

昨年10月に萩原俊男先生の後任として日本高血圧協会の理事長を拝命して半年が経ちました。第11期より当協会は松浦秀夫副理事長、柴木宏実専務理事とともに新しい体制となり、従来通り全国を9ブロックに分け、理事19名、監事2名、ブロック世話人9名、支部長48名での全国体制で活動して参ります。

昨年7月27日、厚生労働省より2016年の日本人の

平均寿命が発表され、女性は87.14才、男性は80.98才で、ともに前年より0.15才、0.23才伸び、過去最高となりました。男女ともに香港に次いでの世界第二位で、男性は前年の4位より二つ順位を上げています。

本邦の平均寿命が伸びる中、自立して生活できる寿命である「健康寿命」を、並行して延伸させ、「平均寿命と健康寿命の差＝自立した生活ができない期間」を小さく

## 脳卒中・認知症予防の第一歩は 高血圧管理

することが重要となります。2016年の健康寿命は、女性74.79才、男性72.14才であり、男女ともに伸びています。

平均寿命と健康寿命の差は、女性12.35年、男性8.84年であり、この差は3年前の2013年の厚生労働省発表と比べても縮まらないままです。自立して生活できない期間をいかに短くするか、つまり健康寿命をいかに延ばすかが長寿国家である本邦の大きな課題となります。

自立できない期間を推定する要素である要介護の原因疾患としては、脳卒中が第一位、認知症が第二位です。そして、要介護の重症度が高いものでは、脳卒中と認知症が半分以上を占めます。認知症は、アルツハイマー型認知症と、脳卒中や脳の血管の動脈硬化による血管性認知症に大別されます。

脳卒中と血管性認知症では、高血圧がもっとも重要な基礎疾患であり、アルツハイマー型認知症でも高血圧が糖尿病とともに重要な基礎疾患となります。

健康寿命の延伸に向けて、脳卒中・認知症予防が大切ですが、そのために、本邦で4000万人と推定される高

血圧対策が取り組むべき最重要課題としてあげられます。まずは減塩、運動、肥満改善、野菜摂取など生活習慣の改善が基本で、それによって高血圧の予防・改善を図ることが、健康寿命の延伸の第一歩となります。とくに本邦では、食塩摂取量は次第に減少してきていますが、それでも2017年の厚生労働省発表では、男性11.0グラム、女性9.2グラムと目標の6グラムに比べるとまだまだ多いです。

日本高血圧協会では、皆さまとともに高血圧の予防・改善を推進いたします。



日本高血圧協会  
理事長  
日本医療大学総長

島本和明

# 「健康長寿は高血圧管理から」

昨年10月22日(日)、第40回日本高血圧学会総会で賑わう愛媛県松山市のひめぎんホールにて、高血圧市民公開講座「健康長寿は高血圧管理から」(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)が開催されました。

開会挨拶は檜垣實男先生(愛媛大学大学院教授)、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)、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)を迎え、講演は、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)「高血圧はなぜ怖い」、長谷部直幸先生(日本高血圧協会学会担当理事/旭川医科大学教授)「元気になる長寿のヒント」、利光久美子先生(愛媛大学医学部附属病院栄養部部長)「血圧管理のために食生活を振り返ってみませんか?」の3テーマで高血圧の実際と予防・改善方法について、多くの具体例、楽しいジョークも交えながら、わかりやすく解説をいただきました。さらに参加者からの質問に回答をいただくことで、より深い理解を得ることができました。



本稿では、講演の紙上再録とポイントをお届けいたします。  
(役職は講演当時)

## 講演1「高血圧はなぜ怖い？」

宇都宮中央病院 院長  
松岡 博昭



高血圧の大半を占める本態性高血圧は遺伝的な素因と環境要因(生活習慣)が複雑に作用しあって発症してきます。

高血圧に関連する遺伝子は多数存在し、遺伝的素因の強さは個々人によって異なります。環境要因には過剰な食塩摂取や飲酒の他、肥満、運動不足、ストレス、喫煙などがありますが、特に食塩

が重要です。

生物は海から陸に上がって進化して来ましたが、上陸当初、塩分は貴重で効果的に体内に取り込む必要がありました。

しかし、現代のような食塩過剰の食環境では高血圧を起こしてくるようになりました。

高血圧は症状のないことが多く突然重篤な合併症を起こしてくることからサイレントキラーとも呼ばれています。高血圧は血管の障害を起こすが、表1に示すように細小血管の壊死が高血圧の特徴であり、脳の細小血管の壊死部が破裂すれば脳出血をきたし、壊死部で血液が凝固すれば脳梗塞(ラクナ梗塞)をきたします。

比較的太い血管では粥状動脈硬化を促進し、冠動脈の粥状硬化は心筋梗塞などを起こしますが、粥状動脈硬化には糖尿病、脂質異常症、喫煙など

も関与します。

高血圧は心臓の筋肉にも負担をかけ、心肥大や心不全を起こします。血圧は連続性の分布を示すので、高血圧の定義はリスクなどを考慮して人為的に決められています。

外来（診察室）の収縮期血圧が140mmHg（家庭血圧では135mmHg）以上、あるいは拡張期血圧が90mmHg（家庭血圧では85mmHg）以上であれば高血圧と診断されます（表2）。

家庭血圧は頻回に測定が可能であり、診察室血圧との併用で白衣高血圧や仮面高血圧の診断も出来るので家庭血圧の測定が望ましいです。

家庭血圧計は上腕型を使用します。

高血圧の治療は生活習慣の修正と薬物治療からなり、高血圧と診断されればまずは生活習慣の修

正に取り組みましょう。

生活習慣の修正には表3のようなものがあります。生活習慣の修正で十分な降圧が得られない場合には降圧薬を服用します。降圧薬には血管を広げるカルシウム拮抗薬、体内の昇圧物質の作用を抑えるARBやACE阻害薬、塩分を排泄する利尿薬、交感神経を抑制するβ遮断薬やα遮断薬などがあり、個々の病態に応じて選択します。

平成24年時調査のわが国の平均寿命は男性80.21歳、女性86.61歳であるのに対して、健康寿命は男性71.19歳、女性74.21歳であり、晩年において男性は9.2年、女性は12.4年、制限された日常生活を送っているといえます（図1）。

健康寿命の延伸のためには高血圧を厳格に管理する必要があります。

表1

表1 高血圧による血管の障害	
細小血管の障害(高血圧に特徴的)	
細小血管の壊死	
壊死組織の破裂:脳出血	
壊死組織の凝固:ラクナ梗塞(脳梗塞)	
太い血管の障害(高血圧の他、脂質代謝異常、糖尿病、喫煙なども関係)	
粥状動脈硬化	
硬化巣の破裂、閉塞:脳梗塞、心筋梗塞	
動脈の破裂:大動脈破裂	

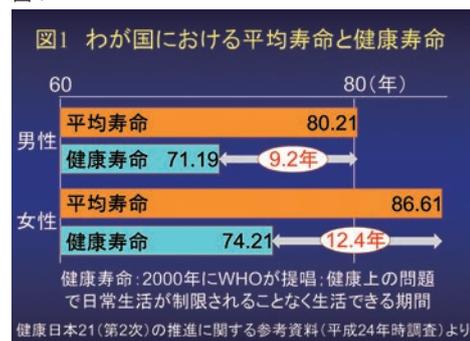
表2

表2 診察室血圧と家庭血圧の高血圧基準(mmHg)		
	収縮期血圧	拡張期血圧
診察室血圧	≥ 140	かつ/または ≥ 90
家庭血圧	≥ 135	かつ/または ≥ 85

表3

表3 生活習慣の修正項目 (日本高血圧学会ガイドライン2014)	
1. 食塩制限6g/日未満	
2. 野菜・果物の積極的摂取	コレステロールや飽和脂肪酸の摂取を抑える
	魚(魚油)の積極的摂取
3. 適正体重の維持: BMI(体重(kg)÷[身長(m)] <sup>2</sup> )が25未満	
4. 運動療法: 心血管病のない高血圧患者が対象で、有酸素運動を定期的に行う(毎日30分以上を目標)	
5. アルコール制限: エタノールで男性20~30ml/日以下、女性10~20ml/日以下	
6. 禁煙(受動喫煙の防止も含む)	
○生活習慣の複合的な修正はより効果的である	

図1



# 「健康長寿は高血圧管理から」

## 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



2017年7月18日に日野原重明先生が105歳でご逝去されました。日野原先生は、当然ながら我々医師のお手本でしたが、全ての高齢者のお手本でもあったと思います。素晴らしい高齢者の姿を、身をもってお示しいただきました。日野原先生の数々のエピソードは、私の生涯の財産になっております。

近ごろ世の中を見渡しますと元気な高齢者が多いことに驚きます。2017年の敬老の日の時点で、我が国の百寿者は67,824人おられ、百歳を超えることは少しも珍しくないことになっています。平均寿命が男性81歳、女性87歳ですので、高齢者の定義を75歳にするという改訂は妥当と思います。しかし、現在わが国の健康寿命は、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

を考えてみますと、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。私は、日本心臓病学会の禁煙推進委員長を務めておりますが、2017年に受動喫煙防止法の審議が見送られたのは全く残念でした。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、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。また高齢者の生きがいも重要です。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、まず皆さんが可能な日々の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。「こうれいですので、先生のご略歴をご紹介します」と言われると、「高齢とは何事

だ!」と怒っているうちはまだまだ元気と思う今日の頃です。

## 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。**」

愛媛大学医学部附属病院

利光 久美子



高血圧治療において塩分のコントロールは重要です。「日本人の食事摂取基準 2015 年版」では高血圧予防の観点から男性 8.0g/日未満、女性 7.0g/日未満に、また日本高血圧学会では高血圧治療において塩分 6g 未満のコントロールを推奨しています。実際に日本人の食塩摂取量は低下傾向にあるものの、平均 10.4g (厚生労働省平成 24 年国民健康・栄養調査結果より) と諸外国と比べると、まだまだ多いのが現状です。

### 減塩の工夫

塩分は多くの食品に含まれており、身近な食べ物では、漬物や汁物、干物や加工品に多く含まれています。また、砂糖やみりんを多く料理に使用するこ

とにより、醤油や味噌といった塩分の多い調味料を多く使用することになります。減塩の工夫として、出し汁や香辛料の利用がお奨めされていますが、例えば、食事の組み合わせを考え、煮魚ではなく同じ魚料理でも刺身に、それだけで 1/2 以下に塩分を控えることができます。これに、小鉢の煮物と酢物の組み合わせといったメニューであれば、約 2.5g/食の摂取に抑えることができ、特別な調味料の調整なく塩分を控えつつ美味しく召し上がることができます。

### DASH 食の有用性

DASH 食は、野菜・果物・低脂肪の乳製品を充分摂り、肉類や砂糖を減らした食事です。含まれる栄養素から見ると食物繊維・カリウム・マグネシウム・カルシウムを取り、コレステロールとナトリウム(塩分)を控えた食事です。肥満を防ぐと同時に高血圧の食事療法に求められる栄養素を身体に取り入れることができます。

### 食物繊維の重要性と腸内細菌叢

現在、注目を浴びているのが、食物繊維と乳酸菌(ヨーグルト)を合わせたシンバイオティクスです。食物繊維は、ヒトの大腸において腸内細菌が発酵

# 「健康長寿は高血圧管理から」

することにより短鎖脂肪酸を生成させ、その短鎖脂肪酸は主に上皮細胞の増殖や粘液の分泌、水やミネラルの吸収のためのエネルギー源として利用されることになります。腸内細菌の乱れは、高血圧や

糖尿病など生活習慣病の発症や進展に繋がることが報告されており、塩分のコントロールと同時にこれらを意識し摂取することが、お奨めです。

表 1



表 2



当日は、大型の台風 21 号が接近し交通機関に乱れも生じるあいにくの天候のなか、174 人もの市民の皆さまがご参加くださいました。来場者の血圧管理に対する関心の高さが、講師の先生がたや運営スタッフにも伝わり、熱気にあふれる講演会となりました。

会場に設けられた無料血圧測定コーナーで多くの来場者がご自身の血圧を確認され、講演終了後には抽選で 10 名の方に家庭用血圧計がプレゼントされました。講演で、島本先生、松岡先生が家庭での血圧測定の大切さを繰り返し述べておられましたので、抽選会は大いに盛り上がりました。

また、来場者全員に減塩食品のサンプルを差し上げました。利光先生が講演で紹介された様々な工夫とともに、市販の減塩食品も活用した無理の少ない減塩生活が普及する一助となれば幸いです。



# 「世界高血圧の日」2018年 高血圧市民公開講座だより

参加費  
無料

5月12日(土)、5月13日(日)、5月20日(日)、5月26日(土)、5月27日(日)、9月16日(日)

## 全国8都市で開催予定



[日 時] 2018年9月16日(日) 14:00～  
[会 場] 旭川市民文化会館大ホール  
[司 会] 島本和明、荻原俊男  
[演 者] 長谷部直幸、今井潤  
[共 催] (特非) 日本高血圧協会、  
第41回日本高血圧学会総会、  
オムロンヘルスケア(株)  
[後 援] (特非) 日本高血圧学会



[日 時] 2018年5月20日(日) 13:00～15:00  
[会 場] 霞城セントラル3階 山形市保健センター視聴覚室  
[座 長] 後藤敏和  
[演 者] 今井潤、後藤敏和、鈴木恵綾  
[共 催] (特非) 日本高血圧協会、  
(公財) やまがた健康推進機構、  
(一社) 東北血圧管理協会、武田薬品工業(株)  
[後 援] 山形県、山形県医師会、山形市医師会、  
山形新聞・山形放送  
[協 賛] オムロンヘルスケア(株)



[日 時] 5月12日(土) 13:30～  
[会 場] コンセーレ栃木県青年会館  
[座 長] 石光俊彦  
[演 者] 益田俊英、松岡博昭、小山浩子  
[共 催] (特非) 日本高血圧協会、(一社) Jミルク  
[後 援] 日本高血圧学会、栃木県医師会、宇都宮市医師会、  
栃木県看護協会、日本栄養士会、栃木県栄養士会、  
栃木県牛乳普及協会、獨協医科大学、  
宇都宮中央病院  
[協 賛] オムロンヘルスケア(株)



[日 時] 5月27日(日) 14:00～16:00  
[会 場] 三重大学三翠ホール  
[座 長] 島本和明、松浦秀夫  
[演 者] 伊藤正明、楽木宏実  
[共 催] (特非) 日本高血圧協会、第7回臨床高血圧フォーラム、  
塩野義製薬(株)  
[後 援] 日本高血圧学会  
[協 賛] オムロンヘルスケア(株)



[日 時] 5月13日(日) 10:00～  
[会 場] 都ホテルニューアルカイツク  
[挨拶] 勝谷友宏  
[共 催] (特非) 日本高血圧協会  
日本ベーリンガーインゲルハイム(株)  
アステラス製薬(株)  
[協 賛] オムロンヘルスケア(株)



[日 時] 5月26日(土) 13:00～15:00  
[会 場] くれ絆ホール  
[座 長] ①榎野新、藤原敬②松浦秀夫  
[演 者] ①富永毅彦、藤井秀昭、杉野浩  
②渡辺綾子、日下美穂  
[共 催] (特非) 日本高血圧協会、  
呉市、第一三共(株)  
[協 賛] オムロンヘルスケア(株)



[日 時] 5月13日(日) 13:30～15:20  
[会 場] 高知市文化プラザ かるぼーと 11F 大講義室  
[挨拶] 土井義典  
[演 者] 宮澤靖、檜垣實男  
[共 催] (特非) 日本高血圧協会、大日本住友製薬(株)  
[後 援] 高知市、高知市医師会、高知県医師会  
[協 賛] オムロンヘルスケア(株)



[日 時] 5月12日(土) 14:00～17:00  
[会 場] アバンセ  
佐賀県立男女共同参画センター・  
佐賀県立生涯学習センター  
[座 長] 野出孝一  
[演 者] 梶原正貴、白木綾  
[共 催] (特非) 日本高血圧協会 バイエル薬品(株)  
[協 賛] オムロンヘルスケア(株)

### 宮城県南地区 高血圧市民公開講座

[日 時] 2018年4月21日(土) 13:30～15:30  
[会 場] ホテル原田 in さくら  
[開会の辞] 日下隆  
[メッセージ] 伊藤貞嘉  
[講 演] 佐藤秀一、三澤誠一、海上寛  
[共 催] 特定非営利活動法人日本高血圧協会、  
一般社団法人東北血圧管理協会、武田薬品工業株式会社  
[後 援] 宮城県医師会、白石市医師会、柴田郡医師会、角田市医師会、  
宮城県薬剤師会  
[協 賛] オムロンヘルスケア株式会社

### 第11回 熊本循環器市民公開講座

[日 時] 2018年5月27日(日) 13:30～  
[会 場] 熊本県立劇場コンサートホール  
[座長・司会] 福井寿啓、辻田賢一  
[講 演] 坂本憲治、高潮征爾、山本英一郎  
[共 催] 一般財団法人熊本循環器学会、RKK 熊本放送  
[後 援] 特定非営利活動法人日本高血圧協会

※上記予定は変更となる可能性があります。最新の情報は当会ホームページをご覧ください。 <http://www.ketsuatsu.net/>

# 日本高血圧学会からのお知らせ

日本高血圧協会は、高血圧の学術団体である日本高血圧学会と緊密な連携のもとに、様々な市民向けの情報発信を行っております。

## 【1】高血圧川柳・標語コンテスト 2018 / 高血圧川柳・標語甲子園 2018 表彰式のお知らせ

主催：日本高血圧学会・日本高血圧協会 特別協賛：ポート株式会社 協賛：オムロンヘルスケア株式会社 カゴメ株式会社  
2016年に始まった川柳・標語コンテストは今回で3回目を迎え、1回目の一昨年在9300作品、2回目の昨年在13000作品と応募数と増加の一途をたどっています。

「血圧の測定」や「減塩」といった日頃の生活での大切なことを、ウィットにあふれた短い言葉で表現するこのイベントは、マスコミなどでも取り上げられる機会が多く、やはり高血圧が国民的関心事であることがうかがえます。

今年からは新たに「高血圧川柳・標語甲子園2018」部門として、高校生を対象にチーム対抗での川柳・標語コンテストも同時開催し、高校生を中心とした若年層にも高血圧の知識を高め、予防を啓発する試みをスタートしました。

漫画家のやくみつるさん、川柳作家のやすみりえさんをゲスト審査員に迎えるこの表彰式に是非ともご参加ください。

〈表彰式〉

日時：2018年5月19日(土) 16:20~16:50

場所：京都市勧業館 みやこめッセ 第2会場

〒606-8343 京都市左京区岡崎成勝寺町9-1(二条通東大路東入)

<http://www.miyakomesse.jp/access/>

※当表彰式は日本高血圧学会主催 第7回臨床高血圧フォーラム内で開催いたします。

参加証なしでのご入場が可能です(当日の会場掲示に則ってご入場ください)

※当日ご来場の皆様には、カゴメ株式会社提供商品をプレゼントいたします。



## 【2】減塩啓発キャラクター「良塩くん」「うすあ人」をご紹介します

日本高血圧学会では、推進中の減塩活動と、毎月17日の減塩の日を一般の方々に親しみやすく普及する目的で、公式認定キャラクターとして「良塩くん」「うすあ人」をご紹介します。



良塩くん

よしお  
良塩くん

料理大好き、健康にとっても気を使う6歳児。アタマのキャップはお塩の計量スプーン、腕にはいつも血圧計。友達のうすあ人と一緒に、きょうも健康について情報チェック!!!



うすあ人

うすあ人

良塩くんを応援するために、地球にやってきた宇宙人。生まれた星は、光輝くシリウスの隣で薄く控えめに光るシオウス。

シッポは塩分チェッカー。お塩の取りすぎには特にうるさい。地球の住まいは、良塩くんのおなかのポケット。



これから様々な形で読者の皆様のお目にかかりますので、その際は是非とも応援を宜しくお願い申し上げます。

なお、「良塩くん」「うすあ人」のイラスト・ポスターデータ・着ぐるみなどをご使用されたい方は、以下のページをご覧ください。

[https://www.jpnsj.jp/sinsei\\_genen-character.html](https://www.jpnsj.jp/sinsei_genen-character.html)



# 知っているようで、 知らない、高血圧のこと。



## Q 更年期高血圧について

私は54歳の女性です。若い頃は低血圧で悩んでおり高血圧とは無縁と思っていたのですが、最近血圧が高いとお医者さんから言われました。年を取ると高血圧になるのでしょうか。

A 男性の高血圧患者が30代から徐々に増えるのに対して、女性は40代～50代にかけて急増します。理由は若い頃は女性ホルモンが血管拡張作用を有し動脈硬化を防いでいたのですが、更年期を境にホルモンの関係で高血圧症患者が急増します。更年期は血圧の変動も大きく頭痛やめまいなど様々な不調が出ますが、更年期を過ぎると血圧は落ち着きますが高めが続けば高血圧症となります。家庭で血圧を測り、上が135mmHg以上又は下が85mmHg以上が続くようであれば医師と相談してください。

## Q 減塩の日について

50歳の男で高血圧治療中の者ですが、先日毎月17日は減塩の日と聞きましたが、その目的ならびになぜ17日なのですか？

A 高血圧の予防と治療は、今や国民的な課題です。高血圧の予防には、「減塩」「体重管理」が有効で、なかでも毎日の食事の塩分を制限することは非常に重要です。減塩の日とは食塩の摂り過ぎに注意し出来るだけ食塩の摂取を少なくしようという啓発目的で設定された日です。それではなぜ17日なのかということですが、はっきりとした根拠はありませんが、5月17日が世界高血圧の日なのでそれにあやかり、毎月17日が減塩の日となったようです。裏話としては16日が年金支給日なので、年金受給者の皆さんはその翌日にご馳走を食べようとされるので、注意喚起を含めてその翌日の17日が減塩の日になったという説もあります。

## Q 高齢者の社会参加と高血圧

私は78歳の男性で血圧は高めですが特に治療はしていません。数年前までは自治会の役員をしており、何かと出かける機会も多かったのですが、最近はあまり外出することもなく、家にこもりがちです。周りからは何か趣味を見つけて出歩かないとボケると言われています。やはり老人クラブなどに行った方が良いでしょうか。

A 高血圧の予防について、運動や食事などの生活習慣の改善の重要性はこれまでも種々言われてきましたが、人々の繋がりや社会参加と高血圧の関係についての研究はあまりありませんでした。最近、我が国の高齢者を対象に

地域コミュニティへの参加の有無と高血圧との関連を調べた研究が発表されました。この研究では地域コミュニティを「タテ型」組織（政治団体、同業者団体、宗教団体、老人クラブ、自治会等上下関係のある組織）、と「ヨコ型」組織（趣味の会、ボランティア、スポーツクラブ等上下関係のない組織）の2種類に分け、それぞれへの月1回以上の参加を社会参加ありと定義し、高血圧との関連を年齢、性別、BMI、学歴、婚姻状況、所得で調整し、さらに個人同士の助け合い、健康リスク行動、身体活動、心理的健康状態等を加味して解析が行われました。その結果、「ヨコ型」組織への参加者では高血圧の人は有意に少なかったのですが、「タテ型」組織への参加者では高血圧の人は少ないのですが有意差は見られませんでした。つまり「ヨコ型」組織、すなわち趣味の会、ボランティア、スポーツクラブ等上下関係の生じない組織への参加者は高血圧のリスクが少ないことが分かりました。つまり定期的に活動に参加することにより外出頻度や歩行時間が保持され、高血圧予防につながる事が示され、高齢者の地域コミュニティへの参加は重要であり、特に「ヨコ型」のフラットな住民間の関連性によってより健康が促進される可能性が認められました。したがって趣味の会やスポーツクラブなどへは、時間や体力などの可能な範囲で積極的に参加されることをお勧めします。

## Q 睡眠時無呼吸症と血圧

私は45歳の男で、医師より睡眠時無呼吸症と言われました。少々太り気味でありまた血圧もやや高めです。先生より今後高血圧になる可能性が高いので気を付けるように言われました。睡眠時無呼吸症と血圧には何か関係はあるのでしょうか。

A アメリカで一般住民を対象とした睡眠時呼吸障害の大規模研究では、高血圧発症リスクは、睡眠時無呼吸症の人は健常人に比べ1.4～2.9倍高いと報告されています。またアメリカの「高血圧の予防、発見、診断及び治療に関するガイドライン」では睡眠時無呼吸症を合併している高血圧は「原因が明らかな高血圧」のリストの一番上にあげられています。睡眠時無呼吸症の患者さんは無呼吸を繰り返すことにより夜間も交感神経が興奮して睡眠中も血圧が高い人が多く、その状態が日中まで引きずられ一日中血圧が高い状態になっている人もいます。また血圧が高だけでなく心臓への負担も大きく、心臓病や脳血管障害を引き起こす可能性が高いと言われてます。睡眠時無呼吸症によって生じている高血圧の場合、適切に睡眠時無呼吸症を治療すれば高血圧の改善も見込めます。



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

### ● 魚のアラを生かしたおいしいカボチャポターージュ

上島 弘嗣

週刊誌にまたぞろ、Stassen や Yusuf らの論文をもとに、減塩有害説がまことしやかに、注目を引こうと喧伝されている。彼らの一連の論文批判は、すでに2017年3月1日のブログで行った(文献①, ②)。Stassen らの論文は、分析方法が誤っている(文献①)。Yusuf らのものは、一つは、彼らの論文のスポット尿(1回の随時尿)からの食塩摂取推定量に大きな誤差と偏りがあることが、全く論じられていないことである(わざとであろうが)。彼らが1日6g以下の食塩摂取量としたところは、本当は3g以下である(文献②)。さらに、因果の逆転を十分に検討していないことである。私は、心臓疾患があり、高血圧があるから思い切って家庭での食塩を含む調味料を一切使わない食事をしているが、1日3g以下

で食事をしている人は、私のような特殊な人が多いであろう。食塩を多く取っていたときよりも、病状が進む速度は遅いが、完全に止めることはできない。すると、減塩食は死亡率が高い、とでることになる。これが因果の逆転である。同じようなことは、禁酒者で死亡率が高いことでも見いだされる。禁酒が死亡率を高めるのではなく、禁酒せざるを得ない状態(肝障害、アルコール依存症があった等)が真の原因であり、禁酒そのものではない。ついであるが、Yusuf は論文で食品業界との関わりを伏せていた(文献③)。

さて、魚のアラからは絶品の出汁が取れる。この出汁をたっぷり含んだポターージュが写真1である。カボチャ、サツマイモで甘みを出し、昨夜の残りの煮物野菜も使って、ミキサーにかけ、少量の牛乳も加えてポターージュにしたもの。私は、それに七味を掛けてよばれた。美味しい! 今日はこれを野菜たっぷりの焼きめしと一緒に食した(写真2)。



写真1 (妻と私の料理) 魚のアラで出汁をとり、それを基に牛乳、カボチャ、サツマイモなどを加えて、ポターージュとした。

写真2 (妻の料理) 野菜とレバーの入った、無塩焼きめし。左は、アボガドのヨーグルト和え。ポターージュと一緒に食した朝食。

文献

- ① 上島弘嗣: 減塩は有害とする論文への批判. 医学のあゆみ 2012;241:1103-7.
- ② 上島弘嗣: 特集 動脈硬化と食事. わが国の動向:食塩の過剰摂取問題を巡って. 動脈硬化予防 2017;16:5-12.
- ③ Campbell NRC. Letter to the Editor. Dissidents and dietary sodium: concerns about the commentary by O'Donnell et al. In J Epidemiol. 2016, 1-5 doi: 10.1093/ije/dyw292

### ● 食塩無添加でもヤノマモインディオの人々に負ける

上島 弘嗣

家庭での食塩を含む調味料を原則使わなくなってから、3年9ヶ月になる。心臓に負担の掛かっていたすねの浮腫も、この食塩無添加食をはじめてから消失した。体重を55.5kg前後に保っている事も相まって、血圧のコントロールもよく、降圧薬を半分以下に減らしたまま無事お正月を迎えられそうである。

北地方でも食塩摂取量の減少ともあいまって人々の血圧値は低下し、脳卒中も激減した。

食事療法に限らず、病気の治療は標準的な治療法が安全である。その意味で、高血圧にはまず減塩が必須である。1日3gもあれば塩分が不足することは通常ない。

家庭で無塩に近いものでも、現在の日本の食生活では、必要なナトリウムは食材から自然に入るので、通常の生活で塩分が不足することはない。取る塩分(ナトリウム)が少なければ、尿に余分なナトリウムを出さないように、特別な病気がなければ、体は調節する。

皆さんも、是非、自分のできる範囲で減塩に務めて下さい。



鱈フライは私の好物、その余った油でサツマイモ、卵を焼いた。

## 活動計算書 平成28年9月1日から平成29年8月31日まで

特定非営利活動法人日本高血圧協会

科目	決算額(A)
1 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	
正会員	511,000
賛助会員	550,000
②受取寄附金	
受取寄附金(使途指定)	1,300,000
受取寄附金	1,315,817
③事業収益	
血圧手帳販売	637,300
会報広告	50,000
④雑収益	
利息収入	
⑤市民公開講座	
市民公開講座関連費	797,700
経常収益計	5,161,867
(2) 経常費用	
①事業費	
会報費	704,820
会報作成費	959,850
市民公開講座開催費	1,392,880
郵便手数料	514
支払手数料	49,028
②管理費	
事務局業務委託費	727,158
事務印刷消耗品費	258,417
通信・運搬費	565,091
銀行・郵便局振替手数料	6,588
経常費用計	4,664,346
当期経常増減額	497,521
③経常外費用	
過年度損益修正損(寄附(未収金)取消)	2,000,000
税引前当期正味財産増減額	-1,502,479
前期繰越金	7,963,147
次期繰越金	6,460,668

## 財産目録 平成29年8月31日現在

統計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		7,024,775
未収金			11,570
流動資産合計			7,036,345
資産合計			7,036,345
(流動負債)			
未払金			575,677
流動負債合計			575,677
負債合計			575,677
正味財産			6,460,668

## 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) (2018年2月16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	医療法人建友会	帝塚山病院	医療法人麻の会首里城下町クリニック
荒川 規矩男	有田 啓子	有田 幹雄	五十嵐 淑子	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	上園 繁弘	上野 俊幸	上野 雄二	内山 聖	梅村 敏
浦 信行	江藤 胤尚	大石 充	大坂 由紀子	太田 昌宏	大橋 正
尾方 照雄	荻原 俊男	甲斐 久史	勝谷 友宏	神出 計	河村 博
喜久村 徳清	北村 和雄	木村 健二郎	木村 玄次郎	日下 美穂	隈本 健司
黒澤 勝昭	桑木 綱一	後藤 淳郎	後藤 敏和	小浜 勝之	小林 直彦
近藤 廉平	犀川 哲典	佐田 政隆	猿田 享男	塩之入 洋	島田 和幸
島本 和明	鈴木 洋通	住元 巧	高桑 浩	瀧下 修一	竹内 和恵
武田 和夫	武田 仁勇	田名 毅	田中 繁道	土橋 卓也	中尾 一和
中島 貞男	中野 茂	中村 哲也	中村 敏子	檜崎 基範	成田 一衛
西山 成	長谷部 直幸	八田 告	馬場 俊六	原島 友美	檜垣 實男
日和田 邦男	柘山 幸志郎	藤岡 由夫	藤瀬 幸保	藤村 勝廣	堀内 正嗣
前村 浩二	松浦 秀夫	松岡 博昭	松浦 秀夫	萬田 祐一	宮川 政昭
森 壽生	保嶋 実	山科 章	山野 利尚	吉田 一徳	栗木 宏実
漆原 一一	漆原 久子				

(50音順 敬称略) (2017年2月16日現在) 計4法人112名(含 氏名非掲載希望者) 2,797,817円(第10期ならびに第11期)

### 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。



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