特定非営利日本高血圧協会

The Japanese Association of Hypertension



現在私は、高血圧学会の広報・情報委員長を務めており、それ故に高血圧協会において学会との橋渡し役の理事を仰せつかっております。その責務をまっとうすべく、両者の意思疎通を図り、共に発展するために日夜粉骨砕身、まさに身を粉にして働いております・・・つもりですが、不思議なことにウエ

ストサイズは一向に減少の気配すらみせません。

昨年春、高血圧学会の広報・情報委員会内で、 迅速かつ開かれた情報配信の徹底とともに「市民 に愛される高血圧学会」をめざすための企画立案 を呼び掛けました。高血圧学会に対する社会の目 に必要以上の厳しさがあることを理解した上での

高血圧川柳·標語2016

~市民に愛される高血圧協会・高血圧学会を願って~

提案でしたが、何より高血圧協会との橋渡し機能を果たすためでもありました。「高血圧に関する川柳・標語の募集企画」は、実現した今でこそ大きな声で申せますが、学会理事会への提案は「市民啓発に資する広報活動の展開」との大儀を強調しつつも、例としての「高血圧の川柳・標語の募集など」は小文字で静かに提案してみたものです。そもそも川柳・標語の募集が高血圧学会の推進すべき事業か!?との批判も当然の提案です。しかし予想外に「それは面白い」と企画は暖かく迎えられました。高血圧協会では荻原理事長はじめ役員の皆様に即刻歓迎していただきました。あの長谷部が言うならやむを得まいと思わせる過去の実績が評価?されたのかもしれません。

2016年1月~3月の募集期間で応募作品不足だけは避けたいと、あらゆる機会とメディアを通じて

呼び掛けました。賞金と副賞(自動血圧計:オムロンコーリン社提供)も広告したため、懸賞系の雑誌(その存在は初耳でした)からも紹介許諾が来ました。最終的に9,300作品という大量の応募をいただき、大成功の企画となりました。選考過程と授賞式は後述させていただきます。

「ユーモア無くして真の共感は無い」とは、かの長谷部氏の格言?ですが、やがてこの企画が成熟し、愛される高血圧協会・愛される高血圧学会を象徴する企画として定着することを願って止みません。



日本高血圧協会 理事 旭川医科大学 内科学講座 循環·呼吸· 神経病態内科学分野 教授



2016年世界高血圧の日

高血圧市民公開講座開催報告

「健康長寿は高血圧管理から」

2016年5月15日(日) ステーションコンファレンス東京

【座 長】松岡博昭、荻原俊男

【講演】「元気が出る長寿のヒント」演者:長谷部直幸

「怖い突然死を防ぐ―生活習慣病にどう対処するか」演者:島田和幸

【参加人数】150名

【共 催】特定非営利活動法人日本高血圧協会/特定非営利活動法人日本高血圧学会/第5回臨床高血圧フォーラム

【後 援】公益社団法人日本医師会/公益社団法人日本栄養士会

【協 賛】MSD株式会社/オムロンヘルスケア株式会社/オムロンコーリン株式会社

【その他】川柳・標語2016表彰式、抽選会も併せて開催

※高血圧川柳・標語受賞作品は、12Pに掲載しております。



日本高血圧協会 理事 旭川医科大学 内科学講座 循環·呼吸·神経病態内科学分野 教授 長谷部 直幸

高血圧川柳・標語2016の 選考・表彰式と市民公開講座



巻頭言で触れた9,300作品から2016年の高語に川柳と標語のよりまります。審査として、品景がまず全作として、品景がよります。

を行いました。学会の抄録選考や論文選考より遥かに苛酷な作業でした。残念ながら不採用の作品は、美人ナース・美人女医・イケメン医師誘発性の白衣高血圧、逆に妻や夫や上司の不在による血圧安定、血圧変動性を物価、株価、給料の上下と掛けたもの、医療者の自分そっちのけの指導・苦言への反発等々、やや紋切り型のものが多く有りました。

私の選考結果を、この道のセンス有りと名高い中村敏子先生と下澤達雄先生にチエックしていただき、二次選考通過作品として川柳90作品、標語50作品を最終選考に回しました。漫画家のやくみつる氏、川柳タレントのやすみりえ氏はともにサラリーマン川柳の選者で、本企画の審査員就任も快諾していただきました。以上5人の審査員の事前採点後の最終選考会は和やかで「万歩計は商品名です」とやく氏に教えられ、「なかはち(5-7-5の7が8音)は川柳の禁じ手」とやすみ氏に教えられつつ、川柳15作品、標語12作品を選出しました。最優秀賞の川柳は「薄味も工夫次第で五つ星」、

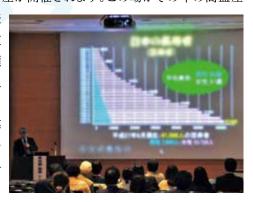
標語は「血圧は私が変える私を変える」に決定しました。

5月15日の高血圧フォーラム後の市民公開講座で表彰式を行い、標語「健康へ先ず血圧がナビをする」の高血圧協会賞が荻原高血圧協会理事長から、川柳「朝晩と血圧測るルーティーン」の高血圧学会賞が梅村高血圧学会理事長から授与されました。

引き続き市民公開講座は「健康長寿は高血圧管理から」のテーマで、苅尾七臣フォーラム会長の挨拶に始まり、松岡博昭副理事長の座長で長谷部が「元気が出る長寿のヒント」を講演しました。禁煙に成功しての私の定番の一句「止めてなお、妻は私を、煙たがる」も紹介しました。続いて荻原理事長の座長で島田和幸理事が「怖い突然死を防ぐ一生活習慣病にどう対処するか」と題して、心筋梗塞・脳卒中を防ぐための高血圧管理の重要性とその極意を分かりやすく講演され、大好評のうちに終了致しました。

毎年世界高血圧の日(5月17日)前後に臨床高血圧フォーラムの市民公開講座が開催されます。この場がその年の高血圧

川柳・標語発表の舞台として定着することを願いつつ、取り敢えず高血圧川柳・標語2017の募集案を策定しなければと思う今日この頃です。



Know your Blood Pressure

www.whleague.org

2016年5月22日(日) 札幌医科大学 臨床教育研究棟

【座 長】三浦哲嗣

【演 題】「高血圧はどうして怖い?ー健康寿命を延ばそう」演者:島本和明

【参加人数】190名

【共 催】特定非営利活動法人日本高血圧協会/一般財団法人北海道心臓協会/ 第一三共株式会社

【後 援】公益社団法人日本栄養士会/特定非営利活動法人日本高血圧学会/ 一般社団法人北海道医師会/公益社団法人北海道栄養士会/ 公益社団法人北海道看護協会/一般社団法人北海道薬剤師会/ 一般社団法人札幌市医師会/北海道新聞社

【協 賛】オムロンヘルスケア株式会社/オムロンコーリン株式会社

【その他】抽選会、医師による血圧測定、健康相談も併せて開催



2016年5月29日(日) 盛岡市観光文化交流センター おでってホール

【座 長】中村元行

【講演】「さあ血圧を測りましょう、自分の血圧を知りましょう」演者:今井潤「あなたの塩分摂取量は何グラムですか?

一塩分摂取量は健康長寿のための大事な指標です一」演者:川村実 目指せ!健康寿命100歳おいしく食べて健康に「だしは牛乳・美味しく減塩!乳和食」 演者:小川浩子

【参加人数】55名

【共 催】特定非営利活動法人日本高血圧協会/一般社団法人」ミルク

【後 援】岩手県/盛岡市/特定非営利活動法人日本高血圧学会/公益社団法人日本栄養士会/ 岩手県脳卒中予防県民会議

【協 賛】オムロンヘルスケア株式会社/オムロンコーリン株式会社

【その他】パネルディスカッション、抽選会も併せて開催



2016年5月7日(土) 三重県総合文化センター

[司 会]木村玄次郎、伊藤正明

[演 題]「高血圧の予防と治療」演者:楽木宏実 「毎日の食事でおいしい減塩の工夫を」演者:宗像伸子

「スロージョギングで健康寿命延伸」演者:田中宏暁

【参加人数】521名

【共 催】特定非営利活動法人日本高血圧協会/NPO法人みえ循環器・腎疾患ネットワーク/ 武田薬品工業株式会社

【後 援】津市/特定非営利活動法人日本高血圧学会/公益社団法人日本栄養士会/ 三重県医師会/津地区医師会/久居一志地区医師会/

三重県病院薬剤師会/津薬剤師会

【協 賛】オムロンヘルスケア株式会社/オムロンコーリン株式会社



2016年5月21日(土) 千里ライフサイエンスセンター

【司 会】荻原俊男

【講演】「高血圧の診断と治療」演者:楽木宏実 「高血圧と腎臓―CKDの予防と治療」演者:猪阪善隆 「楽しく減塩―かるしおレシピ」演者:西井和信

【参加人数】66名

【主 催】特定非営利活動法人日本高血圧協会

【後 援】特定非営利活動法人日本高血圧学会/公益社団法人日本栄養士会/ 一般社団法人大阪府内科医会/減塩コンソーシアム/富国生命保険相互会社

【協 賛】オムロンヘルスケア株式会社/オムロンコーリン株式会社

【その他】パネルディスカッション、抽選会も併せて開催



2016年5月22日(日) 米子コンベンションセンター

【座 長】汐田剛史、山本一博

【講演】「高血圧を合併する痛風・高尿酸血症の食事について」演者:金子希代子 「健康の大原則。減塩はもう常識!!子どもも大人も積極的減塩行動を」演者:日下美穂

【参加人数】205名

【共 催】特定非営利活動法人日本高血圧協会/大日本住友製薬株式会社

【後 援】米子市/特定非営利活動法人高血圧学会/公益社団法人鳥取県医師会/公益社団法人日本栄養士会

【協 賛】オムロンヘルスケア株式会社/オムロンコーリン株式会社

【その他】抽選会も併せて開催



2016年5月22日(日) 香川県社会福祉総合センター

[司 会] 檜垣實男

【講 演】「高血圧はなぜ怖い〜予防と付き合い方」演者:荻原俊男 「高血圧の診断と治療」演者:楽木宏実 「日常における減塩の秘訣」演者:久米川知希

【参加人数】122名

【共 催】特定非営利活動法人日本高血圧協会/日本ベーリンガーインゲルハイム株式会社/ アステラス製薬株式会社

【後 援】香川県/高松市/特定非営利活動法人日本高血圧学会/一般社団法人香川県医師会/ 公益社団法人日本栄養士会

【協 賛】オムロンヘルスケア株式会社/オムロンコーリン株式会社

【その他】パネルディスカッション、抽選会も併せて開催



2016年5月21日(土) 鹿児島県医師会館

(司 会)大石充

【講演】「おいしさのものさし〜郷土料理をおいしく減塩〜」演者:立石百合恵 「家族で取り組む高血圧予防の生活習慣〜子供もいっしょに考える〜」演者:野口緑 「高血圧の本態:予防と治療のコツ」演者:荒川規矩男

【参加人数】97名

【共 催】特定非営利活動法人日本高血圧協会/塩野義製薬株式会社

【後 援】特定非営利活動法人日本高血圧学会/公益社団法人鹿児島県医師会/ 公益社団法人日本栄養士会/公益社団法人鹿児島県栄養士会/南日本新聞社

【協 賛】オムロンヘルスケア株式会社/オムロンコーリン株式会社



市民公開講座・イベント(2016年3月~2016年7月)

開催日	イベント・公開講座	参加人数	会場	共催·後援·協賛
2016年 3月21日 (月•祝)	市民公開講座 「今日から始める健康寿命を のばす取り組み」 【座長】高田重男 【演者】高桑浩、白石晃一郎、葛巻尚志、 井上好美 減塩レシピの試食も併せて開催	146名	石川県金沢市: 金沢ニューグランド ホテル	【共催】日本高血圧協会/メタボリックシンドロームケア研究会/石川県臨床内科医会/石川県栄養士会医療専門部 【後援】石川県/金沢市/北國新聞社
2016年 4月 9日(土)	市民公開講座 「あなたのハートは大丈夫?」 【演者】伊藤正明、水谷英夫 心臓マッサージ講習会、ヨガも併せて 開催	228名	三重県桑名市: 桑名市民会館	【共催】日本高血圧協会/三重大学医学部附属病院/桑名市総合医療センター/NPO法人みえ循環器・腎疾患ネットワーク/オムロンヘルスケア株式会社/アサヒ飲料株式会社/アステラス製薬株式会社 【後援】桑名市/桑名医師会
2016年 4月24日(日)	市民公開講座「高血圧」 「高血圧」 【司会】湊口信也、大橋宏重 【演者】清原裕、村井一人	250名	岐阜県岐阜市: じゅうろくプラザ	【共催】日本高血圧協会/ファイザー株式会社/武田薬品工業株式会社 業株式会社 【後援】岐阜大学医学部附属病院/岐阜県医師会/岐阜大学大学院医学系研究科・医学部
2016年 5月8日(日)	「尼崎市制100周年記念・未来いまカラダシンポジウム/尼崎市医師会設立100周年記念・第1回尼崎市適塩化フォーラム」 ※イベント内容はP6の活動報告をご覧ください	500名	兵庫県尼崎市: 都ホテルニューアル カイック	【主催】ヘルスアップ尼崎・適塩化実行委員会 【後援】経済産業省/尼崎市/尼崎市教育委員会/尼崎適塩 化計画推進委員会/尼崎商工会議所/日本高血圧協 会兵庫県支部/全国健康保険協会兵庫支部/尼崎市 医師会/兵庫県栄養士会/兵庫県看護協会/尼崎市 薬剤師会/学校法人園田学園
2016年 5月14日(土)	第9回 呉市民ハートフォーラム「心臓病からあなたと家族を守るために〜メタボ撃退〜」 【司会】松浦秀夫 【演者】北川知郎、田中好行、田村律、松田圭司、平位有恒、木戸幸司、増本久美血圧・肥満度・喫煙度測定ブース設置	420名	広島県呉市: くれ絆ホール	【共催】呉循環器病研究会/呉市医師会/呉市薬剤師会/日本高血圧協会/広島県病院薬剤師会呉支部/ブリストル・マイヤーズ株式会社/ファイザー株式会社 【後援】呉市・呉地域保健対策協議会/中国新聞社/日本心臓財団/日本循環器病予防学会 【協賛】オムロンヘルスケア株式会社/カルピス株式会社/清水産業株式会社/旭松食品株式会社/アロフト株式会社/株式会社藤三
2016年 6月 5日(日)	第8回 公開高血圧講座 「高血圧に負けない 上手なつきあい方」 【司会】長内智宏 【演者】牧口幸一、中村典雄、長内智宏 パネルディスカッション、個別指導:「血 圧測定」「高血圧治療」も併せて開催	87名	青森県弘前市: 弘前大学医学部	【共催】日本高血圧協会 東北ブロック青森県支部/第一三 共株式会社 【後援】弘前市/弘前市医師会(申請)/一般財団法人黎明郷/ 青森県薬剤師会弘前支部
2016年 6月5日(日)	市民公開講座 「高血圧の管理と健康長寿」 【司会】土肥靖明 【演者】村井俊介、山下純世	315名	愛知県名古屋市: 名古屋市立大学病院	【主催】「高血圧の管理と健康長寿」実行委員会(名古屋市立大学大学院医学研究科 心臓・腎高血圧内科学内) 【後援】名古屋市/中日新聞社 【共催】日本高血圧協会
2016年 6月30日(木)	平成28年度 高槻市 現代的課題講座(市民公開講座) 【演者】楽木宏実	57名	大阪府高槻市: 高槻市磐手公民館	【主催】高槻市 【後援】日本高血圧協会
2016年 7月16日(土)	第8回公開高血圧講座 「高血圧と上手なつきあい、快適な生活を」 【司会】工藤邦夫 【演者】後藤敏和、鈴木恵綾 個別相談も併せて開催	67名	山形県尾花沢市: サルナート	【共催】日本高血圧協会/第一三共株式会社/オムロンヘルスケア株式会社 【後援】山形県医師会/尾花沢・大石田医師会/山形新聞・山形放送







支部便り―兵庫県支部 「第1回尼崎適塩化フォーラム」活動報告

日本高血圧協会 兵庫県支部長 勝谷医院 院長

勝谷 友宏







平成28年5月8日というゴールデンウィーク最後の日曜日に、尼崎市制100周年記念・未来いまカラダシンポジウム/尼崎市医師会設立100周年記念・第1回尼崎適塩化フォーラムが、都ホテルニューアルカイックで開催された。サブタイトルに「あなたのカラダにイイコトday」と銘打たれた本イベントは、尼崎市が以前から全国に先駆けて実施してきた特定健診を中心とするメタボリックシンドロームへ撲滅キャンペーンの一環として企画したものに、尼崎市内科医会有志が立ち上げた尼崎適塩化計画推進委員会が「適塩化」をキーワードに加わったものである。尼崎適塩化計画推進委員会には、医師会や県立尼崎総合医療センターの医師に加え、兵庫県栄養士会、武庫川女子大学、尼崎市ヘルスアップ戦略担当、尼崎市、教育委員会、都ホテルニューアルカイックなどのメンバーが参加し、委員会自体も減塩フルコースが提供できる割烹や中華料理店で開催し準備を進めてきた。

朝9:30に始まったイベントでは、稲村和美尼崎市長の挨拶を皮切りに、午前中は「脳・心臓血管病を防ぐまちを目指してきた取り組みを振り返る」と題して、尼崎市がこれまで行ってきた生活習慣病に対する取り組みの背景、現状、介入の結果を、大学、厚生労働省、医師会、企業の立場から概説した。本イベントでは、講演会場前に内臓脂肪測定や血管年齢測定、減塩食の販売など10ブース以上が軒を並べ、その奥では「千年の一滴だししょうゆ」という出汁を作る昆布や鰹節、しょうゆの製作過程を美しい影像で見せる日仏合作ド

キュメンタリー映画も上映された。ホテル外の芝生広場には10を越える屋台も並び、野菜たっぷりのジュース、ジェラート、減塩中華丼などの販売が行われ、講演に興味のない家族連れが、五月晴れの空の下で、味覚からの生活習慣病予防を体感した。

午後は、森ノ宮医療大学学長/日本高血圧協会理事長の荻原俊男先生から「高血圧の予防とつきあい方」と題して、生活習慣病予防における高血圧の重要性と減塩の意義が述べられ、国立循環器病研究センター(国循)の平野和保先生からの「かるしおレシピ」紹介と相まって、500名を越える参加者の適塩化への意識の高まりが感じられた。さらに、生活習慣病が認知症が最も強い認知症発症リスクとなることが、国循の猪阪匡史先生から紹介され、予防体操の実演も実施された。特別講演では、旭山動物園園長の坂東元先生(獣医師)より「動物から学ぶ~命輝かせて」と題して、野生に近い形で飼育されるオランウータンなど動物たちの出産や死の実情が動画で示され、これに真摯に向き合う園長や飼育員達の姿勢、愚直なほどに真っ直ぐな動物達の素顔に、多くの市民が心を揺さぶられた。

最後に「子どもの頃からの生活習慣予防」というリレートークで次世代の食育、教育への提言がなされ17時過ぎに閉会となった。延べ2000名を越える市民が参加したイベントは晴天にも恵まれ大盛況であり、カラダにイイコトを食べて、飲んで、学んで満足した、との感想が多く聞かれる1日となった。尚、本イベントは高血圧協会兵庫県支部の後援で実施された。

今後の市民公開講座の開催予定

「世界高血圧の日」2017年 高血圧市民公開講座



5月14日(日)、5月20日(土)、5月21日(日)、5月27日(土)

全国8都市で開催予定

















第39回日本高血圧学会総会 市民公開講座 『健康長寿は高血圧管理から』

- 【日 時】2016年10月2日(日)14:00~16:00 13:30~受付開始予定
- 【会場】仙台国際センター 大ホール
- 【司 会】荻原俊男(日本高血圧協会 理事長/森/宮医療大学 学長) 松岡博昭(日本高血圧協会 副理事長/宇都宮中央病院 院長)
- 【演者】講演1:島本和明(日本高血圧協会 専務理事/日本医療 大学 総長)
 - 講演2:今井潤(東北大学大学院 薬学研究科医薬開発 構想寄附講座 教授)
 - 講演3:佐々木裕子(仙台白百合女子大学 人間学部健康栄養学科 教授)
- 【共 催】第39回日本高血圧学会総会/特定非営利活動法人 日本高血圧協会/バイエル薬品株式会社
- 【後 援】宮城県医師会、仙台市医師会、河北新報、 オムロンヘルスケア株式会社

特定非営利活動法人日本高血圧協会 高血圧市民公開講座

『大迫家庭血圧測定事業30周年記念フェスティバル』

- **(日 時)**2016年10月29日(土) 10:00~16:30
- 【会 場】花巻市文化会館
- 【特別講演座長】坂田清美(岩手医科大学 衛生学公衆衛生学講座 教授)
- 【演者】講演1:大久保孝義(帝京大学 医学部衛生学公衆衛生学 講座主任 教授)
 - 講演2:今井潤(東北大学大学院 薬学研究科医薬開発 構想寄附講座 教授)
 - 特別講演:上島弘嗣(滋賀医科大学 名誉教授)
- (主 催)特定非営利活動法人日本高血圧協会
- 【共 催】花巻市
- 【協 賛】オムロンヘルスケア株式会社

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

減塩の必要性

私は40代の主婦ですが、テレビや週刊誌で減塩の必要性がよく とりあげられ、減塩の料理本も多く出されています。今のところ 我々夫婦は高血圧にはなっていませんが、今から減塩食を始めた 方がよいのでしょうか。また減塩するとした場合、どれだけ厳密に 守らなければならないのでしょうか。

A

日本人は世界的にみても食塩を多く摂っている国民で、この過剰な塩分摂取はおよそ4500万人の国民が罹患している我が国で最も多い疾患である高血圧の主な原因の一つです。そして高血圧は脳卒中、心臓病、腎臓病などの主たる基礎疾患です。食塩の摂り過ぎは高血圧ばかりでなく、直接脳卒中や心臓病、腎臓病などの原因にもなります。また最近では日本人に多い胃がんや骨粗鬆症などの原因にもなることも分かりました。従って減塩は最も安価な心臓血管病やその他の多くの疾患の予防法といえます。現在高血圧になっていない人達にも減塩は大切なことです。減塩を実行することは実際には容易ではありません。日本高血圧学会では、国民の高血圧予防や治療、さらに健康維持のために1日の食塩摂取量を6g未満とするよう推奨しています。

日本高血圧学会減塩委員会では、従来から義務化されていなかった食塩表示について、表示の義務化と「ナトリウム量」の表示を「食塩相当量」の表示に変更するよう、関係省庁(消費者庁、内閣府、厚生労働省)に要望書を提出していました。この結果、2015年4月から、「ナトリウム」は「食塩相当量」で表示されることになりました。(食品表示基準第三条第1項)。経過措置期間後の2020年までに、新基準の栄養表示が見られることになります。私たちの取り組みが実を結び、国民レベルでの減塩推進に向けて一歩前進しました。



高齢者に好ましい降圧薬

私は農業をしている70歳の男性です。長いこと血圧を測定してもらいませんでしたが、先日地域の検診で血圧の上が184、下が74 (mmHg)でした。

保健婦さんから治療を受けなさいといわれました。一応都会にいる息子に相談したところ、降圧薬にはいろいろあるから先生によく相談するように言われました。とりあえず私のような年寄りによく効く降圧薬を教えて下さい。



血圧が繰り返し測定しても医療機関で140/90mmHg以上または家庭血圧で135/85mmHg以上あれば高血圧と診断されます。先ずは減塩を心がけることですが、それで降圧不十分なら薬を加えます。

降圧目標は65歳以上でも一般には140/90mmHg未満(家庭血圧135/85mmHg未満)です。ただし他に合併している病気があれば一律には出来ませんので、全身状態をよく診察して貰ってください。降圧薬の種類では、高齢者の場合、一般的にはCa拮抗薬か、又はアンジオテンシンのブロッカー(ARB、またはACE阻害薬)あるいは少量の利尿薬併用が勧められます。高齢では、他の病気をも合併していることも多く、その内容によって降圧薬の使い分けが必要です。例えば、糖尿病や腎臓病があれば先ずARB(又はACE阻害薬)、狭心症があればCa拮抗薬を用います。数ヶ月間様子をみて、降圧不十分なら、2剤さらに3剤と組み合せて併用療法を行います。



白衣高血圧·仮面高血圧

私は50歳のサラリーマンですが、先日かかり付けの先生からあなたは 白衣高血圧ですから今のところはそう心配する必要はありませんと 言われました。放置しておいてよいのでしょうか。また仮面高血圧と いうものもあると聞きました。これらはどのような高血圧でしょうか。



医師は普通白衣を着けて診察します。診察室で医師によって測定された時に高血圧となる場合を白衣高血圧といいます。病院によっては待合室に自動血圧計が置いてあり、呼ばれる前に自分で測定した血圧は高血圧ではないのに、医師の前に座ったとたんに高血圧になる場合などは典型的な白衣高血圧です。患者さんによっては診療所や病院などの玄関を入ったとたんに高血圧になる人もいます。今は白衣高血圧であっても将来高血圧になる場合もありますし、血管や心臓などに高血圧によると思われる軽度の障害が検査で認められる場合もありますので、ただちに治療を開始する必要はありませんが、半年あるいは1年毎の定期的な診察は必要です。さらに、定期的に自分でも家庭血圧を測定し、血圧が上昇してこないかをチェックしておくことが大切です。家庭血圧の平均が135/85mmHg両方、あるいはどちらか一方を常に超えるようになれば治療が必要となります。

またご質問の仮面高血圧とは、白衣高血圧とは逆に診察室の測定では高血圧ではなく職場や家庭での測定値が高血圧の場合で、高血圧が隠されているので仮面をかぶっているという意味で仮面高血圧と言います。降圧薬を内服していて診察室では高血圧でなくても夜や朝には薬の効果が消えて高血圧になる場合があります。ある研究によれば、降圧薬内服中の患者さんの10~30%は仮面高血圧であると報告されています。そして、仮面高血圧の患者さんは血圧が良好にコントロールされている患者さんに比較して約3倍脳卒中や心筋梗塞などが発症しています。仮面高血圧を見つけるには、家庭や職場(もし職場に診療室があれば看護師さんに測定してもらう)で自分で血圧を測定することが必要でしょう。



鍼治療で血圧が下がるか?

私は42歳のサラリーマンですが、最近社内健診で血圧がやや高めでありしばらく様子を見ましょうと言われました。最近友人から鍼治療で血圧が下がると聞きました。薬を飲まずに治るのならその方がいいのですが、本当に鍼で血圧は下がるのでしょうか。



鍼灸治療で血圧が下がるかとの質問ですが、高血圧群と正常血 圧群の血圧に及ぼす影響を検討したデータがあります。ただし治療の目的は血圧を下げることではなく腰痛や関節痛などの治療 であり全身調整を目的とした治療(随証治療)でしたが、高血圧群 においてのみ血圧が下がりました。一般に軽症高血圧患者では、 適度の運動を行うとある程度血圧は下がりますが、この機序とし て血中カテコルアミンの減少、血中プロスタグランディンEやタウリンも有意に増加することが報告されており、これらが血圧の低下 に関与していると考えられています。鍼灸治療による降圧効果も 非薬物療法の運動療法と同様の作用機序が考えられますがまだ 十分には明らかにされておりません。従来、人迎穴という頚動脈 洞を刺激する鍼治療が行われたことがあり、一時的には血圧が 下がるようです。現在、高血圧の治療目的で鍼治療をすることは 行われていません。

家庭で血圧を測ろう

ご家庭での血圧測定はとても大切です。

ご家庭で血圧を測るメリット

- 毎日同じ時刻・条件での測定を続ける事で、より実態に近い血圧 測定値がわかります。
- 病院では高めの測定結果が出る方(白衣性高血圧症)も、本来 の血圧値を得やすくなります。
- 脳卒中などにつながりやすいと言われる危険な「早朝高血圧」 の兆候もより捉えやすくなります。





「診察室血圧」と「家庭血圧」に隔差がある場合

家庭血圧による高血圧診断が優先されます。

若年、中年、 前期高齢者患者

家庭血圧 高血圧基準

後期高齢者患者

最高 血圧 135

どちらか1つでも

最低 血圧 **85**mmHg以上

最高 145

85mmHq以上

どちらか1つでも

高血圧治療 ガイドライン2014より





オムロン 手首式血圧計 HEM-6310F オープン価格

おいしく減塩 乳和食

乳和食は、味噌や醤油などの調味料に「コク味」や「旨味」のある牛乳を組み合わせることで、 食材本来の風味や特徴を損なわずに食塩やだしを減らし、おいしく和食を食べる調理法です。

和食の弱点を牛乳がカバー!



和食は健康的な食事といわれていますが、 食塩摂取量が多くなりがちで、カルシウムが 摂取しづらい弱点も・・・。



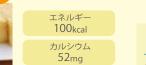


この弱点をカバーするのが、 牛乳の持つ「旨味」や「コク」と 「豊富なカルシウム」なのです!



乳和食お

牛乳減塩生活のスタートにおすすめ!



0.3g 調味料を

食塩相当量

材料 (1人分) ········· 1 パック (45g) 小さじ2 添付のたれ … ------半量

▶ 作り方

- 1. 納豆を練り、牛乳を加えてさらに練
- 2.1に添付のたれを半量加えて練る。

切干し大根とひじきのミルク煮



ミルクがしみた大根にごまの風味がぴったり!

水

エネルギー 160_{kcal} カルシウム

> 328_{mg} 食塩相当量 1.2g



顆粒だし ………… 小さじ 1/2

..... 15g ... 200ml 50ml … 大さじ1 小さじ1 しょうゆ …

🤰 作り方

- 1. 切干し大根とひじきはしっかり洗って、 よごれや臭みを取り、水気を絞る。
- 2. 鍋に A を合わせて中火にかけ、ふつ ふつとしてきたら 1 の切干し大根と ひじきを加え、ほとんど汁気がなく なるまで煮る。
- 3. 火からおろしてすりごまを混ぜ、器 に盛る。

食塩相当量



Dr.上島の

日本高血圧協会 名誉会員 上島 弘嗣先生の 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。

(続)塩分無添加目記

日本高血圧協会ホームページにて

http://www.ketsuatsu.net



● 外食で塩分をいかに少なくするか

上島 弘嗣

東北地方で、講演する機会があった。私は温泉大好き人間であり、温泉旅館も含め、三日間ほど外食することとなりました。さて、私の塩分摂取量はうまく調節できたでしょうか、気になるところです。



温泉旅館は、インターネットで夕食・

朝食ともバイキング料理のコースを申し込みました。これは、大成功。この旅館、ほうれん草のお浸しは茹でたままのものを盛ってあり、好みで出汁を掛けるようになっていました。もちろん、生野菜のサラダは、ドレッシングを掛けなければ塩分ゼロにできます。天ぷらと刺身は、いつもの通り、つゆなしとわさびのみで美味しくいただきました。塩辛いかどうかわかりにくいものは、少量とってみて、大丈夫であればあとでまた取りに行けばよい。朝食はさらに上手に無塩、低塩のものを選択することができ、新米のおいしさに感謝しつつ朝食を終えました。

講演のあと、焼き肉をいただきました。わたしは、たれは一切使わず、焼いたものをそのままいただきました。幸い、前もって調味料に浸したものは1品しかなく、薄い塩味がある程度であったので、ほとんど、調味料を使わない食事としていただくことができました。

麺類好きの私にとって、東北に行ってそばを食べないと言うことはあり得ません。ましてや新そばの季節です。昼食に天ざるを注文しました。天ぷらには、天つゆは使わないのでほとんど塩は入りません。そばは、ざるから新そばをつまみ上げてその裾の部分に少しだけつゆをつけて食べます。これで、塩分はほとんど入りません。たぶん、食塩1gまでに収まっていると思われます。

夜、京都駅に着き、いつものピザ料理を食べてから帰宅すること にしました。いつものサラダ(ドレッシングなし)を頼み、メインの肉 料理は、ソースのかかってないところを食べました。

そのようなことで、気をつけた食事をしたと言っても、さすがに外食が3日ほど続くと、塩分もそれなりに入ったのではないかと思っていましたが、帰宅して夜の10時過ぎにいつものナトカリ比計で



尿を計測すると、何と、想像したよりもずっと数値は小さく、いつもより0.5ほど高めではあっても1.1と上等でした。笑い話ですが、同僚の一人がうなぎどんぶりを食べたあとは7もあったとか。それにくらべれば優秀です。しかし、これは尿に反映するのが遅い可能性もあり、用心してその後2日間は頻回に尿中のナトカリ比を計測しましたが、昼間はいつもと余り変わらない1未満の値でした。

外食の凌ぎ方を以下にまとめます。

- 11 バイキング料理をなるべく選ぶ。
- 2 濃い味付けのものは食べない。
- B 味付けのものは少量とする。
- 4 ソースやドレッシングは掛けないでと注文する。 あるいは、別にして、と頼む。 (たいていのレストランでは対応してくれる)
- 5 おつゆは大敵、少量に心がける。
- びまるでは、対象などは塩分を使わなくても美味しく食べられる。

以上がうまく実践できるかどうかは、結局のところ、各自の日頃の 減塩達成度がどの程度できているかによるので、日々減塩の努力を してみて下さい。

• どうすれば減塩が可能になるか

上島 弘嗣

はや、料理に食塩を使わないようになってから、3年目に入りました。添加する食塩を私のように原則ゼロにしなくても、通常の減塩は可能と思えるようになりました。そのコツを私の体験を踏まえてここに記します。

食塩を一切使わずにおいしく食べられるもの、食べることができる料理は以下のようなものです。

- 1 魚や鳥肉は、そのまま焼けば食塩を使わなくて もおいしくいただけます。
- ② 卵は目玉焼きにすると、それだけでおいしくいただけます。もちろん、ご飯に掛けても美味しいです。
- 野菜は、炒めるか、そのまま生で食べると、食塩 は不要です。私は、昔はトマトには断然ウスターソース、だったのですが、トマトだけでおいしいです。
- 4 野菜の炒めものがそうですが、油を使って食材を炒めたり、フライにしたりすると、食塩なしでおいしくいただくことができます。

- 5 天ぷらはその典型で、食塩、出汁を使わずにおいしくいただくことができます。
- 6 牛乳を使った料理は牛乳の味そのも のがおいしいので、食塩を使わなくて もおいしくいただくとことができます。 食塩無添加のグラタン、シチューはその典型です。
- 7 無塩のトマトジュースは飲んで美味しいように、これで煮物を作ると美味しいです。酸味とコクが最高です。
- ② 食塩を含まない酢や香辛料をうまく使う。ショウガはすってもよし、刻んで酢漬けにして料理に振りかけるもよしです。ニンニクを擦って、無塩餃子のたれ(酢とラー油)に加えるとピリッとして美味しいです。

もちろん、塩味の濃いものは出来るだけ少なくします。薄味でも美味しい汁物(うどんつゆ、味噌汁など)は量に注意します。以上のことを基本にします、と日頃の食塩の摂取量を大きく減らすことができます。是非試みてください。



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

オムロンヘルスケア株式会社

一般社団法人Jミルク

医療法人泉和会千代田病院

バイエル薬品株式会社

いなば食品株式会社

株式会社カネゴフーズ

仙台社会保険病院

ティーペック株式会社

MSD 株式会社

株式会社栗本五十市商店 大日本住友製薬株式会社

ノバルティス ファーマ株式会社

ヤマキ株式会社

個人 今村 陽一

大手 信重

(50 音順 敬称略) (2016年7月31日現在)

協会からの お知らせ

寄附のお願い

日本では約4500万人の高血圧患者がいると言われています。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。特定非営利活動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こと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

白井まや

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。

第1回 2016年度版高血圧に関する川柳と標語受賞作品

川柳部門

【最優秀賞】

『薄味も 工夫次第で 五つ星』 日高 理恵

【日本高血圧学会賞】

『朝晩と 血圧測る ルーティーン』 明田 直哉

【審查員特別賞】

『うす味の 人生だって 乙なもの』 奥屋 平

【優秀賞】

『携帯はスマホじゃなくて飲み薬』 山口 正暁 『「し」の字だけ 小文字になった さしすせそ』 田中 俊一

『「はかったの」我等夫婦の合言葉』

【入選】

 『塩紙める 力士気遣う うちの孫』
 岡山保

 『塩減らし 会話を増やす 晩ごはん』
 南 和男

 『謙信は 知っていたのか 塩は敵』
 藤木光夫

 『「たかいたかい」今では息子に 指摘され』
 田所 涼

『血圧と二人三脚 して長寿』 山田 美里 『高血圧 しょうゆは遠く なりにけり』 新免 ヒロキ

『いい汗を かいて血管 若返る』 内藤 保幸

標語部門

【最優秀賞】

『血圧は 私が変える 私を変える』 改発利佳

【日本高血圧協会賞】

『健康へ 先ず血圧がナビをする』 原口朝光

【優秀賞】

『友として そばに寄り添う 血圧計』 上嶋 重延 『減塩と減量の敵「ちょっとだけ」』 小園 奏美 『我、減塩戦線に立つ』 高瀬 正由 『あなたです 血圧守る 管理人』 浦部 ひさとし 『食事には 塩つけないで 気をつける』 南 和男 『高血圧は静かにあなたの不意を突く』 野上 卓

【入選】

『「おはよう」と「おやすみ」のそばに血圧計』 山本 桂子 『怖いのは 高血圧への 無関心』 小林 秀夫 『高血圧 「減塩してる?」が 合言葉』 小原 佐輝子 『5・1 7 (濃いな) そうだ、高血圧の日だ、減塩だ!』 高野 信夫

川柳 6,634 作品、標語 2,685 作品、合計 9,319 作品とたくさんのご応募をいただきました。 作品をご応募いただきました皆様にお礼申し上げます。



特定非営利活動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 F-mail: office@ketsuatsu.net

12 日本高血圧協会