

2013年より荒川規矩男先生の後任として日本高血圧協会理事長を拝命してから4年目を迎えています。当協会は世界高血圧協議会(WHL)の配下であり、日本高血圧学会と連携し日本国民の高血圧やこれに関連する脳卒中や心臓病の予防、管理の大切さについて啓発活動を行っています。特に減塩キャンペーンや家庭血圧測定の意義などについて広く知っていただこうと全国的に市民公開講座を中心に展開してまいりました。この4年間、世界高血圧の日(5月17日)前後に「健康長寿は高血圧管理から」を共通のテーマとして全国7～8か所で各ブロック長、支部長のご協力のもと市民講座を

開催、5年間でほぼ全県少なくとも1回は順番で開催される仕組みとしてきました。WHLでも毎年キャンペーンのテーマを決めており、2016年は「Know your number」でした。すなわち自分の血圧値を知りそれを意識してくださいということです。高血圧の予防、管理は他人まかせ、主治医まかせではだめで、みずからも積極的にかかわることが大切です。

減塩については繰り返し言われているところですが、日本人は遺伝的にも食塩感受性民族、すなわち食塩過剰により血圧が上昇しやすい人種だということです。日本の高血圧治療ガイドラインでは食塩摂取量は高血圧患者では1日6グラ

健康長寿は高血圧管理から

日本高血圧協会理事長・
森ノ宮医療大学学長

荻原俊男

ム未満、一般の人でも男性8グラム、女性7グラム未満となっています。現在の日本人に平均食塩摂取量は減少しつつあるものの依然として10グラム以上あり、更なる努力が必要です。残念なことに最近一部の週刊誌で減塩は間違いであり根拠はないというようなことが書かれています。確かに減塩で明らかに血圧は下がらない人もいますが、減塩は多くの人にとって有効です。ハーバード大学のCook氏らによる最新の研究結果でも塩分摂取量と死亡率は直線関係にあり、食塩6グラム未満の人は9グラムの人に比べ死亡リスクが25%低いことが明らかにされています。しかし2グラム以下というような極端な減塩については疑問であり、注意が必要です。

家庭血圧測定の大切さは日本の大迫研究(東北大学今井潤教授ら)によるところが大きく、135/85mmHg未満を目標にすることも今井先生らが行ったHOMED-BPの研究結果が根拠となっています。SPRINT研究(会報17号参照)ではさらに家庭血圧に近似すると考えられる測定法で120/80mmHg未満を目指す群での有効性が報告されており、収縮期血圧はおおよそ120mmHgまでは下げたほうが良いことが明らかにされています。The lower, the betterすなわち血圧は低ければ低いほど良い(もちろん限度はあり115mmHg位

と考えられています)ということですが、これは一般論であって高齢者や心筋梗塞など合併症がある場合は過降圧による障害の危険性がありますので、主治医は患者さんごとにきめ細かく降圧目標を設定しています。主治医の指示に従って家庭血圧測定をうまく利用することが大切です。高血圧は代表的な生活習慣病です、減塩、運動、肥満予防、ストレス解消、睡眠など日常の生活の改善、そして家庭血圧を利用し、キッチンと薬を飲むなど高血圧の管理は自ら行い健康長寿を目指してください。今後とも会員の皆様方のご支援、ご協力をよろしくお願い申し上げます。



「健康長寿は高血圧管理から」

活動報告

2016年10月2日、第39回日本高血圧学会総会、日本高血圧協会、バイエル薬品株式会社共催、宮城県医師会、仙台市医師会、河北新報社、オムロンヘルスケア株式会社後援のもと、市民公開講座『健康長寿は高血圧管理から』が開催されました。伊藤貞嘉先生(東北大学大学院 教授)による開会挨拶から始まり、司会に荻原俊男先生(日本高血圧協会 理事長/森ノ宮医療大学 学長)、松岡博昭先生(日本高血圧協会 副理事長/宇都宮中央病院院長)を迎え、島本和明先生(日本高血

圧協会 専務理事/日本医療大学 総長)「高血圧は どうして怖い!」、今井潤先生(東北大学大学院 教授)「さあ血圧を測りましょう、自分の血圧を知りましょう」、佐々木裕子先生(仙台白百合女子大学 教授)「みんな一緒にらくらく減塩」という3つの講演で、高血圧を防ぐために日常から気を付けるべきことを解説頂きました。当日は250人の市民の皆様にご参加頂き、非常に有意義な市民公開講座となりました。

講演1「高血圧はどうして怖い！」

日本医療大学 総長
島本 和明

高血圧は4000万人を超える患者数で、もっとも多い生活習慣病です。そして脳卒中、心臓病、腎臓病、認知症の原因疾患としても重要な病気です。日本の平均寿命は女性で87.1才、男性80.8才と世界でそれぞれ2位、4位の長寿国です。一方、健康寿命も女性74.2才、男性71.2才と共に世界で1位です。それでも、男女共に、平均寿命と健康寿命の差が約10年あります。

要介護を受ける原因としては、脳卒中と認知症、老人症候群(高齢による衰弱、骨折、転倒など)が主で、癌はほとんどあ

りません。健康寿命を延ばすためには、血管を若くしなやかに保つことが大切です。血管老化の一番の危険因子である高血圧を予防し、治療するために、まずは生活習慣改善(減塩、運動、肥満改善など)から始めましょう。そして、特定健診・保健指導を受けましょう。特定保健指導でも正常血圧まで下らない場合は、薬を使用します。

高血圧の管理は自らできることが大きな特徴です。高血圧を管理して健康寿命を延ばしましょう。



講演2

「さあ血圧を測りましょう。自分の血圧を知りましょう」

東北大学大学院薬学研究科
医薬開発構想寄附講座

今井 潤

日本人の高血圧は、過去50年輕症化してまいりました。それに伴い直接死につながるような重症の脳卒中が減少してきましたが、軽症高血圧は、人口の高齢化に伴い増加しています。そして、軽症高血圧が長期に持続した高齢者に脳血管障害や、それに関連した認知症が発症してきます。こうした状態は、健康寿命を損なうことから、今日の高齢化社会で最も深刻な問題を引き起こすことになります。今日、中年期の高血圧が将来の認知機能低下に深く関係すること、中年期から

の高血圧管理が、認知機能低下を抑えることが明らかにされております。従って、若壮年期より、自分の血圧が正常であるのか、高いのかを知り、高血圧の予防を行い、早期に十分な治療を行うことが大切です。そのためには、家庭で血圧を自己測定することが、大変有効です。家庭血圧は、診察室血圧や検診時の血圧に比べて皆様の血圧の状態をより適格に把握します。さあ、自分の血圧を測って下さい。



講演3 「みんな一緒にらくらく減塩」

仙台白百合女子大学 人間学部
健康栄養学科

佐々木 裕子

「日本人の食事摂取基準2015」では、健康な成人の一日の食塩摂取量の目標量は、男性8.0g未満、女性7.0g未満とされています。ところが、男女とも食塩摂取量多い宮城県では、男性11.7g、女性では10.1gとなっており、男性-3.7g、女性-3.1g減らす事が求められています。そこで、仙台で開かれた第39回日本高血圧学会では、減塩弁当を4種類作り、「みんな一緒にらくらく減塩」を考えました。

①はじめの-1g:塩辛いものを食べる回数を減らす。

②次の-1g:麺類や汁物の汁を残す、あるいは飲まない。

③さらに-1g:味にアクセントをつける。

④プラス:カリウムを積極的にとる。

⑤とにかく:食べ過ぎない、薄味でもたくさん食べれば同じを理解する。

⑥それでも無理がある場合は:減塩商品やだしを活用する。

いきなり3～4gを減らしていくのではなく、まずは段階をおって、できるところから1gずつ減らしていきましょう。

大迫家庭血圧測定事業 30周年記念フェスティバル活動報告

東北大学大学院薬学研究科
医薬開発構想寄附講座
今井 潤

日本高血圧協会が主催する「大迫家庭血圧測定事業30周年記念フェスティバル」の市民公開講座が2016年10月29日、花巻市の市文化会館において開催されました。会には650人の市民が参加し、今井潤日本高血圧協会理事の開会の挨拶に引き続き、上田東一花巻市長、柳原博樹岩手県中部保健所長、三浦良雄花巻市医師会長の祝辞が披露され、開会となりました。講演では、帝京大学医学部の大久保孝義教授、東北大学大学院の今井潤教授より大迫血圧測定事業、大迫研究30年の軌跡と、今後の展開への期待が語られました。特別講演として、滋賀医科大学の上島弘嗣名誉教授より、血圧管理の重要性と実際の方法についてのお話がありました。その後今井・大久保の座長の下、柳原博樹保健所長、花巻市医師会員大平和輝医師、星晴久県立中央病院大迫地域診療センター長に加え、大迫町民を代表して、丸田善明氏が参加し、パネルディスカッションが行われ、活発な意見交換が行われました。

講演、パネルディスカッションの中で、30年に亘る大迫家庭血圧測定事業が大迫地域住民の健康意識を改善し、脳卒中発症を減少させ、健康情報を国内外にむけて発信されたことが語られました。家庭血圧測定が、実際に高血圧に対する認識と意識を向上させ、疾病の発症を抑制させたという事実は、参加者の多くにとっては、驚きであったようです。また大迫のデータから、米国、ヨーロッパ、世界保健機関のガイドラインにおける家庭血圧の正常値、異常値が決められたことなども、驚きをもって、迎えられました。パネルディスカッションでは、高齢化した過疎地における家庭血圧測定の重要性が語られ、例えば、家庭血圧を用いた遠隔医療システムをへき地医療に導入することへの期待などが語られ、今後の家庭血圧を用いた高血圧医療の可能性が

議論されました。保健、実地医療、行政いずれにとっても、家庭血圧の自己測定が、将来の保健、医療、社会福祉における有効な手法であることが確認されました。

医療資源の縮小に伴い、医療の効率化、集中化がはかれる中、過疎地、へき地での医療サービスの劣化には著しいものがあります。その際、過疎地の独居老人に代表される医療へのアクセスが困難な対象にとっては、予防的保健・医療の推進が最も大切と思われます。

家庭血圧を主体とした遠隔医療システムは、未病の発見、先制医療へとつながることが期待されます。講演に参加した過疎地住民からもこうした遠隔医療システムの早期導入への期待が表明されました。

また会場においては、血圧測定、動脈硬化度測定や塩分栄養診断などの健康指標の測定や、多数の企業よりの減塩食品の展示とサンプル配布などが行われ、多数の来場者が、こうした展示場につめかけ、花巻市民の健康への意識の高まりを感じました。

また協賛社のオムロンヘルスケア社より、提供された血圧計、体組成計、運動量計などの抽選会も開催され、会場は大いににぎわい、盛会裏に、フェスティバルを終了いたしました。主催者といたしましては、大迫血圧測定事業の実績と大迫研究の成果が、花巻市民に広く行きわたり、家庭血圧測定の有効性の認識が高まり、花巻市民の健康意識の向上に貢献したことはたいへんな喜びです。今後大迫血圧測定事業、大迫研究、家庭血圧測定に関する情報を花巻市から積極的に発信していくことを主催者、共催者、協賛社とともに確認をいたしました。



名古屋市立大学 第5回市民公開講座 活動報告

平成28年10月30日(日)に名古屋市立大学病院 病棟・中央診療棟3F 大ホールにて第5回市民公開講座「高血圧の管理と健康長寿」を開催致しました。当日は土肥靖明先生が座長を務められ、杉浦知範先生による「血圧と血管の『こぶ』」、山下純世先生による「血圧と『脈の乱れ』」の2題の講演が行われ、約318名の参加者にお越し頂きました。

本会は患者さんのみならず家族の方や社会に対して

高血圧に対する理解を深めて頂くため企画しております。今後も心血管病を抑制することを通し、市民の方々の健康増進に少しでも寄与したく、関係者一同努力したいと考えております。



市民公開講座・イベント(2016年8月~2017年1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 9月11日(日)	市民公開講座 「美濃加茂市 高血圧セミナー」 【司会】杉山 宏、青山 琢磨 【演者】青山 琢磨、山田 明子、 湊口 信也	123名	美濃加茂市 文化会館ホール	【共催】日本高血圧協会／岐阜県医師会／加茂医師会／ア ステラス製薬株式会社／日本ベーリンガーインゲルハ イム株式会社 【後援】岐阜大学大学院医学系研究科・医学部／岐阜大学 医学部附属病院／木沢記念病院／美濃加茂市 【協賛】オムロンヘルスケア株式会社
2016年 10月2日(日)	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」 【司会】荻原 俊男、松岡 博昭 【演者】島本 和明、今井 潤、佐々木 裕子 ※イベント内容はP2~3の活動報告を ご覧ください	250名	仙台国際センター 大ホール	【共催】第39回日本高血圧学会総会／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／河北新報社／オム ロンヘルスケア株式会社
2016年 10月29日 (土)	市民公開講座「高血圧」 【座長】坂田 清美 【演者】上島 弘嗣、大久保 孝義、今井 潤 ※イベント内容はP4の活動報告を ご覧ください	650名	花巻市文化会館	【主催】日本高血圧協会 【共催】花巻市 【後援】オムロンヘルスケア株式会社
2016年 10月30日 (日)	第5回市民公開講座 「高血圧の管理と健康長寿」 【司会】土肥 靖明 【演者】杉浦 知範、山下 純世	318名	名古屋市立大学病院 病棟・中央診療棟 3階大ホール	【主催】「高血圧の管理と健康長寿」実行委員会 【共催】日本高血圧協会 【後援】名古屋市、中日新聞社
2016年 12月10日 (土)	市民公開講座 「あなたのハートは大丈夫？」 【演者】小薮 助成、谷川 高士 心臓マッサージ講習会、ヨガも併せて開催	102名	尾鷲市立中央公民館 3階講堂	【共催】尾鷲市／尾鷲総合病院／日本高血圧協会／三重大 学医学部附属病院／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／第一三共株式会社
2016年 12月18日 (日)	琉球大学ゆい健康プロジェクト市民公開講座 ～食育とユイメールを活用した健康づくり～ ゆい健康プロジェクト進捗報告 【特別講演】 日下 美穂	90名	沖縄県立博物館・ 美術館 講堂	【主催】琉球大学ゆい健康プロジェクト 【後援】日本高血圧協会沖縄県支部、西原町
2017年 1月22日(日)	市民公開講座 「あなたの腎臓を守るために」 【演者】山縣 邦弘、小林 正貴、岩部 博子、 塩見 耕平	240名	イーアスつくば イーアスホール	【主催】日本医療研究開発機構研究費腎疾患実用化研究事業 「慢性腎臓病(CKD)進行例の実態把握と透析導入回避 のための有効な指針の作成に関する研究(REACH-J)」 【共催】筑波大学 【後援】日本慢性腎臓病対策協議会・日本高血圧協会・茨城慢性 腎臓病対策協議会・いばらぎ腎臓財団



「世界高血圧の日」2017年 高血圧市民公開講座だより



5月14日(日)、5月21日(土)、5月22日(日)、5月27日(土)
全国8都市で開催予定



【日時】2017年5月21日(日) 12:00~15:00
【会場】札幌医科大学 臨床教育研究棟1階講堂
【座長】三浦哲嗣
【演者】島本和明
【共催】特定非営利活動法人日本高血圧協会/
武田薬品工業株式会社/
一般財団法人 北海道心臓協会
【協賛】オムロンヘルスケア株式会社
【問合せ先】北海道心臓協会
FAX 011-232-4678 (FAXのみ)



【日時】2017年5月21日(日) 13:00~16:00
【会場】こむこむ わいわいホール
【司会】渡辺毅
【挨拶】太田昌宏
【講演】太田昌宏、今井潤、TBN(栄養士)
【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
【協賛】オムロンヘルスケア株式会社
【問合せ先】株式会社コネット
電話06-6350-5745 FAX06-6398-5746



【日時】2017年5月21日(日) 13:00~16:00
【会場】まつもと市民・芸術館 小ホール
【司会】松岡博昭、伊澤淳
【挨拶】池田宇一、桑原宏一郎
【講演】菅谷昭、荻原俊男、猿田享男、伊澤淳
【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
【協賛】オムロンヘルスケア株式会社
【問合せ先】株式会社コネット
電話06-6350-5745 FAX06-6398-5746



【日時】2017年5月27日(土) 13:00~15:45
【会場】じゅうろくプラザ 大会議室
【司会】湊口信也
【挨拶】湊口信也
【講演】木村玄次郎、小山浩子
【共催】特定非営利活動法人日本高血圧協会/
一般社団法人Jミルク
【協賛】オムロンヘルスケア株式会社
【問合せ先】株式会社コネット
電話06-6350-5745 FAX06-6398-5746



【日時】2017年5月20日(土) 13:30~
【会場】和歌山県JAビル2階 和ホール
【座長】有田幹雄
【講演】薬木宏実、荒川規矩男
【共催】特定非営利活動法人日本高血圧協会/
第一三共株式会社
【協賛】オムロンヘルスケア株式会社
【問合せ先】NPO法人ヘルスプロモーション研究センター
FAX 073-488-6262 (FAXのみ)



【日時】2017年5月14日(日) 14:00~16:30
【会場】岡山コンベンションセンター 3Fコンベンションホール
【挨拶】柏原直樹
【座長】荻原俊男、松岡博昭
【講演】島本和明、長谷部直幸、市川和子、神谷民代
【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6回臨床高血圧フォーラム
【協賛】MSD株式会社
オムロンヘルスケア株式会社
【問合せ先】株式会社日本旅行
中四国コンベンショングループ
電話086-259-5578 FAX086-250-7682



【日時】2017年5月21日(日) 13:30~15:40
【会場】徳島大学大塚講堂
【挨拶】佐田政隆
【講演】佐田政隆、檜垣実男、松村晃子、三浦哉、
岡久玲子
【主催】特定非営利活動法人日本高血圧協会
【協賛】オムロンヘルスケア株式会社
【問合せ先】株式会社コネット
電話06-6350-5745 FAX06-6398-5746



【日時】2017年5月21日(日) 14:00~16:00
【会場】JA・AZMホール 大ホール
【座長】今泉 勉、北村和雄
【講演】北俊弘、田村佳奈美、江藤胤尚
【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
【協賛】オムロンヘルスケア株式会社
【問合せ先】株式会社協和企画
コンベンション本部
電話080-6816-8138(担当:柏木)

石巻地区 高血圧市民公開講座

【日時】2017年5月20日(土) 13:30~15:30
【会場】石巻グランドホテル 2階 天翔の間
【開会の辞】千葉淳
【メッセージ】伊藤貞嘉
【総合座長】赤間裕良
【講演】今井潤、佐藤牧人、尾股健
【共催】特定非営利活動法人日本高血圧協会、武田薬品工業株式会社
【後援】宮城県医師会、石巻市医師会、桃生郡医師会、
宮城県薬剤師会、石巻薬剤師会
【協賛】オムロンヘルスケア株式会社

市民公開講座 あなたのハートは大丈夫？

【日時】2017年4月8日(土) 13:00~17:00
【会場】亀山市文化会館
【講演】伊藤正明、岡本隆二
【共催】特定非営利活動法人日本高血圧協会、
三重大学医学部附属病院、
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】亀山市、亀山市医師会

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

私は高血圧で薬を飲んでいる40歳代のサラリーマンです。かかりつけの先生から塩分摂取を減らすように言われていますが、最近週刊誌で塩分を減らしても血圧は下がらない、アメリカでは高血圧の塩分犯人説は終わっていると書かれていました。これは本当なのでしょうか。

A

塩分摂取量が多いと血圧が上昇することは、これまでに国内外の研究から明らかにされています。たしかに減塩効果の大きい食塩感受性高血圧と、弱い非感受性高血圧がありますが、非感受性高血圧でも減塩による降圧効果が弱いだけで、血圧が上昇することはありません。

日本高血圧学会は、高血圧の生活習慣改善に食塩6g/日未満を推奨しています。食塩過剰摂取は高血圧以外にも、心不全、腎機能障害、腎がんの発症に関与する可能性も指摘されています。大事なことは、5~6gに塩分を制限しても身体にとってマイナスにはならないことです。イギリスでは現在、国をあげて減塩に取り組んでいます。WHOの目標量は食塩5g/日未満です。

日本高血圧学会では、週刊誌で引用されている文献を含めて、広汎に検討し、総合的かつ慎重に検討して減塩目標を推奨しています。2年前の日本人間ドッグ学会の血圧基準値の記事でも断片的に文献を用いて、多くの市民が混乱しました。惑わされることなく、主治医によく相談して高血圧の生活習慣改善対策を進めて下さい。

Q

ストレスと血圧

私は45歳のサラリーマンです。今年の春異動があり職場が変わりました。なかなか新しい職場になじまずストレスを感じているのですが、それと関係があるかどうか分かりませんがこれまで降圧薬を飲んで血圧はコントロールできていたのですが、最近はかなり血圧も高くなり、これまでの降圧薬では十分な降圧が得られなくなりました。ストレスで血圧は上がるのでしょうか。

A

ストレスとは「緊張をもたらす事柄や状況」のことであり、精神的ストレス(怒り、不安、驚きなど)や肉体的ストレス(力をこめる、外気温の急激な変化など)があります。

現代の日本はストレス社会と言われ表されるほど、日常生活において精神的ストレスを感じる場面が多いことで知られています。

何らかのストレスがかかると、普段の血圧は正常でも、中には血圧が急激に正常値を超えて上がってしまう人がいます。特に仕事中に現れる高血圧は、「職場高血圧」という名前が付けられているほど代表的なものであり、肥満の人や、両親や兄弟などが高血圧であるという家族歴のある人に多いという傾向がみられます。このようなストレスによる高血圧は、職場で血圧を測定したり、まる1日の血圧を測る24時間自由行動下血圧測定(ABPM)などで発見できます。

早朝などほかの時間帯でも血圧を測ってみて、かかりつけの医師に相談してみましょう。

安定した血圧コントロールのために、ストレスの発散方法を身につけ、ストレスと上手につきあっていきましょう。

Q

減塩の必要性

私は高血圧治療を受けている72歳の男ですが、週刊誌で高血圧のことがいろいろと書かれており、その中で「欧米では血圧の上は年齢プラス90までは健康と考えるのがスタンダードになっており、高齢者が140未満に下げる必要も効果もないとされている。」とありました。欧米の基準によると、私の血圧は162までならいいということで、薬をのんで下げる必要はないのでしょうか。

A

血圧値は健康を判断する基準ではありませんので「年齢よりいくつ以上の血圧までが健康」とするのは適切ではありません。「人は血管とともに老いる」と言われ、年齢が進むと動脈硬化は進み、上の血圧値は加齢とともに上がります。逆に、高い血圧が持続すると動脈硬化は進展し心血管病のリスクがより増加します。従って、基本的には高齢者でも血圧値は低いほど心血管病のリスクは低いと言えるのですが個人差があります。高血圧治療の目的は、高血圧の持続による心血管病の発症・進展・再発を抑制して死亡を減少させることです。この目的のために、過去の多くの疫学研究・臨床試験の結果をもとに、日本のガイドライン(JSH2014)では、目安として降圧目標値を示しています。高齢者の降圧目標値として前期高齢者では一般成人と同じ140/90 mmHg未満を目指します。後期高齢者ではまず150/90mmHg未満を目指しますが、歴年齢では判断し切れない個人差が有りますので、より個別性を重視しつつ忍容性の有る場合に140/90 mmHg未満を目指すこととしています。近年、米国で行われた大規模臨床試験では、後期高齢者でも120 mmHg未満を目指す、心血管イベントは抑制されることが示されています。しかし、この結果をすぐに日本に当てはめることは出来ません。現段階では、まずJSH2014の上記の降圧目標値を目指していただきたいと思います。大事なことは、機械的に「年齢よりいくつ上の血圧値」を目標とするのではなく、特に後期高齢者の方は、個々に達成し得る中でより低い血圧値を目指すことが心血管病のリスクの低減にとって重要ということです。

Q

糖尿病と降圧薬

私は51歳のサラリーマンですが、デスクワークが多く最近太り気味です。数年前から高血圧のため降圧薬の投与を受けています。今回の検診時にあなたは糖尿病の予備群に入りましたねといわれました。先生から今内服しているレニン・アンジオテンシン系(RA系)抑制薬はあなたに最も適した降圧薬であると説明を受けました。RA系抑制薬はなぜ糖尿病予備群になった高血圧に有効であるのか教えて下さい。

A

糖尿病予備群とは、境界型糖尿病のことで、文字どおり糖尿病の一步手前の状態、血糖値が空腹時で110-125mg/dl、食後(又は糖負荷後)で140-199 mg/dlを言います。

それに高血圧が加わると、正常血圧の方に比べて約2倍糖尿病になりやすくなります。

降圧薬は主に5種類あり、その中で糖尿病予防効果が強いのはARB、又はACE阻害薬です。何れもアンジオテンシンという物質を抑えて、インスリンの作用を助ける(インスリン抵抗性改善)作用があるからです。糖尿病予備群の方の血圧管理に適しています。

しかし如何に良い薬でも、薬は所詮、対症療法に過ぎません。生活習慣で起こった病気の原因療法は生活習慣を直すことしか無く、薬以前に重要な事です。運動と食事で肥満を解消し、インスリン抵抗性を改善して、糖尿病や高血圧を予防してください。



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)塩分無添加日記

日本高血圧協会
ホームページにて

<http://www.ketsuatsu.net>



● 無塩の水炊きとその利用の仕方

上島 弘嗣

冬は鍋物が美味しいですね。私も冬にはよく鍋物をしますが、もちろん無塩の鍋です。もともと、鍋には、野菜や鳥肉などの具のうま味が汁に入っているため、無塩で食することができますが、さらに美味しく無塩の鍋物を食べるには、ちょっとしたコツもあります。

鍋には調味料を入れない。塩分の入った具材は避ける。その他は特に普通の鍋物と同じです。野菜や魚介類、肉類の具のうま味で食べます。(写真1)

さらに、鍋からとった物に鰹節やとろろ昆布をかけると、とても美味しいです。もちろん、鰹節には醤油はかけません。とろろ昆布には自然の食塩が少し入っています。鍋の後は、ご飯を入れて無塩のおじやを作るときもありますが、写真2は、これを同じ鍋のままかやくご飯にしたものです。この作り方は、後半の妻の料理解説をご覧ください。



写真1:冬の定番の鍋物。ただ単に水、出汁昆布、干し椎茸などを入れて具材を煮るだけ。とろろ昆布は天然の塩あじが着いている。鶏、魚、カキなど何を入れても美味しい出汁がでる。私は、揚げ豆腐をいれるのが好きだ。もちろん、豆腐も。



写真2:鍋の残り汁を利用して、無塩のおじやも作るが、今回、妻が少し残った鍋をそのままにしておき、翌日にかやくご飯にした。鍋の再利用の無塩のかやくご飯、結構いけました。

(妻) 鍋は簡単ですが、少し出汁が残った鍋や、野菜などの始末がやや面倒です。

出汁の少し残った鍋に、硬くなった冷やご飯や、残り物のきんぴら(ごぼう、セロリ、にんじん、レンコン、ヤーコン)等をのせ、酢を少々いれ、ふたをしてあたため最後に卵をとかしかけ、再加熱してできあがり。

前日の鍋の具に、太刀魚のすり身(無塩、安全農産)を団子にして入れようとしたのですが、ねばりが少なく、崩れたので、翌朝、小麦粉、卵、鍋の残りのねぎなどを足して、すり身団子にしました。これで鍋の後始末は完了です。(写真3)



写真3:太刀魚のすり身(無塩)に小麦粉を付けてフライにしたもの。前日、鍋につみれとして入れようとしたが、溶けてしまうので止めたものの再利用。

● 無塩カレーライスを作る

上島 弘嗣

私もカレーライスが大好きです。でも、食塩無添加食にしてから、久しくカレーラーを使ったカレーライスを食べたことがありませんでした。ここ2,3日妻の外出が続き、よーし一つカレーライスを作ってやろう、と思いました。でも、カレーラーを使わないカレーライスです。どうしたらできるかなと考えました。できました。難しくはありませんでした。

好物のカキ、エビを入れて具材を炒め、そこへ無塩トマトジュースを注いで煮込みました。カレー粉(ルーではありません)を入れて、さらにとろみを付けるために少々片栗粉と小麦粉を入れました。トマトジュースとカレー粉の色で、できあがったカレーライスは写真のように一見普通のカレーライスのように見えますが、無塩です。これで、十分に私のカレーが食べたいという欲望を満たしてくれました。73歳の爺さんでもできました。



写真 無塩カレーライス(私) 好物のエビ、カキを入れて、無塩トマトジュースとカレー粉で海鮮カレーを作りました。ご飯が少ししかなかったのが残念でしたが、美味しかったです。

活動計算書 平成27年9月1日から平成28年8月31日まで

特定非営利活動法人日本高血圧協会会計

科目	決算額(A)
I 一般正味財産増減の部	
1. 経常増減の部	
(1) 経常収益	
①受取会費	1,030,000
正会員(個人会費)	310,000
正会員(団体会費)	160,000
賛助会員(個人会員)	10,000
賛助会員(減塩食品コンソーシアム)	0
賛助会員(団体会員)	550,000
②展示・広告収入	723,600
バナー広告	0
血圧手帳販売	723,600
市民啓発パンフレット広告	0
③受取寄付金	3,012,000
寄附金	1,012,000
寄附金(市民公開講座時)	2,000,000
④雑収益	558
利息収入	558
⑤市民公開講座	2,292,482
市民公開講座関連費	2,292,482
経常収益計	7,058,640
(2) 経常費用	
①事業費	7,664,932
広報事業費(HPサイト管理費他)	266,194
入会案内作成・会報印刷関連費	1,568,618
血圧手帳作成費	729,000
市民向け啓発パンフレット制作費	0
バナー広告募集費用	0
交通費	0
会議開催費	500,047
WorldHypertensionLeague分担金	44,458
日本高血圧学会関連費	0
市民公開講座関連	4,516,127
市民公開講座関連業務委託費	4,487,570
市民公開講座関連通信費	28,557
郵便手数料	38,760
振込手数料	1,728
②管理費	1,034,304
業務委託費	311,040
事務印刷消耗品費	137,919
通信・運搬費	559,905
銀行・郵便局振替手数料	2,700
雑費	22,740
経常費用計	8,699,236
当期経常増減額	-1,640,596
前期繰越金	9,603,743
次期繰越金	7,963,147

財産目録 平成28年8月31日現在

特定非営利活動法人日本高血圧協会会計

(単位:円)

貸借対照表科目	場所・物量等	使用目的等	金額
(流動資産)			
預金	普通預金 三菱東京UFJ銀行本 郷支店4655051		6,818,532
未収金			2,000,000
流動資産合計			8,818,532
資産合計			8,818,532
(流動負債)			
未払金			855,385
流動負債合計			855,385
負債合計			855,385
正味財産			7,963,147

立ちどまらない保険。

三井住友海上あいおい生命

MS&AD INSURANCE GROUP

「要介護状態になっても自分らしくいたい」そんなあなたにおすすめします。

終身介護保障特約 (無解約返戻金型)

— エグゼクティブコース —

1

終身介護保障特約 (無解約返戻金型) のお受取例

～終身年金・介護障害一時金4倍型～

■第1回の介護障害年金のお支払事由に該当したとき



年単位の応当日に、お支払事由に該当している限り、一生涯年金をお受け取りいただけます

ポイント① 「介護障害一時金」「介護障害年金」を、介護付有料老人ホーム等施設への「入居一時金」の一部にご活用いただけます。

ポイント② 一生涯の「介護障害年金」は、介護付有料老人ホーム等施設の月額利用料にもご活用いただけます。

※第1回の介護障害年金のお支払事由に該当した日の年単位の応当日に、お支払事由に該当している限り、終身にわたって第2回以後の介護障害年金をお受け取りいただけます。

※介護障害一時金は保険期間を通じて1回のお支払いを限度とします。

※介護障害年金のお支払開始後、お支払事由から回復された場合には、以後の介護障害年金をお受け取りいただくことはできません。なお、再度お支払事由に該当した場合には、介護障害年金をお受け取りいただけます。

※当社所定の要件を満たす場合、1年分の介護障害年金を当社所定の回数(2、4、6、12回)に分割してお受け取りいただくことも可能です。

※第1回の介護障害年金のお支払事由に該当した場合には、以後のこの特約の保険料のお払込みは不要となります。

2

介護障害年金・介護障害一時金をお受け取りいただける場合

～お支払事由～

●公的介護保険制度に定める要介護2以上の状態に該当していると認定されたとき

区分	要介護認定のめやす
要支援1	入浴や掃除など、日常生活の一部に見守りや手助けが必要。
要支援2	食事や排泄など、時々介助が必要。立ち上がりや歩行などに不安定さがみられることが多い。
要介護1	この状態のうち、介護予防サービスにより状態の維持や改善が見込まれる人は要支援2。
要介護2	食事や排泄に何らかの介助が必要。立ち上がりや歩行などに何らかの支えが必要。
要介護3	食事や排泄に一部介助が必要。入浴などに全面的に介助が必要。片足での立位保持ができない。
要介護4	食事に一部介助が必要。排泄、入浴などに全面的な介助が必要。両足での立位保持がほとんどできない。
要介護5	日常生活を遂行する能力は著しく低下し、日常生活全般に介護が必要。意思の伝達がほとんどできない。

生命保険文化センター
「2015年4月改訂 定年GO!」

- 満65歳未満の被保険者について、約款所定の要介護状態が180日以上継続していることが医師によって診断確定されたとき
- 約款所定の高度障害状態になられたとき

3

特約保険料

【特約保険料例】終身年金・介護障害年金額500万円・介護障害一時金4倍型 保険期間:終身(月払・口座振替)

ご契約年齢	保険料払込期間	男 性		女 性	
		70歳満了	終身払	70歳満了	終身払
40歳		52,600円	41,450円	89,900円	65,250円
45歳		66,400円	49,450円	115,000円	78,150円
50歳		87,900円	60,650円	154,200円	95,950円
55歳		124,750円	76,550円	221,450円	121,150円
60歳		198,450円	99,850円	358,250円	158,900円

※上記は、終身介護保障特約のみの保険料です。

※終身介護保障特約(無解約返戻金型)は、特約のみのご契約はできません。

介護体制の整ったホームのご入居には さまざまな費用がかかります

【介護付有料老人ホームの一例】

ふれあいと自立をテーマとした介護生活 ～安心のシニアライフをお求めのお客さまへ～

■介護付有料老人ホームY (神奈川県横浜市)



ご入居について

入居一時金 1,800万円～2,640万円(ご入居時年齢81～85歳の場合)

月額利用料 311,040円(重度介護居室の場合)

(内訳) 管理費131,760円・介護費用102,600円・食費76,680円

注 上記は公的介護保険制度の給付対象外で、全額自己負担です。また、この他に公的介護保険の自己負担額などが必要となります。

入居時の要件 原則65歳以上の自立・要支援・要介護状態の方

介護体制 要介護者1.5人に介護等職員1人以上

看護体制 24時間看護師常駐

※ 上記はあくまでも一例であり、入居一時金や月額利用料等の費用・入居時の要件等は各施設によって異なります。

※ 本特約の付加により、介護付有料老人ホームへの入居の確約や、入居時および必要な費用が不要となることはありませんのでご注意ください。

また、上記料金は2015年12月現在の価格例であり、今後変動する場合があります。

■終身介護保障特約(無解約返戻金型)は、以下の主契約に付加してお引き受けします。

積立利率変動型終身保険

積立利率変動型終身保険
(低解約返戻金型)

新医療保険A^{エース}プラス

※「新医療保険Aプラス」は「低・無解約返戻金選択型医療保険 無配当」の販売名称です。

【終身介護保障特約に関する留意事項について】

※ 第1回の介護障害年金のお支払事由に該当したときより、5年間介護障害年金をお受け取りいただける「5年確定年金」もお選びいただけます。

※ 終身介護保障特約(無解約返戻金型)には保険期間を通じて解約返戻金はありません。

※ 「公的介護保険制度」が改正された場合、お支払事由の変更を行うことがあります。

生命保険契約のご検討に際しては、必ず「契約概要」「注意喚起情報」「ご契約のしおり・約款」をご覧ください。

三井住友海上あいおい生命保険株式会社

MS&AD INSURANCE GROUP

〒104-8258 東京都中央区新川12-27-2

お客さまサービスセンター TEL:0120-324-386(無料)

受付時間 月～金 9:00～18:00 土 9:00～17:00(日・祝日・年末年始を除きます)

http://www.msa-life.co.jp

●ご相談・お申込先

株式会社CIS

〒105-0023 東京都港区芝浦1-1-1 浜松町ビルディング

TEL: 03-6779-8035 FAX: 03-6700-8536

Eメール info@cis-hoken.co.jp

URL http://cis-hoken.co.jp/

【MS】B0484 【AD】90-484 80,000 2015.12.01(改・一) 44 登2015-A-520(2016.5.2)

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	JCHO仙台病院	大日本住友製薬株式会社
	医療法人泉和会千代田病院	ティーパック株式会社	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	大手 信重	今村 陽一	(50 音順 敬称略) (2017 年 3月10日現在)

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	有田 啓子	石井 當男	稲葉 宗通	今井 潤	今泉 勉
上園 繁弘	上野 俊幸	上野 雄二	内山 聖	甲斐 久史	梅村 敏
浦 信行	江藤 胤尚	太田 昌宏	尾方 照雄	萩原 俊男	勝谷 友宏
河村 博	喜久村 徳清	北村 和雄	木村 玄次郎	日下 美穂	後藤 敏和
近藤 廉平	佐田 政隆	猿田 享男	島本 和明	住元 巧	高桑 浩
瀧下 修一	武田 和夫	田名 毅	中村 敏子	成田 一衛	八田 告
馬場 俊六	原島 友美	檜垣 實男	藤岡 由夫	藤瀬 幸保	堀内 正嗣
前村 浩二	松浦 秀夫	松岡 博昭	宮川 政昭	山科 章	

(50 音順 敬称略) 合計:47名 539,800 円 (2016 年 10月1日～2017年3月10日)

協会からの お知らせ

寄附のお願い

日本では約 4 5 0 0 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。

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。



日本高血圧協会

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 E-mail: office@ketsuatsu.net