

高血圧は、脳卒中、心臓病、腎臓病、そして認知症の原因であり、高血圧の適切な管理によってこれらの病気は予防されます。

本邦の高血圧患者の管理実態に関する厚生労働省の統計では、30才以上の男性60%、女性45%で140/90mmHg以上の高血圧です。70才以上

では男性81%、女性71%で高血圧です。いかに多くの方が高血圧であるかお分かりいただけたと思います。30才以上の高血圧患者のうち、降圧薬を用いて高血圧治療を受けている方は、男女ともに約50%です。このことは、高血圧患者の半数の方は、高血圧の治療を受けていないことを示しています。

## 高血圧の管理は まだまだ不十分です！

さて、治療を受けている高血圧患者の方で、140/90mmHg未満の正常域血圧まで血圧が管理されている割合をみますと、男性30%、女性40%です。高血圧患者のうち半数の方は降圧薬により治療をしていませんので、そのような患者を含めた高血圧全体でみますと、男性ではわずか15%、女性では20%しか正常域血圧になっていないこととなります。

現在、優れた降圧薬が揃ってきており、きちんと治療すれば、90%以上の患者さんは血圧を140/90mmHg未満に管理できます。それでは、どうして高血圧の正常域への管理率はこんなに低いのでしょうか。このことを“高血圧逆説”と言いますが、この点については、医師の問題と患者の問題との双方が関係していると考えられます。医師の各種病気に対する治療満足度を調べた統計がありますが、

医師の高血圧治療への満足度はほぼ100%でした。この数値は、薬剤を使用した場合の正常域血圧への管理率(男性30%、女性40%)と大きな隔たりがあります。医師の方々が、140/90mmHg前後で良いと思っている可能性が大きいと思われます。患者さんの側でも、血圧は多少くらい高めでもいいと考えている方が多いのも原因の1つです。

まずは、高血圧がいかに怖い病気であるのか、高血圧管理によって多くの合併症が予防できることを、医師・患者両者にご理解いただきたいと思います。



日本高血圧協会  
専務理事  
日本医療大学総長

島本和明

# 「健康長寿は高血圧管理から」

本年5月14日(日)、第6回臨床高血圧フォーラム、減塩アワード表彰式、高血圧に関する川柳・標語2017表彰式など、高血圧関連イベントで賑わう岡山コンベンションセンターにおいて、2017年世界高血圧の日 高血圧市民公開講座が開催されました。

(共催：日本高血圧協会 / 日本高血圧学会 / 第6回臨床高血圧フォーラム / MSD株式会社 協賛：オムロンヘルスケア株式会社)

「健康長寿は高血圧管理から」をメインテーマに、柏原直樹先生(第6回臨床高血圧フォーラム会長 川崎医科大学 腎臓・高血圧内科学教授)の開催挨拶につづき、座長の荻原俊男先生(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 病院長)から、本講座のイントロダクションがありました。

本稿では、各講演のポイントを講演者自ら「紙上再現」してお届けいたします。



## 講演1「高血圧はどうして怖い！」

日本高血圧協会 専務理事  
日本医療大学総長  
島本 和明

本邦において、高血圧患者は約4300万人であり、もっとも多い生活習慣病です。高血圧が怖いのは、血圧が高いことによる症状はほとんど無いのに、心臓に負担をかけたり、動脈硬化を引き起こし、心臓病(心肥大・心不全・狭心症・心筋梗塞)、脳卒中(脳梗塞・脳出血・くも膜下出血)、腎臓病そして認知症の原因になることです。

本邦では、超高齢化社会の中で認知症の増加が大きな社会問題になっています。また、認知症患者は、2025年には700万人を超えると推測されています。

認知症は大きく分けると、アルツハイマー型認知症と、血管性認知症の2つに分けられますが、2対1の割合で前者が多いといわれています。高血圧は、脳卒中のもっとも大きな危険因子であることに示されているように、血管性認知症の主要な原

因ですが、最近はアルツハイマー型認知症にも関わっていることが知られています。脳卒中、心臓病、腎臓病の予防に加えて、認知症予防の立場からも高血圧をしっかりと管理することが重要です。

高血圧の管理には、生活習慣改善と薬剤治療があります。生活習慣改善としては、減塩、肥満改善、運動、ストレス軽減があります。これらによって、軽度の高血圧では20～30%降圧薬を止めることができます。当然、正常高値血圧の方では、140/90mmHg以上の高血圧への進展を予防することができます。また、中等度以上の高血圧でも、降圧薬を減らすことができます。その際、病院血圧だけでなく、家庭血圧(135/85mmHg以上で高血圧)を参考にすることも有用です。

高血圧を予防・管理することの大きな目的は、心

臓病（心肥大・心不全・狭心症・心筋梗塞）、脳卒中（脳梗塞・脳出血・くも膜下出血）、慢性腎臓病、そして認知症を予防することです。国民病ともいえ

る高血圧の管理に、医師と患者で家庭血圧の情報を共有し、減塩も含めて取り組むことが大切です。

## 講演2「元気が出る長寿のヒント」

旭川医科大学 内科学講座  
循環・呼吸・神経病態内科学分野  
長谷部 直幸

現在パブコメが求められておりますが、高齢者の定義を75歳とする改訂は妥当だと思います。巷には元気な高齢者が溢れ、百寿者が58,820人、平均寿命が男性81歳、女性87歳の現状では、当然とも言える改訂でしょう。しかし、現在の健康寿命が男性71歳、女性74歳ですので、このままでは「高齢者の定義に合致した時には、すでに健康寿命は尽きている」という事態に陥ります。健康寿命の延伸が元気な長寿にとって不可欠であり、高血圧の制圧はその基本であろうと思います。

元気な長寿の方々に学ぶ形で、健康寿命の延伸を考えてみます。長寿で元気な方々には、肥満の人はいない、喫煙者はいない、血圧は低めの人が多い、運動している人が多い、老後も働いている人が多いなどの特徴のあることが分かります。

日本人のBMIは経年的に右肩上がりであり、肥満の解消は極めて大きな意味を持ちます。メタボリック症候群の基本病態は（内臓）肥満であり、肥満の増加が寿命の短縮を加速しています。「腹八分は長

寿の秘訣」とは我が国の先人の叡智です。喫煙は日本人の最大の生命予後規定因子であり、禁煙は絶対的に不可欠ですし、受動喫煙は根絶しなければなりません。1日に10万回動く心臓にとって、高血圧は直接的かつ絶大なストレスです。高血圧は喫煙に次ぐ危険因子であり、血圧コントロールを徹底することと、そのために減塩を初めとする生活習慣を是正することが不可欠です。ウォーキングを初めとして、運動はあらゆる生活習慣の基本です。毎日15分の運動を続けると寿命が3年延びるとも言われます。元気な高齢者には、圧倒的に働いている方が多いとされています。働くことが高齢者の生活の基本となるのは遠くない将来のことであり、働くことが生きがいそのものであることは疑いの無い事です。

健康長寿を達成するには、まず皆さんが日々可能な生活習慣の修正から始めましょうと強調させていただきました。「ろうかを走らない!」という貼り紙に対しては、「そんなに急いで老けるつもりはない!」と反論したいものです。

# 「健康長寿は高血圧管理から」

## 講演3「食塩の誘惑に負けない美味しい食事づくり」

川崎医療福祉大学 臨床栄養学科 特任准教授  
市川 和子

皆さんは、加齢と共に目が見えにくくなったり耳が遠くなったりしていませんか？そうなんです。味覚も加齢と共に鈍化してきています。味覚は「塩味」「甘味」「苦味」「酸味」の4つが基本でそれに「旨み」や「コク」などが加わります。

特に、加齢と共に「塩味」は鈍化が著しく、知らないうちに濃い味の料理を食べてしまうことになります。これが、食塩過剰に拍車をかけることになります。最も注意しないといけないことです。

### \*お料理と至適塩分濃度 (図1)

図に示すように煮物や丼物、汁物を重ねていただくと知らないうちに食塩過剰摂取に繋がります。薄

味でも美味しくいただける酢の物や炒め物・揚げ物などの料理を盛り込んでレシピを考えましょう。

### \*減塩食を美味しくするための工夫について (図2)

料理には

- ①献立作成上のポイント
  - ②調理上の工夫
  - ③召し上がる時の工夫
  - ④外食やお弁当
- など召し上がる時の工夫があります。

少なすぎると身体によくないと言って多く摂取される方もいますが、食塩の誘惑に負けないで美味しい食事づくりを楽しんでください。

図1



図2



## 講演4「住民の発言を中心に高血圧の解決を考える」

岐阜県高山市役所 保健師  
神谷 民代

### ◇高山市の食生活と健診結果

高山市は人口が約9万人で日本のほぼ真ん中、海に接していない岐阜県の北部に位置し、厳しい寒さも相まって昔から保存食が発展してきました。

その結果、塩分を全国1位の岩手県より多く摂取している地域となっており、特定健診の結果を見ますと、高血圧者は減少していますが脳血管疾患での死亡率は男女ともに全国より高い状況です。

### ◇高血圧が腎臓に与える影響

健診後の保健指導で「脳・心臓・腎臓の身になると、高血圧は脅威以外の何ものでもない」という話をすると、「血圧が腎臓に関係するなんて… そんな話、初めて聞いた」と言われることが多かったことから、健診受診者全員を対象とした平成28年度の健診結果説明会で腎臓の学習を実施しました。

### ◇塩分に対する理解を深める

高血圧や塩分が腎臓に与える影響について学習する中で多かった「塩分は目に見えんで、気をつける

のが難しいな…」 「力仕事をする人や熱中症予防のためには塩を摂らんとダメやろ」等の感想から、平成29年度の特定健診や結果説明会を企画しました。

まず、特定健診には、自分がどれくらい塩分をとっているのかがイメージできるよう、1日食塩摂取量(推定)検査を導入しました。

そして、結果説明会では、身体の中での塩の仕事とそれを一定にしている腎臓の学習をした後、減塩について ①日本高血圧学会の減塩委員会から出されているJSH減塩食品リストの資料化 ②全国トップクラスの塩分摂取量12.7gを摂ってしまう、ごく日常的な献立が、献立を変えなくても調味料や食材を無塩か減塩のものに変えるだけで、1日の塩分摂取量は7gにできることを紹介しました。

### ◇今後の展望

地域の特徴を把握し、健診を受けて頂いた市民一人ひとりが自分の健診データと食生活などの生活習慣を振り返ることができるよう、一緒に考える学習会を今後も継続していきたいと考えています。

# 「健康長寿は高血圧管理から」

## 高血圧市民公開講座・松本 開催報告

平成 29 年 5 月 21 日 (日)、まつもと市民芸術館において 2017 年世界高血圧の日 高血圧市民公開講座が開催されました。

(共催：日本高血圧協会 / 塩野義製薬株式会社 後援：日本高血圧学会 / 日本栄養士会 / 松本市医師会 / 長野県看護協会 / 長野県医師会 / 長野県栄養士会 / 長野県国民健康保険団体連合会 / 信濃毎日新聞社 協賛：オムロンヘルスケア株式会社)

「健康長寿は高血圧管理から」をメインテーマに、松岡博昭先生 (宇都宮中央病院 病院長)、伊澤淳先生 (信州大学医学部 保健学科 教授) 司会のもと、はじめに池田宇一先生 (長野市民病院 理事長・病院長) より開会挨拶として本市民公開講座の開催目的などをご紹介いただきました。本稿では、当日の講演のポイントをご報告します。

### 講演 1 「健康寿命延伸都市・松本の取り組み」

菅谷昭先生 (松本市長)

松本市では医療や福祉のみならず、経済・環境・都市基盤等、あらゆる分野における健康をめざした取り組みを続けています。例えば健康づくり推進員、食生活改善推進員、体力づくりサポーターなどを設けて、健康づくり活動を展開しています。こういったさまざまな取り組みを通して、市民一人ひとりが主体となって健康寿命を延伸し、誰もが生きがいを持って暮らし続けることが可能な都市にしていくと締め括られました。

### 講演 2 「高血圧はなぜ怖いー予防と付き合い方」

萩原俊男先生

(日本高血圧協会理事長 森ノ宮医療大学 学長)

高血圧は脳卒中の最大のリスクで、サイレントキラーとも言われ、脳・心臓・腎臓など多くの血管に影響を及ぼし、さまざまな障害を引き起こします。さらに認知症も高血圧と関係が深いことがわかっています。長野県は長寿県で、高齢者就職率全国 1 位、

生きがいをもって生活している、健康に対する関心が強い、などが健康長寿の秘訣と考えられています。一方で、食塩摂取量が高く、高血圧のリスクになっているという現実もあります。日本人は遺伝的に食塩を溜めやすく食塩感受性の高血圧になりやすい民族であることが萩原先生らの研究で明らかにされています。さらに、食塩の過剰摂取は高血圧だけでなく心不全、胃がん、骨粗鬆症に関係していることも知られています。高血圧が起こる仕組みを理解することで高血圧を予防し、高血圧のリスクを理解することで日ごろから適切な血圧管理を行うことが健康長寿には不可欠なのです。最後に高血圧川柳標語や逆説でユーモアを交えたお話をされ、会場が笑顔に包まれた中でのご講演でした。

### 講演 3 「高血圧の治療」

猿田亨男先生 (慶應大学 名誉教授)

高血圧は、①脳卒中の最大の危険因子である、②心筋梗塞や心不全の危険因子でもある、③全身の動脈硬化の原因となる、④認知症の発症原因と

しても重要である、といった理由で治療が必要です。高血圧症の治療は生活習慣の修正と薬物療法が基本です。生活習慣では減塩、体重減量、運動、節酒によって血圧が下がることがわかっています。食事については、外食メニューの食塩量を知る、塩分量の低い調味料を選ぶ、カリウムや食物繊維の多い食品を選ぶ、ことで食塩摂取量を減らすことができます。運動も重要です。運動不足は血圧を上げ、痴呆も発症しやすくなります。激しい運動ではなく、ウォーキングや社交ダンスなどが最適ですが、いずれも楽しく運動することが続けるために大切です。薬物治療は血管拡張薬を主に使い、利尿薬も重要です。24時間にわたって血圧の変動を抑えるよう、治療していきます。高齢者では多くの薬を服用するので薬剤数を減らすために配合剤を使うことが有効です。また、降圧薬の服用を勝手にや

めると血圧が急に上がり、脳・心・腎の臓器障害をもっている場合は特に危険です。降圧薬をすでに服用されている方は十分な注意が必要です。最後に高血圧治療を受けている方向けに注意すべき点を伝えられ、ご講演を終えました。

## パネルディスカッション

司会 松岡先生

パネリスト 猿田先生、荻原先生、伊澤先生

高血圧に関するよくある質問を題材にディスカッションが行われました。猿田先生は降圧薬を中止してよいのか、減らすことができるのかについて、荻原先生は子供を高血圧にしないためにどうするか、遺伝するのか、高血圧治療前に行う検査について、伊澤先生は高血圧と脳卒中の関係について、それぞれご専門の立場から分かり易くご説明をいただきました。

閉会挨拶は、開演前の健康相談へ医局員の先生を派遣いただいた桑原宏一郎先生（信州大学医学部循環器内科学 教授）より当講座の総括と金沢宣言（脳卒中と循環器病克服5ヵ年計画）、信州大学における高血圧治療の取り組みを紹介いただき、無事閉会致しました。

当日は季節外れの暑さにもかかわらず71名の参加があり、血圧測定コーナーや健康相談も盛り上がりを見せ、大変活発な市民公開講座となりました。



# 高血圧川柳・標語2017

～市民に愛される高血圧協会・高血圧学会を願って～

旭川医科大学 内科学講座 循環・呼吸・神経病態内科学分野  
長谷部 直幸



高血圧川柳・標語の募集は、今年2年目を迎えた企画です。「市民に愛される高血圧協会・高血圧協会」をめざす一助になればと恐る恐る始めた企画は、昨年川柳と標語を合わせて9,300作品の望外の反響を得て驚きました。今年は川柳8,700作品、標語3,706作品で合計12,406作品の応募をいただき、企画として定着しつつあることを嬉しく思います。

審査は、昨年同様に専門家のやくみつる氏、やすみりえ氏と長谷部直幸、下澤達雄、中村敏子に加え、今年から茂木正樹、石上友章、森本聡、谷田部淳一の4氏にも加わっていただき厳正な審査の後、別掲の川柳14作品、標語13作品を受賞作品としました。血圧変動を誤解した紋切り型の作品が減り、高血圧に対する正しい理解を反映した作品が増えて「市民啓発に資する広報活動」の一環としての意義も感じました。「高血圧」を題材とするためサラリーマン川柳のような笑いを期待するには限界がありますが、「ユーモア無くして真の共感はない」と信じて本企画の更なる充実を願うものです。クラス全員で投稿していただいた岐阜県立八百津高等学校2年2組の皆さんに特別奨励賞を贈りました

が、今後こうした取り組みの広がりにも期待したいと思います。

## 高血圧川柳・標語2017受賞作品

主催：日本高血圧協会、日本高血圧学会  
協賛：オムロンヘルスケア株式会社

### 〈川柳部門〉

- 最優秀作品** 「手相より 血圧計で 知る未来」(松永智文様)
- 日本高血圧学会賞** 「暮らし変え 今日から 血圧ファーストに」(友野美佐子様)
- 審査員特別賞** 「うす味が 四季折々を 際立たせ」(字引章様)
- 優秀賞** 「薄味が おふるの味 子へ孫へ」(鬼平一雄様)  
「『うすいなあ』 創意工夫で『うまいなあ』」(筒井実様)  
「共白髪 願う長寿の 塩加減」(富野泰啓様)  
「白旗は 上げず 血圧下げましょう」(野井さくら様)  
「塩を舐め 高血圧も 舐めていた」(谷内口輝様)
- 入選** 「血圧を 気にして歩き 友増える」(音無知展様)  
「薄味が 健康寿命の 隠し味」(内藤保幸様)  
「百歳へ 血圧計で 舵を取る」(中川潔様)  
「かけすぎよ それじゃほんとの やまいダレ」(篠川角剛志様)  
「和の国の 旨味活かして 減塩食」(渡辺美香様)  
「減塩で 会釈程度に さす醤油」(松永智文様)

### 〈標語部門〉

- 最優秀作品** 「うんいいね 家族でシェアする 血圧計」(板垣宏様)
- 日本高血圧協会賞** 「高血圧 下げるあなたに 金メダル」(磯脇博志様)
- 審査員特別賞** 「毎朝の 血圧測定 新習慣」(志賀有麻様)
- 優秀賞** 「減塩は 健康長寿のバースト」(高橋善雄様)  
「血圧に 万病の元 かくれんぼ」(高橋涼子様)  
「してますか? 上げぬ努力と 下げる工夫」(安藤英房様)  
「測るのが 血圧治療の第一歩」(山下修身様)
- 入選** 「高血圧隠れて怖い合併症」(寒田剛様)  
「血圧は 健康みちびく 羅針盤」(齋藤恒義様)  
「毎日の ホームドクター 血圧計」(西村芳和様)  
「HELLO 減塩 GOODBYE 高血圧」(西山陽一朗様)  
「かたわりに 血圧計の ある暮らし」(矢沢孝義様)  
「深めたい、血圧とのイイ関係」(丸山朋夫様)

**特別奨励賞** 岐阜県立八百津高等学校 平成28年度2年2組様

## 日本高血圧学会・日本高血圧協会 毎月17日を「減塩の日」に制定

特定非営利法人日本高血圧学会は日本高血圧協会をはじめ関連団体の賛同を得て毎月17日を「減塩の日」とすることを決定し、4月28日のプレスリリースにて発表いたしましたので報告致します。全国に4300万人いると推定されている高血圧およびこれに合併する循環器疾患・腎疾患等の予防・治療において減塩対策は大変重要であります。日本高血圧学会は、これまで国民に対する啓発活動を行うとともに、関連学会や医師会、栄養士会などとともに食品の栄養成分表示における食塩相当量表示の義務化の要望書を関連省庁に提出し、実現するに至りました。

2013年からは、優良で美味しい減塩食品の普及を目的として、「減塩食品リスト」を日本高血圧学会のホームページに掲載してきました。2017年4月時点で、25社の幅広い領域の食品からなる156製品を掲載しています。掲載品については、販売実績調査を行っており、2013年から2016年までの相対的減塩量の累計は2,548tとなっています。日本人全体の1日の食塩摂取量は約1,000tと推測されますので、減塩食品リスト掲載品は、2日半分の食塩削減に貢献したことになります。

また、減塩食品リストの品目が100製品を超えた2015年より、特に減塩に貢献している製品を対象に「減塩食品アワード」の制定・授与を開始しました。第1回(2015年)には10社18製品、第2回(2016年)には7社11製品、第3回(2017年)には8社12製品に金賞の授与を行っております。

これまで、5月17日を「高血圧の日」と制定し、活動を続けておりましたが、この度、減塩啓発活動を全国展開する目的で毎月17日を「減塩の日」として制定することと致しました。「減塩の日」に合わせて医療機関や医師会、自治体などによる市民公開講座や各種啓発イベント、食料品店における減塩食品フェアなどを開催して頂くことで国民レベルでの減塩の普及が促進されるものと期待しております。

日本高血圧学会と日本高血圧協会は「減塩の日」制定を機に、国民の健康寿命延伸のため、減塩の啓発推進にさらに努力してまいります。

## 「世界高血圧の日」2017年 高血圧市民公開講座 開催だより

### 札幌

2017年5月21日(日) 札幌医科大学臨床教育研究棟 1階講堂  
「高血圧はどのように怖い?—健康寿命を延ばそう—」座長 三浦哲嗣 演者 島本和明  
共催:日本高血圧協会/財団法人北海道心臓協会/武田薬品工業株式会社  
後援:公益社団法人日本栄養士会/NPO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/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

### 福島

2017年5月21日(日) こむこむ館わいわいホール  
「健康長寿は高血圧管理から」座長 渡辺毅  
講演①「あなたの血圧、大丈夫?~福島県の高血圧の現状」(太田昌宏)②「さあ自分の血圧を測り、自分の血圧を知りましょう」(今井潤)  
共催:日本高血圧協会/日本ペ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:福島県/福島市/一般財団法人福島市医師会/公益社団法人福島県栄養士会  
協賛:オムロンヘルスケア株式会社

### 松本

2017年5月21日(日) まつもと市民・芸術館 小ホール  
「健康長寿は高血圧管理から」司会 松岡博昭 伊澤 淳  
開会挨拶(池田宇一)  
講演①健康寿命延伸都市・松本の取組み(菅谷昭)②高血圧はなぜ怖い-予防と付き合い方(荻原俊男)③高血圧の治療(猿田享男)  
閉会挨拶(桑原宏一郎)  
共催: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/公益財団法人日本栄養士会/松本市医師会/公益社団法人長野県看護協会/一般社団法人長野県医師会/公益社団法人長野県栄養士会/長野県国民健康保険団体連合会/信濃毎日新聞社  
協賛:オムロンヘルスケア株式会社

### 岐阜

2017年5月27日(土) 岐阜市文化産業交流センターじゅうろくプラザ  
「健康長寿は高血圧管理から」座長 淡口信也  
講演①「食塩と高血圧」についての理解を深め、脳卒中や心臓病から守る(木村玄次郎)②「だしは牛乳・おいしく減塩」乳和食「レシピ」(小山浩子)  
共催:日本高血圧協会/一般社団法人Jミルク  
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/岐阜市/公益社団法人岐阜県栄養士会/一般社団法人岐阜市医師会/一般社団法人岐阜県医師会/岐阜大学大学院医学系研究科/医学部  
協 賛:オムロンヘルスケア株式会社

### 和歌山

2017年5月20日(土) 和歌山県 JA ビル 2階「和ホール」  
「健康長寿は高血圧管理から」座長 有田幹雄  
講演①「健康長寿は高血圧を窓にした診療から」(楽木宏実)②「現代の養生法、先ず血圧管理から」(荒川 規矩男)  
共催:日本高血圧協会/第一三共株式会社  
後援:和歌山県医師会/和歌山県看護協会/和歌山県栄養士会/和歌山市/NPO法人ヘルスプロモーション研究センター  
協賛:オムロンヘルスケア株式会社

### 岡山

2017年5月14日(日) 岡山コンベンションセンター 3F コンベンションホール  
「健康長寿は高血圧管理から」座長 荻原俊男 松岡博昭  
挨拶(柏原直樹)  
講演①「高血圧はなぜ怖い」(島本和明)②「元気が出る長寿のヒント」(長谷部直幸)  
③「食欲の誘惑に負けない美味しい食事づくり」(市川和子)④「住民の発言を中心に高血圧の解決を考える~日本高血圧学会からの発展~」(神谷民代)  
共催: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:オムロンヘルスケア株式会社

### 徳島

2017年5月21日(日) 徳島大学大塚講堂  
「健康長寿は高血圧管理から」  
開会挨拶・講演①「『高血圧によって引き起こされる心臓病と最新の治療について』(佐田政隆)②「クイズ:減塩さんいらっしゃい」(松村晃子)③「高血圧改善のための運動の効果」(三浦哉)④「知っておきたい家庭血圧の測り方」(岡久玲子)⑤「ポッコリおなかで血圧高めのためのためのニコニコ健康法」(榎垣実男)  
閉会挨拶(佐田政隆)  
主催: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/徳島市/一般社団法人徳島県医師会/公益社団法人徳島県栄養士会/一般社団法人徳島新聞社  
協賛:オムロンヘルスケア株式会社

### 宮崎

2017年5月21日(土) JA・AZMホール 大ホール  
開会挨拶(今泉勉)  
講演①「高血圧を正しく理解しよう」(北俊弘)②「管理栄養士おすすめ健康レシピ~減塩でも美味しく、健康に!~」(田村佳奈美)  
Q&A なるほど!疑問解決  
座長:北村 和雄 回答者:江藤胤尚/今泉勉/北俊弘/田村佳奈美  
閉会挨拶(北村和雄)  
共催:日本高血圧協会/大日本住友製薬株式会社  
後援:NPO法人日本高血圧学会/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



## 知っているようで、知らない、高血圧のこと。

Q

### 運動選手は高血圧になりにくい

私は40歳のサラリーマンで、学生時代に陸上競技をしていて、今も市民ランナーとして各地の市民マラソンなどで走っています。最近、運動選手は高血圧になりにくいということを聞きましたが本当でしょうか。

A

運動習慣と高血圧との関係について調べた研究が最近発表されました。それによると、運動選手と、同じような年齢で運動をしていない人とで、高血圧になったかどうかを比べた結果、運動選手では高血圧になる率は低く、特に耐久性競技をしていた人が最も低いという結果でした。このように運動選手は、晩年になっても高血圧になる率は低く血圧値も低く、さらに晩年に運動習慣を継続している人は高血圧になる率がより低かったとの報告でした。このように若いときの運動競技、特に耐久性の運動をしていた人は晩年に高血圧になりやすく、運動習慣は生涯にわたり高血圧の予防に役立つ可能性があることが分かりました。

Q

### 減塩の確認方法

私は現在70歳で年金生活をおくっていますが、診察時に何度も減塩の重要性を言われ、自分でも1日6gをめざし、出来るだけ塩分を取らないよう食事に気をつけています。今の食事でもいいのかどうか分からないのですが、塩分摂取量はどうしたらわかるのでしょうか。

A

塩分は血圧と密接な関係があります。塩分を摂りすぎると体内の塩分と水分の量を調整するために血液量が増え、高血圧になるというわけです。そのため塩分摂取量を減らすことが重要ですが、そのためには自分がどれだけ食塩を摂取しているかを知ることが必要です。現代では外食や加工食品から摂る食塩が大きな割合を占めます。加工食品の成分表示に食塩を表示することは義務づけられていません。また、表示している場合でも多くはナトリウム(Na)と表示されています。ナトリウムの量と食塩の量が同じではありません。食塩の量はナトリウムの量に2.54をかけたものだということを知っておくと良いでしょう。

次にあなたが今どれだけの塩分をとっているか調べる方法ですが、主治医の先生に塩分摂取量について検査をお願いしてください。1日の尿をためてNa量を測定する方法が正確ですが、1回の尿検査でNa量を調べればだいたいの塩分摂取量が分かります。

Q

### 透析患者の血圧

私は60歳代の年金生活者で、現在週3回透析を受けています。透析患者は血圧が高いと言われていますが、透析患者の血圧はどれくらいが目標ですか。どういうことに気をつけるといいですか？

A

透析患者さんに高血圧症が多いことはよく知られています。透析患者さんの適切な血圧目標値は透析前で140/90mmHgとされています。血圧は測る時間や場所によって変化します。一般に早朝起床時が最も高く、夜間睡眠時に下がります。透析患者さんは体重の増加や除水によってさらに血圧が大きく変動しますが、一番高い時でも140/90mmHg以下であることが目安となります。それでは血圧が高い場合はどうすればよいでしょうか。大事なことはドライウェイトが合っていること、透析間の体重を増やさないことです。体の中に水が余っている状態では、どうしても血圧が高くなってしまいますので、この二つの点が重要です。そして実際に効果があるのは塩分摂取量を減らすことです。減塩は高血圧の予防や治療に重要であり、日本高血圧学会では1日当たり塩分6g未満の摂取量を推奨しています。

Q

### 年齢・地域と血圧

私は50歳代のサラリーマンですが、最近健診の際に高血圧を指摘されました。年を取ったので仕方ないとも思うのですが、世界のどこの国の人でも加齢とともに血圧は上がるのでしょうか。

A

各先進国を見ても、やはり年齢とともに血圧上昇するのは一般的で、生理的なことであり、様々な理由によって起こってくると考えられます。しかしアマゾンのジャングルで食塩無しで住んでいる人たちは、生涯を通じて正常血圧のままで、加齢とともに血圧が上がることはありません。つまり食塩の摂取が高血圧の大きな原因の一つといわれるのが、このことから見えてきます。



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。

日本高血圧協会  
ホームページにて

<http://www.ketsuatsu.net>



## (続) 塩分無添加日記

### ● 無塩・減塩の美味しい汁物

上島 弘嗣

汁物はどうしても塩分が入るので、3年前に食塩無添加食を始めたときは、汁物は無塩トマトジュースを使ったものや牛乳入りポタージュなど以外は作っていませんでした。しかし最近、工夫すれば無塩でも美味しい汁物が食べられるとわかりました。それらは、時々はこの欄で報告していましたが、ここに今までの無塩・減塩汁物の作り方として、まとめてみました。

- ① 鶏肉、椎茸、昆布、鰹節で出汁を取った汁物 (写真1)
- ② 出汁にミキサーにかけたカボチャを入れポタージュに (写真2)
- ③ 鰯、鶏、豆腐、野菜などを入れた鍋に近い具沢山のスープ (写真3)
- ④ 鶏肉と根菜のポトフ (写真4)
- ⑤ 牛乳無塩ポタージュ (写真5)
- ⑥ 春雨入り無塩のおつゆ (写真6)
- ⑦ 雑炊風鶏肉スープ (写真7)
- ⑧ 卵と豆腐のスープ (写真8)



**写真1** 出汁と具の単純なおつゆ (妻の料理) 無塩の鶏、昆布、鰹でとった出汁にカブラ、キャベツ、玉ねぎなどの野菜を入れ、鰹節をかける。出汁と野菜のうま味が調和して美味しいです。



**写真2** カボチャのポタージュ (妻の料理) 写真1などの無塩出汁の残りは、妻は上手にポタージュに使います。うま味のあるスープは捨てるのもったいない。牛乳なしでも出汁とかぼちゃの甘みでおいしくなります。



**写真3** 鍋に近い具沢山のスープ (私の料理) 鰯と鶏肉、揚げ豆腐に白菜などの野菜を刻んで水で煮込んだ、鰯と鶏肉、揚げ豆腐入りのスープ。鶏と魚は良いだしになります。七味をふりかけていただきました。



**写真4** 根菜と鶏のポトフ (妻の料理) サツマイモとカボチャは炭水化物で甘みがあり、出汁はなくてもうま味がです。



**写真5** 牛乳無塩ポタージュ (妻の料理) 牛乳、豆腐、玉ねぎ、サツマイモ入り。豆腐はうま味がでにくいのでサツマイモなど甘みのある根菜を入れました。



**写真6** 春雨入りおつゆ (妻の料理) 出汁に春雨、野菜をいれ、海苔を掛けたもの。春雨が入っていると麺好きの私には無塩でも好物になります。



**写真7** 鶏スープ雑炊 (妻の料理) 鶏肉スープ、卵、ごはん、トマト、レタス、新玉ねぎ、人参を入れました。少し残ったごはんがとろみになっています。雑炊と言うより汁物かも。



**写真8** 卵と豆腐のスープ (妻の料理) 豆腐と卵をかきまぜてとろとろにしたものを少しずつ煮立てた出汁に流し入れて作りました。岩のりも薬味にしました。

## 第40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：2017年10月22日（日）14：00～16：00（13：30受付開始）

会 場：ひめぎんホール（愛媛県松山市道後町2-5-1）

【開会挨拶】 榎垣實男（第40回日本高血圧学会総会 会長 愛媛大学大学院循環器・呼吸器・腎高血圧内科学分野 教授）

【司 会】 萩原俊男（日本高血圧協会理事長 森ノ宮医療大学学長）

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①「高血圧はなぜ怖い」 松岡博昭（日本高血圧協会副理事長 宇都宮中央病院 院長）

講演②「元気になる長寿のヒント」 長谷部直幸（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）

講演③「血圧管理のために食生活を振り返ってみませんか？」 利光久美子（愛媛大学医学部附属病院 栄養部 部長）

血圧計抽選会

【共 催】 第40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】 愛媛県 / 松山市 / 松山市医師会 / 愛媛県内科会 / 愛媛新聞社

【協 賛】 オムロンヘルスケア株式会社

【問合せ先】 第40回日本高血圧学会総会・市民公開講座事務局（日本コンベンションサービス株式会社）

電話：06-6221-5937 ファックス：06-6221-5938 E-mail：jsh40-shimin@convention.co.jp

### 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

一般社団法人Jミルク

大日本住友製薬株式会社

社会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

個人 今村 陽一

大手 信重

木下 佳哉子

（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。

株式会社 CIS

社会医療法人泉和会千代田病院

有田 啓子

有田 幹雄

石井 當男

出石 宗仁

伊藤 貞嘉

伊藤 正明

稲葉 宗通

今井 潤

今泉 勉

今村 陽一

上島 弘嗣

上野 俊幸

上野 雄二

内山 聖

梅村 敏

浦 信行

漆原 一一

漆原 久子

江藤 胤尚

大石 充

太田 昌宏

萩原 俊男

河村 博

北村 和雄

木村 健二郎

木村 玄次郎

日下 美穂

隈本 健司

桑木 綱一

後藤 淳郎

後藤 敏和

佐田 政隆

猿田 享男

塩之入 洋

島田 和幸

島本 和明

鈴木 洋通

武田 仁勇

田名 毅

土橋 卓也

中尾 一和

中島 貞男

中野 茂

中村 敏子

成田 一衛

西山 成

長谷部 直幸

八田 告

日和田 邦男

柘山 幸志郎

藤岡 由夫

堀内 正嗣

前村 浩二

松浦 秀夫

松岡 博昭

森 壽生

保嶋 実

山科 章

山野 利尚

桑木 宏実

（50音順 敬称略）（2017年3月10日現在） 計2法人71名（含 氏名非掲載希望者）  
2,073,017円（2017年3月10日～2018年7月30日）

### 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。

お近くの郵便局にて郵便振替「払込取扱票」をご利用ください。

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。



## 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