

2020年1月15日に日本で初めて感染者が発見された新型コロナは、2021年5月現在、英国型変異株(N501Y)やインド型変異株(L452R)等、より感染力が強く、重症化しやすいウイルスへと変異し猛威を振うという新たなステップに突入しています。新型コロナとの戦いは、継続するウイルスの変異との戦いであり、ワクチンによる集団免疫や特効薬開発等今後も長期間に渡る医療者の努力が続くと思われ、一般市民による

感染予防の徹底もまた、しばらく続くと考えられます。

今回は、このコロナ禍において高血圧診療に関連する話題を紹介したいと思います。

新型コロナの流行の当初から、発症や重症化のリスクとして高齢、心不全、呼吸器疾患、糖尿病、肥満、腎不全、癌とともに高血圧が上げられ、重症例や死亡例では高血圧の頻度が高いという報告が続きました。

コロナ禍における高血圧診療 — しっかり治療を続けましょう —

他の疾患が発症や重症化に関連することは機序的にも理解できますが、どうして高血圧が重症化に関与するのかがはっきりしていませんでした。重症例や死亡例は高齢者が多いですが、高血圧は高齢者にもっとも多い基礎疾患で、65歳以上では約70%となります。このため高血圧と新型コロナ重症化の関係は年齢の要因によるもので、直接の因果関係がなくても説明ができると考えられます。実際2020年3月に国際高血圧学会が「新型コロナに関する声明」を出しましたが、高血圧が新型コロナの重症化や死亡に関与するエビデンスは無く、高齢者に高血圧が多いためと考えられるとの内容でした。

高血圧に関連して次に話題になったのは、第一選択薬としてよく使用されているARBやACE阻害薬と新型コロナの感染や重症化の関係でした。新型コロナが呼吸器等に感染する際、細胞の受容体と結合して細胞に入ります。そして動物実験ではありますが、肺炎や高血圧で受容体活性が低下しており、ARBやACE阻害薬投与で受容体活性が上昇し、正常化するとの報告がありました。そのため新型コロナの感染・重症化に関連する可能性が

心配されました。しかしARB、ACE阻害薬使用中の高血圧患者で新型コロナ感染率・重症化等は非服用者と差がないとの複数のエビデンスより、ARBやACE阻害薬は新型コロナ感染者においても問題なく使用できる、むしろ変える必要はないという考えになってきています。

新型コロナ患者の血圧管理で重要なことは、受診抑制により降圧薬服用が減少することがないように留意し、減塩・運動もできる範囲で継続し、家庭血圧測定を強化し、血圧管理が十分になるよう努めることです。一日でも早く、日本そして世界においてワクチン接種が広汎に進められ、新型コロナが克服されることが待たれます。



特定非営利活動法人
日本高血圧協会
理事長

島本和明

姫路市民公開講座

新型コロナに負けるな！「高血圧予防で健康長寿」

活動報告

2020年10月23日(金)、秋晴れの姫路城を望むキャスパホールにて「姫路市市民公開講座 新型コロナに負けるな！『高血圧予防で健康長寿』」(共催 日本高血圧協会、日本心臓財団、姫路市 協賛 オムロンヘルスケア株式会社 株式会社伊藤園)が開催されました。

当会勝谷友宏理事の開会宣言に続き、清元泰秀姫路市長、空地頭一兵庫県医師会会長、当会楽木宏実専務理事に開会の挨拶を賜りました。

講演では、荻原俊男先生(当協会前理事長・森ノ宮医療大学名誉学長)による基調講演「高血圧予防で健康長寿」、続いて姫路市国民健康保険課特定健診担当者様による講演「姫路市における高血圧対策 ～国民健康保険課の保健活動から～」という二つのご講演を通じて、市民の皆様を高血圧予防に必要な情報をお伝えいたしました。

本稿では、それぞれの講演の最重要ポイントを抜粋してお伝えいたします。



清元泰秀姫路市長



空地頭一兵庫県医師会会長



楽木宏実専務理事



勝谷友宏理事

基調講演 高血圧予防で健康長寿 — 健康長寿は減塩から

森ノ宮医療大学
名誉学長
荻原 俊男



毎年5月17日は「世界高血圧の日」として高血圧を制圧するため様々なイベントが行われてきましたが、コロナ禍を受けて2020年は10月17日になりました。

季節もよく、この時期に市民公開講座が開催できたことを本当にうれしく思います。

高血圧研究の国際団体である世界高血圧連盟の2020年の標語は「血圧を測定しコントロール

しましょう、そして長生きしましょう」であり、まさに「健康長寿は血圧管理から」ということで、本日の講演テーマと重なるものです。

1. 健康寿命延伸は血圧管理から

高血圧は世界的に見ても寿命短縮の主原因であり、減塩をはじめとする生活習慣の改善は健康寿命延伸のためにとても大切なことです。

現在、日本における平均寿命は男子81歳、女子87歳ほどであり、大変な長寿国であるといえ

ますが、それに対して、「健康でいられる年齢」という意味の「健康寿命」は72歳、75歳となっており、その差は男子9年、女子12年です。

これはとりもなおさず「男女問わず10年前後は健康を崩してから亡くなる」ということであり、この差を縮めるためには脳卒中や循環器病対策が極めて重要です。

その点を踏まえ、2019年の第4次安倍内閣当時、国は「健康寿命の延伸等を図るための脳卒中、心臓病その他の循環器病に係る対策に関する基本法」を制定しました。

日本における死亡リスクの調査では第1位に喫煙、第2位は高血圧、第3位が運動不足です。また脳心血管病による死亡では第1位は高血圧、第2位が運動不足となっています。さらに要介護の原因で見ると脳卒中、認知症、衰弱の順であり、高血圧が死亡、心血管病死、要介護の原因として主要なものであることがわかります。

また最近、認知症のリスクとしても高血圧が注目されており中年期の高血圧の治療は認知症リスクを低下させることも報告されています。

これらは、健康寿命の延伸には血圧管理がいかほど大切かということを示しています。

2. 生活習慣の改善で高血圧予防

さて、高血圧の予防、管理には生活習慣の改善が大切です。減塩、運動、節酒、禁煙、肥満の予防、ストレスの解消、質の良い睡眠など日常生活の改善により、多くの高血圧は予防することができますし、治療もしやすくなります。

また、季節が秋から冬に向かうと血圧は上がりやすくなります。早朝の室温の低下が血圧上昇に関係すること明らかになっています。

口腔ケアと健康寿命が注目されていますが、最近の研究では歯周病と高血圧の関係が指摘されています。

このように日常の細かな注意が健康寿命につながります。

3. 家庭血圧測定の習慣が大切です

最近の高血圧治療ガイドラインでは一般の降圧目標は外来血圧で130/80 mmHg、家庭血圧では125/75 mmHg、ただし75歳以上では140/90 mmHg（家庭血圧135/85 mmHg）未満となっており、厳格な血圧管理が推奨されており、特に家庭血圧の測定は大切です。

血圧手帳を活用し、家庭血圧測定を習慣づけることが皆様の健康寿命を守ります。

4. コロナ禍の下での高血圧治療について

最後にコロナ禍における高血圧治療の注意点について少しふれておきます。

高血圧そのものが新型コロナウイルス感染のハイリスクということはありませんし、重症化とも関係しません。

降圧薬、特にARBやACE阻害薬治療とCOVID-19罹患率、重症化率とは無関係であり、現在治療中の方はお薬を変更せず、今の治療を継続してください。

十分な水分補給や運動の継続も大切です。

引き続き、コロナに負けない元気な生活をお過ごしになることを願っております。



姫路市民公開講座

新型コロナに負けるな！「高血圧予防で健康長寿」

講演 姫路市における高血圧対策 ～国民健康保険課の保健活動から～

姫路市国民健康保険課 特定健診担当

本日は、国民健康保険課の主要業務の一つである特定健診（メタボ健診）と特定保健指導についてお話しいたします。

<特定健診と特定保健指導>

・特定健診とは

日本人の死亡原因の約6割を占める生活習慣病の予防のために、40歳から74歳までの方を対象に、メタボリックシンドロームに着目した健診を行います。

・特定保健指導とは

特定健診の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して、専門スタッフ（保健師、管理栄養士など）が生活習慣を見直すサポートをします。

このように、私たち国民健康保険課では「メタボ」に着目した活動を行っていますが、それはひとえに「メタボ」を放っておくと大変怖いことになるからです。

<なぜメタボは怖いのか>

遺伝や体質などの因子に食べ過ぎや運動不足な

ど不規則な生活習慣が加わると肥満（内臓脂肪の蓄積）を引き起こします。

その肥満（内臓脂肪の蓄積）を放置するとやがて「血糖値高め」「血圧高め」「脂質異常」の状態を引き起こし、最終的には心不全、脳卒中、慢性腎不全などの生命に直結する事態につながる危険性があります。

まずはメタボを解消することで生命を脅かす病気を食い止めてゆくことが大切です。
ではメタボとはいったいどういうものなのでしょうか。

<メタボとは何か>

メタボ（＝「メタボリックシンドローム」）
＝内臓脂肪症候群

- ・腹囲（男性 85 cm以上、女性 90 cm以上）であること
- ・それに加えて、追加リスク（血糖、脂質、そして血圧）の数が
2つ以上でメタボ該当者
1つでメタボ予備群
となります。

これらのメタボの定義を踏まえ、特定保健指導は以下の方を対象に行われています。

<特定保健指導の対象>

腹囲	追加リスク ①血糖②脂質③血圧	④喫煙歴	対象	
			40～64歳	65～74歳
≥ 85cm (男性) ≥ 95cm (女性)	2つ以上該当	/	積極的 支援	動機付け 支援
	1つ該当	あり なし		
上記以外で BMI ≥ 25	3つ該当	/	積極的 支援	動機付け 支援
	2つ該当	あり なし		
	1つ該当	/		

・BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

例：165cm、70kg のBMIは

$$70 \div 1.65 \div 1.65 = 25.71$$

・治療中の方は指導の対象外です

特定保健指導の際に、目指してほしい生活習慣として以下のものがあげられます。

<血圧に効果的な生活習慣>

・体格

BMI 18.5 ～ 25 の間に体重をキープすることが大切です。

(BMI 22 が統計的には生活習慣病になりにくいと言われています)

・食事

カリウム、カルシウム、マグネシウムの3つのミネラルは、塩分を排出するなど高血圧予防に有効な栄養素です。これらを多く含む野菜や大豆製品、海藻をたっぷり摂りましょう。

味噌や醤油に牛乳を組み合わせる乳和食は、食塩を減らすことができ、旨味とコクも加わるので、おいしく減塩することができます。

・運動

有酸素運動を取り入れるならば、ウォーキングが手軽です。家族や友達など一緒に歩くことで続きやすいようです。

・節酒

休肝日をつくることや、ノンアルコール飲料を取り入れることが大切です。

当日は姫路市保健所の皆様のご協力の下、コロナ感染に十分に配慮して330名のホールで100名限定にて開催いたしましたところ、健康に関心の深い市民の皆様で満員御礼となりました。

講演後、清元市長・荻原先生・楽木専務理事・勝谷理事が「高血圧トーク」と題してコロナ下での健康維持など幅広いテーマで、時には笑いを交えた鼎談を行い、市民の皆様は真剣に耳を傾けていらっしゃいました。

会の終わりにオムロンヘルスケア株式会社様にご協賛いただいた血圧計のプレゼント抽選会を行い、株式会社伊藤園様にご協賛いただいた健康飲料「GABAトマト」「ぎゅっと濃厚 30 品目野菜」をお持ち帰りいただきました。

本会の開催に際しましては、多大なるご協力をいただきました姫路市保健所の皆様、オムロンヘルスケア株式会社様、株式会社伊藤園様にはこの場を借りて厚く御礼申し上げます。

—健康寿命延伸は高血圧管理から—

高血圧市民公開講座（弘前市）

活動報告書

日本高血圧協会青森県支部長
弘前大学大学院医学研究科
循環器腎臓内科学講座
教授

富田 泰史



2021年2月27日（土）に弘前市民文化交流館ホール（ヒロロ4階）において高血圧市民公開講座（共催特定非営利活動法人日本高血圧協会 一般財団法人黎明郷

弘前脳卒中・リハビリテーションセンター 弘前大学循環器腎臓内科学講座 武田薬品工業株式会社 / 協賛 オムロンヘルスケア株式会社 大塚食品株式会社 カゴメ株式会社 株式会社佐藤長 / 後援 弘前市) を開催致しました。この市民公開講座は当初2020年5月23日に開催予定でしたが、新型コロナウイルス感染拡大により2度延期となりました。コロナ禍でもあり、開催の決断には慎重を期し、開催日までに弘前市ならびに周辺でクラスターが発生した際は開催を中止することとしておりましたが、幸いにも2月後半の当市における感染状況は比較的落ち着いており、今回開催する運びとなりました。会場は300名（定員）まで収容できる広さでしたが、十分な座席間隔を確保するため、最大100名までと致しました。受付での検温や手指消毒を徹底し、参加者には氏名と連絡先（電話番号）を記載いただきました。講演中の換気やマスク装着、飲食の禁止も徹底致しました。

「健康寿命延伸は高血圧管理から」をテーマとして開催された今回の公開講座では、とくに「高

血圧と減塩」について市民の理解を深めていただくことを目的としました。コロナ禍であり50名程度の参加者を見込んでおりましたが、予想を上回る85名の市民の方々にご参加いただきました。第1部では4名の講師に、ガイドラインに基づく血圧管理や高血圧と脳卒中との関係、減塩の重要性とそのポイント、弘前市における高血圧対策について、わかりやすくご講演いただきました。市民の皆様からいくつかご質問も頂戴し、活発な質疑応答がなされ、より理解が深まったと思います。その後、オムロンヘルスケア株式会社様にご協賛いただいた血圧計の抽選会を行いました。日本高血圧学会の減塩マスコットキャラクターである「良塩くん」にもご協力いただき大盛況でした。例年第2部では、血圧測定会（MMMを含む）や減塩食品の試食、試飲等を実施しておりましたが、今年は減塩食品の展示ならびに弘前市における高血圧対策の活動紹介のみとさせていただきます。

コロナ禍での開催でしたが、感染対策を十分に講じることで参加者のご理解を得ることができ、多くの市民の皆様に参加いただきました。関係者の皆様はこの場をお借りして厚く御礼申し上げます。今回の公開講座を通じて、市民の皆様には「高血圧と減塩」について、より一層理解を深めることができたのではないかと思います。

受付の様子



受付では検温と手指消毒を実施し、万一感染者が発生した場合に備えて、参加者の氏名と連絡先（電話番号）を記載いただきました。

当日は“良塩くん”にもご協力いただきました。人気者でした。

講演会の様子



座席の間隔を十分に確保できるように椅子を配置しました。換気のため、講演中も出入り口のドアを閉めずに開けておきました。

減塩食品の展示や弘前市における高血圧対策の紹介



例年第2部では、減塩食品の試食・試飲を実施していました。しかし今回は会場内における飲食を禁止とし、減塩食品の展示や弘前市における高血圧対策の活動紹介のみとさせていただきます。

高血圧とコロナ対策

※本記事は、「日本高血圧学会がおくるあなたのための新型コロナウイルス対策」を
抜粋したものです。

元原稿はこちら⇒ http://www.jpnsnsh.jp/data/corona_general202009.pdf



Q1 高血圧の人は新型コロナにかかりやすいですか？

A1

高血圧の人が新型コロナにかかりやすいというデータはありません。

一般的な感染防止の対策を行いましょう

- ◇3つの密（密集、密閉、密接）を避ける
- ◇こまめな手洗い、手の消毒
- ◇家で過ごそう（ステイ・ホーム）
- ◇咳エチケット、マスク着用

Q2 高血圧の人は新型コロナにかかったら重症化しやすいですか？

A2

国際高血圧学会・日本高血圧学会では、高血圧それ自体により、重症化しやすいということはないと考えています。

ただ、新型コロナが重症化しやすい人の特徴として

1. 高齢者（65歳以上）
2. 介護が必要な人
3. 肺の病気のある人、たばこを吸う人
4. 糖尿病のある人、高度の肥満の人
5. 重い心臓病のある人（心不全など）
6. 腎不全で透析をしている人

があげられます。

その点から考えますと、高血圧の方は高齢の方が多く、糖尿病を合併している方、心臓病を合併している方、腎臓病を合併している方が多いという点からすると、まず感染しないこと、もし感染したら重症化に早く気づくことが大切だといえます。

Q3 高血圧の薬と新型コロナの関係は？

A3

新型コロナに関して、高血圧のお薬に心配すべき影響はないようです。

新型コロナの重症化に全身の血管の傷害が関係することがわかってきており、日頃から高血圧・糖尿病などの持病を正しくコントロールし健康な血管を保つことが大切です。

- ・かかりつけ医の先生からもらっているお薬は、これまで通り正しく飲みましょう。
急にやめたり減らしたりすると、脳卒中や心臓病の原因になります。
- ・先生と相談して、日頃から少し余裕を持って処方してもらうのも良いかもしれません。
- ・お薬手帳は常に携帯しましょう。携帯やスマホに写真を撮っておくと安心です。
- ・日頃からお薬をよく識って、納得、安心の上、服用するようにしましょう
- ・わからないことは、かかりつけ医の先生や薬剤師さんに相談しましょう

Q4 高齢者が自粛生活を健康に過ごす上で気をつけるポイントはなんですか？

A4

外出自粛で動かない毎日が続くと、

- ・血圧が上がった
- ・体重が増減した
- ・足腰が弱った
- ・体調が悪くなった
- ・出かけるのが嫌になった

ということになりがちです。

◇3密を避けて毎日30分程度歩く

◇しっかり食事（減塩料理、飲みすぎ注意）

◇しっかりおしゃべり（距離を保って交流）

を心がけて、元気な日々をお過ごしください。

高血圧はほうっておくと、危険です

なぜ高血圧だと、いけないのでしょうか。

それは血圧の高い状態が続くと心臓や血管に負担がかかるほか、動脈硬化が進み、脳卒中や心筋梗塞、心不全など、命にかかわる病気になる危険性が高まるからです。これらの合併症は適切に血圧を下げることで発症を減らすことができます。

高血圧と深い関係にある臓器に腎臓があります。腎臓の病気から高血圧を発症したり、高血圧が腎臓病に悪影響を及ぼしたりします。高血圧の患者さんの30%が腎障害を合併されていることが報告されています。

血圧を毎日測って、主治医に報告しましょう。

血圧は測定する時の状態や時刻によっても変化します。一般的には一日のうちで昼間が高く、夜は低くなります。また、緊張やイライラ、不安、体を動かした後などは、血圧が変動します。ですから、血圧を測定するたびにその上下に一喜一憂するものではなく、継続的に自分の血圧を記録することが大切です。毎日、朝と夜それぞれ2回ずつ測り記録しましょう。

家庭での血圧の測り方

- 1 ▶ 1日2度（朝と夜）測定をしましょう。
 起床して1時間以内
(排尿後、おくすりを飲む前、朝食前)  就寝前
- 2 ▶ 静かで、適当な室温の部屋で、背もたれ付きの椅子に足を組まずに腰をかけて、1-2分間安静にし、リラックスしましょう。
- 3 ▶ 測定前に喫煙、飲酒、カフェイン（コーヒー、お茶など）の摂取は控えてください。
- 4 ▶ 測る腕の部分と心臓を同じ高さに保ってください。
(1機会に2回ずつ測定してください。)
- 5 ▶ 薄い着衣の場合、その上にカフ（腕帯）を巻いてもかまいません。
- 6 ▶ 測定中は会話をしないでください。
- 7 ▶ 測定した値は必ず記録しましょう。

家庭血圧管理の目安

(家庭血圧は診察時の血圧と異なります。ご自分で測った家庭血圧は参考値ですので、最終的な評価は主治医とご相談ください。)

個人によって目安は異なりますので、主治医とご相談ください。

- ① 135/85mmHg 未満に下げましょう。
- ② 年齢や体の状況により、125/75mmHg 未満を目指した方が良い人もいます。*

- ・生活習慣の見直しが大切です。
- ・①②のいずれを目標とするのか、降圧薬の使用開始や増量が必要かどうかを主治医とご相談ください。

* 75歳未満の人、冠動脈疾患（狭心症や心筋梗塞）の人、糖尿病の人、蛋白尿がある腎臓病の人と、抗血栓薬（血液サラサラの薬）を服用している人などが通常これにあてはまります。脳血管障害にかかったことがある人は病気の状態によっても目安が異なります。

(日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2019」より改変)

ご自身だけで判断せず、必ず主治医とご相談ください。

生活習慣を改善しましょう。

肥満や運動不足、塩分の摂りすぎ、喫煙などが、高血圧の一因となっています。生活習慣を見直してみましょう。

減塩を心がけましょう。

個人差はありますが、減塩をすれば血圧は下がります。1日の食塩摂取を6g 未満にしましょう。

野菜・果物をとりましょう。

糖尿病や腎臓病の方は、必ず主治医にご相談ください。

肥りすぎに注意しましょう。

肥満が高血圧の一因となります。体重がBMIで25を超えないようにしましょう。

BMI値▶ 体重(kg) ÷ (身長(m) × 身長(m))

適度な運動をしましょう

適度な有酸素運動は、血圧の低下に効果があります。体の状態に合わせて運動量を調整しましょう。

節酒をしましょう

日々の飲酒量が多いほど、血圧の平均値が上がることが分かってきました。飲酒はほどほどに。

是非、禁煙しましょう

たばこは、血圧を上げるだけでなく、脳卒中や心臓病の危険性、がんやCOPD（慢性閉塞性肺疾患）の危険性を高めます。



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。

(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>



● 病院食がとても美味しかった……日頃の食塩添加食の御利益

昨年の暮れ、術前検査で国立循環器病研究センター(国循)に1週間足らず入院した。若いころ、5年ほど勤務していた。18年ほど前にも緊急入院したことがある。この病院は、減塩料理本、“かるしおレシピ”の開発と普及活動でも有名であり、一食2gの塩分のレシピを掲載した本を刊行している。(http://www.ncvc.go.jp/karushio/recipes/)

さて、検査入院した当日、家では食塩無添加食なので、できるだけ塩分の少ない病院食にしてほしいと看護師さんに相談したところ、1日3g食があるというので、それにしてもらった。大変薄味なので試食されてからにしては、とのことであったが、その必要はありませんと、すぐに変更してもらった。

実際には、1食1gを超える食塩量であったが、美しく、とてもおいしいものであった(写真1-5)。病院食なので、器は割れないプラスチック製であるが、料亭の美しい器にもって出てくれば、病院食であるとはとても思えないものであった。料理に手が込んでいて、品数も多く、香づけにも注意が払われている。薄味とはいえ、食塩無添加ではないので、味があり美味しい。他の患者さんに、ときには味が薄いといわれるとのことであったが、私は味覚に敏感になっているのであろう、薄い味も美味しく感じた。これは、日頃の食塩無添加食のご利益である。

日々、患者さんの食事に気を使っておられる栄養管理室の皆さんに、あらためて、御礼と感謝の気持ちを伝えたい。(写真は国循栄養管理室の承諾を得て掲載)



写真1 12月21日の夕食、食塩 1.12g、597kcal。



写真2 きゅうりとわかめの酢の物。



写真3 ほうれん草のお浸し



写真4 かぼちゃ、しし唐、ナス、厚揚げの煮物 (かぼちゃは冬至にちなんで)



写真5 豚肉、人参、白菜の煮物、柚子の香りづけ

● 弁膜症の手術を無事終了リハビリ中

昨年12月に術前検査で内科に入院したことは、前回のブログで紹介しました。1月末に予定通り大動脈弁置換術を受け、途中、不整脈発作に悩まされましたが、術後1か月を経過し安定した状態で、お天気の良い日には一万歩を目安にリハビリ歩行を続けています。

さすがに、術後は食欲もなく、美味しかった入院食も1週間ほどは殆どたべられませんでした。退院するころには、美味しく食べられるようになっていました。退院後、また、食塩無添加食に戻しましたが、降圧薬を減らさないと血圧が低下しすぎる状態となり、現在は、かつてない最小限度の降圧薬で血圧がコントロールできる状態です。ひょっとすると将来、降圧薬なしで血圧コントロールが可能になるかもしれません。術後のむくみが取れた段階で、3-4kgほど体重が減りましたので、減塩の効果のほかに、体重低下の影響と、毎日歩いていること(運動療法)が血圧低下に関係しているようです。それに、弁の置換により、心臓への負担が減ったことも血圧低下に関係していると思います。

丁度入院と前後して、過去の食塩無添加食のブログを採録編集し、高血圧に関するミニレクチャー、よくある疑問、等を加えて、一冊の本として刊行しました(ライフサイエンス出版社刊)。



※ご購入はこちらから <https://amzn.to/3bZ9Deh>



活動計算書 2019年9月1日から2020年8月31日まで

特定非営利活動法人日本高血圧協会

(単位:円)

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	511,500
賛助会員	465,000
②受取寄付金	
受取寄付金	7,105,925
受取寄付金(使途指定)	4,500,000
③事業収益	
血圧手帳販売(収益事業)	92,815,246
④その他の収益	
利息収入	168
雑収益	46,800
経常収益 計	105,444,639
(2) 経常費用	
①事業費	
人件費 計	0
業務委託費	3,630,000
市民公開講座	652
印刷製本費(非収益)	551,214
会報	(484,000)
血圧手帳	(6,714)
その他	(60,500)
印刷製本費(収益)	78,962,922
その他	(227,700)
血圧手帳	(78,735,222)
旅費交通費(事業)	96,764
通信運搬費(事業)	384,513
消耗品費(事業)	6,720
水道光熱費(事業)	132,499
地代 家賃(事業)	1,028,208
減価償却費(事業)	40,666
公告宣伝費(事業)	1,430,000
保険料(事業)	6,400
租税 公課(事業)	5,625
支払手数料(事業)	152,490
その他経費計	86,428,673
事業費計	86,428,673
②管理費	
人件費	0
旅費交通費	107,209
通信運搬費(非収益)	11,040
租税 公課	1,400
支払手数料	2,750
その他経費 計	122,399
管理費 計	122,399
経常費用 計	86,551,072
当期経常増減額	18,893,567
③経常外収益	0
④経常外費用 計	0
税引前当期正味財産増減額	18,893,567
法人税、住民税及び事業税	1,882,900
当期正味財産増減額	17,012,667
前期繰越正味財産額	9,734,416
次期繰越正味財産額	26,745,083

財産目録 2020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)	現金・預金	当座 預金	3,079,776
		普通 預金	26,755,525
	現金・預金 計		29,835,301
	売上債権	未収金	3,773,451
	前払費用		80,300
	流動資産合計		33,689,052
(固定資産)	有形固定資産	什器 備品	40,668
	投資その他の資産	差入保証金	116,000
	固定資産 計		156,668
	資産合計		33,845,720
(流動負債)	未払金		5,189,651
	未払法人税等		1,882,900
	前受金		1,000
	預り金		27,086
	負債合計		7,100,637
	正味財産		26,745,083

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 MSD 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
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

個人 市川 修 今村 陽一 大手 信重 川島 正光

(50 音順 敬称略) (2021 年 5 月 1 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。

医療法人社団愛政会 医療法人麻の会 首里城下町クリニック NPO 高血圧改善フォーラム
小園内科・循環器科 医療法人杏林会 三股病院 医療法人興生会 押川病院
さゆり内科歯科クリニック 株式会社 studio165 社会医療法人泉和会 千代田病院
医療法人 八田内科医院 医療法人財団みさき会 たむら記念病院

荒川 規矩男	有田 啓子	有田 幹雄	有馬 秀二	安藤 一男	市川 修
稲葉 宗通	井上 三保子	今井 潤	今泉 勉	今村 陽一	上島 弘嗣
江藤 胤尚	太田 昌宏	大山 良雄	岡村 富夫	小川 久雄	荻原 俊男
菅野 義彦	菊池 健次郎	北野 恵一	北村 和雄	木村 健二郎	日下 美穂
小嶋 俊一	後藤 敏和	小山 博	犀川 哲典	齋藤 重幸	佐田 政隆
瀧下 修一	竹内 弘義	武田 仁勇	竹田 亮祐	田中 秀和	土橋 卓也
中村 敏子	成田 一衛	西山 成	羽野 卓三	馬場 俊六	檜垣 實男
柘山 幸志郎	藤岡 由夫	藤田 敏郎	藤村 勝廣	前川 裕一郎	前村 浩二
三浦 順子	三浦 伸一郎	三木 哲郎	向山 政志	宗 友厚	村尾 勉
茂木 正樹	山縣 邦弘	山科 章	山野 利尚	吉田 一徳	楽木 宏実

(50 音順 敬称略) (2021 年 3 月 31 日現在) 計 18 法人 146 名 (含 氏名非掲載希望者)
8,876,925 円 (第 13 期・第 14 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 大阪市淀川区西宮原 1-6-60 プラザ新大阪 405

Tel: 06-6350-4710 Fax: 06-7739-5931 E-mail: office@ketsuatsu.net

URL <http://www.ketsuatsu.net/>