人分)

牛こま切れ肉 … 80g

にんじん(乱切り) … 1/2本

玉ねぎ(くし切り) … 1/2個

じゃがいも(4~6等分に切る) … 2個(250g)

絹さやえんどう … 5枚

サラダ油 … 小さじ1

<A>

水 … 75ml

めんつゆ(3倍濃縮) … 大さじ1

牛乳 … 100ml

- 1 フライパンにサラダ油を熱し、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、牛肉を順番に入れて炒め、肉に火が通ったら、Aを加えて落し蓋をして煮る。
- 2 じゃがいも、にんじんが柔らかくなったら火を止め、絹さやえんどうを加えて蓋をして余熱で火を通す。
- 3 絹さやえんどうがアクセントになるように、器に盛る。

1人分

エネルギー

262kcal

塩分

0.5g

カルシウム

52mg



(法第28条第1項関係「前事業年度の活動決算書」)

平成25年度 特定非営利活動に係る事業 会計活動決算書 (平成25年9月1日から平成26年8月31日)

科 目	金 額 (単位:円)	
I 収入の部		
1 会費収入		
正会員 (個人会員)	358,000	
正会員 (団体会員)	180,000	
賛助会員 (個人会員)	10,000	
賛助会員 (団体会員)	650,000	1,198,000
2 寄附収入		
寄附金	7,425,000	7,425,000
3 雑収入		
利息収入	396	
雑収入	210	606
年度収入合計 (A)		8,623,606
II 支出の部		
1 事業費		
広報事業費 (HPサイト管理費)	306,464	
入会案内制作・会報印刷 / 発送費	530,001	
交通費	122,890	
会議費	4,323	
市民公開講座関連事務印刷・消耗品費	42,516	
市民公開講座関連通信費	7,573	1,013,767
2 管理費		
業務委託費	306,000	
事務印刷・消耗品費	150,486	
通信・運搬費	191,931	
銀行・郵便局振替 手数料	53,925	
租税公課	2,250	
雑費	87,473	792,065
年度支出合計 (B)		1,805,832
年度収支差額 (A)-(B)		6,817,774
前期繰越金		2,505,752
収入合計 (前期繰越金を含む)		11,129,358
次期繰越金		9,323,526

(法第28条第1項関係「前事業年度の財産目録」)

平成25年度 会計財産目録 (平成26年8月31日)

科 目	金 額 (単位:円)	
I 資産の部		
1 流動資産		
現金預金		
預金 (現金手許有高)	0	
普通預金 (三菱東京 UFJ 銀行本郷支店)	8,969,226	
振替貯金 (ゆうちょ銀行・会費用)	11,770	
振替貯金 (ゆうちょ銀行・寄附用)	452,140	
流動資産合計		9,433,136
2 固定資産	0	
固定資産合計		0
資産合計		9,433,136
II 負債の部		
未払費用	109,610	
流動負債合計		109,610
2 固定負債		
長期借入金	0	
固定負債合計		0
負債合計		109,610
正味財産合計		9,323,526

寄附者リスト

当協会より改めて皆様にお礼申し上げます。

荒川 規矩男	飯村 攻	稲葉 宗通	浦田 秀則	川妻 史明	熊谷 和浩
黒田 せつ子	猿田 亨男	塩之入 洋	田中 繁道	富田 奈留也	中川 勲
特定非営利活動法人 日本高血圧学会	日和田 邦男	柊山 幸志郎	藤村 勝廣	三浦 克之	
矢野 雅文	渡邊 孟	(50音順 敬称略)	合計：19名	5,579,000円	(2014年12月16日現在)

賛助会員リスト

当協会より改めて皆様にお礼申し上げます。

団体	アステラス製薬株式会社	いなば食品株式会社	MSD株式会社		
	オムロンヘルスケア株式会社	株式会社カネゴフーズ	株式会社栗本五十市商店		
	一般社団法人Jミルク	仙台社会保険病院	大日本住友製薬株式会社		
	医療法人泉和会千代田病院	ティーベック株式会社	ノバルティス ファーマ株式会社		
	バイエル薬品株式会社	ヤマキ株式会社			
個人	今村 陽一	大手 信重	木下 佳哉子	(50音順 敬称略)	(2014年12月16日現在)

協会からの お知らせ

寄附のお願い

日本では約4300万人の高血圧患者がいると言われていています。高血圧は、心臓・血管病（心筋梗塞・脳梗塞など）の最も多い原因となっています。認定NPO法人日本高血圧協会は、高血圧の予防や治療のお手伝いをするを目的に、市民公開講座の開催を中心として活動しています。

当協会の活動は、皆様の寄附によって支えられています。皆様の温かいご支援をお願い申し上げます。なお、国税局より2012年7月「認定NPO法人」の認定を得ることができました。この法人制度により、寄附金の税額控除等の優遇がありますことを申し添えます。どうぞよろしくごお願い申し上げます。

お近くの郵便局にて郵便振替「払込取扱票」をご利用下さい。

口座記号番号：00980-4-233614

口座名：特定非営利活動法人日本高血圧協会

払込取扱票にご氏名・ご自宅のご住所をご記入ください。税額控除の優遇を受けるために必要となる領収書をお送りします。



Dr.上島の

先生のコメントと共に食塩無添加のお食事メニューを随時紹介しています。

塩分無添加日記

日本高血圧協会

ホームページにて

<http://www.ketsuatsu.net>



日本高血圧協会

認定 NPO 法人 日本高血圧協会

〒532-0004 大阪府大阪市淀川区西宮原 1-8-29 テラサキ第2ビル

Tel: 06-6350-4710 Fax: 06-6398-5746 E-mail: office@ketsuatsu.net