

◇明るいニュースを探しましょう

はじめまして。日本高血圧協会と日本高血圧学会の理事を拝命しております勝谷です。兵庫県尼崎市で内科・小児科の看板を掲げる街中にあるごく普通の開業医です。日々、発熱・感染外来でコロナのチェックをし、ワクチンを打ちながら、高血圧患者さんの診療も続けております。特に2022年に入ってから、当院だけでも250名を超えるコロナ陽性を診断する大変な状況となっています。コロナ禍の先が見えず、ウクライナ問題など

不安を掻き立てるニュースばかりでは、凡そ血圧によりしくありません。こんな時は発想の転換が大切！新聞でもテレビでもネットでもかまいません。出来るだけ明るいニュースを探しましょう。

◇高血圧に関する川柳と標語コンテスト2020より

「めんどろ」を「うんどろ」に換え正常値（ちゃめつけ庵人様）。日本高血圧学会が行った高血圧に関する川柳コンテストの2020年度最優秀作品です。オリンピックの

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 —

マラソンやクロスカントリーなど、観ながら室内で一緒に足踏みしてみる、これだけでも気分が晴れてきます。『徒歩通勤 血圧下げて 密避けて』（メタボパパ様）。高血圧学会賞のこの作品、コロナ禍ならではの作品ですね。リモートワークで自宅に居るお父さん、お母さんが子供と一緒に減塩料理を作ったり、血圧を測るところを見てもらったり、「高血圧の話」で勉強したり、「新しい日常」も悪いことばかりではないはずです。

◇「いきつけ」と「かかりつけ」

緊急事態宣言こそ出ていませんが、まん延防止重点措置（ちなみに当院のマスコットもまんぼうですが・・・）が延長される中、最大の気掛かりはいきつけの呑み屋さんが潰れないだろうかという心配です。みなさんにも「かかりつけ医」はいらっしゃいますでしょうか？呑み屋のいきつけだけでなく、かかりつけ医も作っておきましょう。何かあった時に相談に乗ってくれる、どこの医療機関を受診して、どんな薬飲んで、そんなことも全て把握しているのが「かかりつけ医」です。万病の元になる高血圧を普段診てくれている先生は、あなたのいきつけ、いや「かかりつけ」のお医者さんです。肩や腰の痛み、皮膚の痒み、最近の悩み事まで気軽に相談にのってもらえる「かかりつけ医」を探しましょう。

◇家庭血圧測定が健康長寿への近道

「かかりつけ医」に持って行っていただきたいのが家庭血圧を記録した血圧手帳です。本協会が発行する血圧手帳は、家庭血圧の正しい測り方から血圧管理の目安、生活習慣改善のポイントから血圧値の記録方法まで、最新の正しい情報満載です。世界の家庭血圧基準の根拠にもなった東北の大迫町で行われた疫学研究では、一般住民の方が家庭血圧を測ることで、脳卒中が減り、死亡率が低下する、すなわち健康寿命が延びることが示されています。新しい日常と言われるコロナ禍の今こそ、みなさんご家族と一緒に血圧を正しく測り、記録し、「かかりつけ医」に見てもらうようにしましょう。



日本高血圧協会 理事
勝谷医院 院長

勝谷友宏

高血圧市民公開講座（松山市）

愛媛の心臓を守ろう ～血圧コントロールとアンチエイジングでいきいきライフ～

開催報告

2021年11月7日（日）、晴れ渡った立冬のこの日、愛媛新聞社1Fホールにて「高血圧市民公開講座 愛媛の心臓を守ろう～血圧コントロールとアンチエイジングでいきいきライフ～」（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、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。当日は、会場に抽選で選ばれた30名の参加者とオンラインによる約50名の視聴がありました。

はじめに、日本高血圧協会理事の檜垣 実男先生より、「高血圧はそのものの症状はないために放置されることも多い病気です。治療もせずそのままにすると、命に関わる疾患につながるのが高血圧です。本日の公開講座が、高血圧の予防と治療について理解を深めることに役立ってくれば幸いです。」との挨拶がありました。

本講座は3部構成で、市民の皆様が高血圧に関連した健康長寿や減塩食についての講演が行われました。本稿では、それぞれの講演の主なポイントを抜粋してお伝えいたします。

第一部 なんで高血圧はいけないの？ ～心臓病の入り口なんです～

座長 日本高血圧協会理事／社会医療法人仁友会南松山病院 院長

檜垣 実男 先生

演者 日本高血圧協会 愛媛県支部長

愛媛大学大学院医学系研究科 循環器・呼吸器・腎高血圧内科学講座 教授 山口 修 先生



檜垣 実男 先生



山口 修 先生

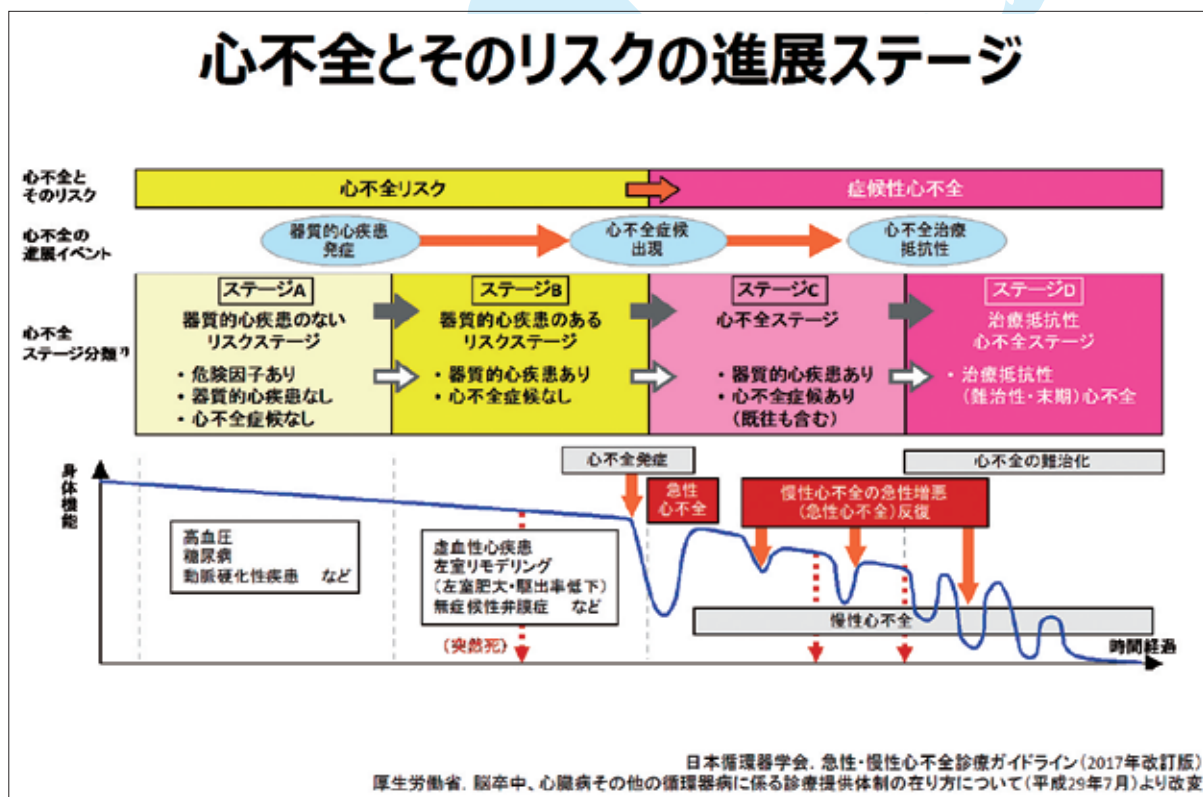
心臓は全身に血液を循環させるための“ポンプ”です。そのポンプに支障をきたす心疾患は日本人の死因第2位であり増加の一途をたどっています。このように循環器病は命に関わる病気です。

循環器疾患の中でも高血圧の患者は4300万人と推計されています。高血圧があると左室肥大や心筋梗塞を経て心不全に至る危険性が高まります。『心不全とは、心臓が悪いために、息切れやむくみが起こり、だんだん悪くなり、生命を縮める病気です。』と定義されており、あらゆる心疾患の最終像です。

愛媛県の高齢化率は全国平均より高いですが、年齢調整しても愛媛県の10万人あたりの心不全死亡率は全国2位です。心不全予防・管理にはセルフチェックが重要です。

高血圧は心臓病の入り口です。大きな病気を引き起こすと健康寿命を縮めます。高血圧には運動・食事など生活習慣改善が有効です。血圧を下げる

ためには減塩を心がけましょう。生活習慣の改善でも足りなければお薬でサポートできます。早期の治療介入で、健康生き生きを目指しましょう。



第二部 健康長寿の秘訣は血管にあり

座長 愛媛県総合保険協会 診療所長／国立病院機構愛媛医療センター 名誉院長 岩田 猛 先生
 演者 愛媛大学大学院医学系研究科 抗加齢医学講座 教授 伊賀瀬 道也 先生



岩田 猛 先生



伊賀瀬 道也 先生

日本の高齢化率は25%を超え、百寿者はすでに8万人を突破(「人生百年時代」が到来)して

います。このような中、健康で自立した生活を送ることができる期間である健康寿命を延ばす(質の改善)ことが重要です。認知症、脳卒中、骨折転倒などは要介護となる疾患であり、これらの予防は健康寿命の延伸につながります。

“ヒトは血管とともに老いる”という格言があることから年齢と共に血管も老けていきます。ですから、血管が若いほど脳卒中・心筋梗塞になりにくいのです。

入浴は水圧により末梢血管内の血液が中心に集まり、心機能の改善につながります。心臓に持病のない方は熱めのお風呂(温泉)に週5回以上入りましょう。

2025年には高齢者の5人に1人(700万人)

が認知症になるといわれています。血管の老化(動脈硬化など)が認知症の進行につながります。高血圧治療(血管の老化予防)で認知症の発症は少なくなることが報告されています。また、認知症の予防には生活習慣の改善が大切です。

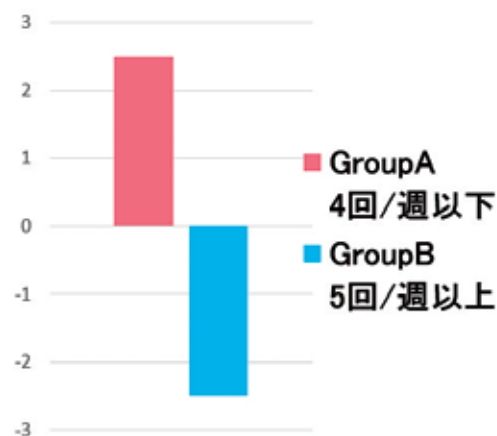
週5回以上のお風呂が心臓を守る ～166名の縦断研究・平均4.9年～

初回の主なデータ

1週間の入浴(バス・サウナ)回数	Group A 4回/週以下	Group B 5回/週以上	P
人数, 名	42	124	
男性, 名 (%)	17 (40)	59 (48)	0.42
年齢, 歳	67.9 ± 7.6	66.4 ± 8.1	0.30
BMI, kg/m ²	22.8 ± 3.4	22.9 ± 2.9	0.85
SBP, mmHg	137.8 ± 19.7	136.5 ± 19.5	0.72
DBP, mmHg	75.1 ± 11.4	77.0 ± 11.9	0.36
HR, bpm	64.1 ± 9.6	67.0 ± 11.7	0.15
BNP, pg/ml	37.9 ± 28.2	23.7 ± 23.7	0.03
Carotid max IMT, mm	0.95 ± 0.22	1.00 ± 0.22	0.24
baPWV, cm/sec	1645 ± 378	1598 ± 282	0.39

交絡因子の調整後でも、この差は依然として有意であった(右)。

BNPの変化率(%/年)



Kohara K et al. Sci Rep. 2018; 8: 8687.を改変引用

第三部 減塩食～食生活に一工夫～

座長 愛媛大学医学部附属病院 栄養部 部長
演者 社会医療法人仁友会 南松山病院 副室長

利光 久美子 先生
石丸 裕美 先生



利光 久美子 先生



石丸 裕美 先生

みなさんは1日にどれぐらい食塩を取っているでしょうか。日本人の食塩摂取量は1日に平均10.1gです。一方で、2020年より生活習慣病予防のための1日の食塩摂取目標量が、男性7.5g未満、女性6.5g未満になりました。また、高血圧や慢性腎臓病の重症化予防のための食塩摂取量

に関しては、男女とも共通で1日6.0g未満に設定されました。

高血圧改善のためには、以下のように食生活に一工夫することが有効です。①塩分の摂取量を減らす：酸味や香辛料、香味野菜の利用、だしをきかせる、食塩を多く含む食品をさけるなどして

1日6g未満をめざす、②野菜・果物の積極的摂取：野菜を1日350g以上摂る、③バランスのとれた食生活：「主食」・「主菜」・「副菜」をそろえる、④適正体重の維持：BMIと適正体重を計算してBMI 25未満をめざす、⑤節酒：アルコール飲料の1日の目安量を知り、適量をまもる。

生活習慣病予防のための 1日の食塩摂取目標量



男性

女性

高血圧及び慢性腎臓病(CKD)
の重症化予防

6.0g未満/日

高齢者は、極端な減塩生活がエネルギーやタンパク質など多くの栄養素の摂取量低下を招き、虚弱につながることも考えられるため、柔軟な対応が必要

「日本人の食事摂取基準(2020年度版)」厚生労働省より一部抜粋



最後のQ&Aのセッションでは市民の皆様から多くのご質問を頂戴し、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。市民の皆様の関心の高さがうかがえました。今回の公開講座を通じて、時には笑いを交えた講演に市民の皆様は真剣に耳を傾けておられました。

－健康寿命延伸は高血圧管理から－

高血圧市民公開講座（愛知県）

開催報告

2021年12月12日（日）にイーブルなごやホールにて「高血圧市民公開講座『健康寿命延伸は高血圧管理から』2021 愛知」（共催 日本高血圧協会、日本心臓財団、名古屋市立大学循環器内科学、名古屋市立大学医学部附属東部医療センター 協賛 オムロンヘルスケア株式会社）が開催されました。本公開講座は当初2020年5月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、感染状況が比較的落ち着いたこの時期の開催となりました。血圧測定会に続き、山下純世准教授（名古屋市立大学医学部附属東部医療センター）、杉浦知範准教授（名古屋市立大学循環器内科学）の司会で、土肥靖明理事と岡田希和子教授（名古屋学芸大学管理栄養学部）が講演を通して、高血圧の予防・対策をわかりやすく説明しました。



山下 純世 先生



杉浦 知範 先生

講演 1 血圧から何がわかる？ －全部話します－

日本高血圧協会理事
愛知県支部長
名古屋学院大学
リハビリテーション学部
教授
土肥 靖明 先生



日本の高血圧患者は約4300万人といわれており中高年の半数以上が高血圧です。血圧が高くても症状のある人はむしろ少ないので、まず血圧を測定して自分の血圧

を知ることが大事です。血圧は今の健康状態を教えてくれるものではなく、将来に脳卒中や心臓病を発症するリスクを教えてくれるものです。脳卒中や心臓病は主要な介護の原因ですので、高血圧を

予防することによって、介護を予防し健康寿命を延伸することができます。

血圧の高い人は血圧を下げることで脳卒中や心臓病のリスクを減らすことができます。ここで重要なことは「お薬を服用している」ということではなく、どれだけ血圧が下がっているか、つまり、きちんと血圧がコントロールされているかどうかということです。降圧目標は人により異なるので、主治医と相談・協力して目標血圧値を目指しましょう。

このように、脳卒中・心臓病の予防には血圧が

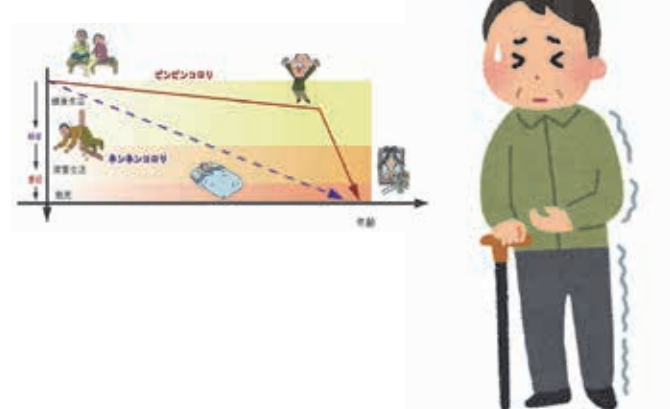
重要な情報を提供してくれます。正しい方法で自己測定した家庭血圧は診察室で測定した血圧に勝るとも劣らない重要な情報です。朝は起床後1時間以内、排尿後、食事前、服薬前、1-2分の安静後測、夜は就寝前に測定したものを記録し、主治医に判断してもらいましょう。

新型コロナと高血圧の関係についても正しい知識を持ってください。高血圧そのものが新型コロナ感染のリスクになることはありませんし、また、新型コロナの重症化リスクでもありません。また、

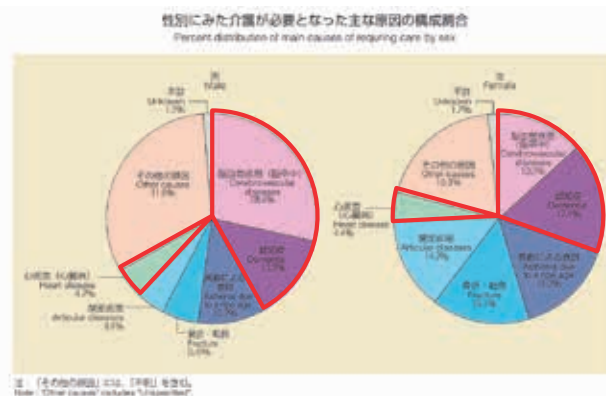
高血圧の薬を服用していると、感染しやすかったり、重症化しやすかったりすることはありません。したがって、治療をきちんと継続することが大事です。外出自粛は運動自粛ではありません。生活のリズムに気を付け、体重を定期的に測定し、適切な距離を保って社会との交流を維持してください。

本日のお話をご家庭にお持ち帰り、ご家族、名古屋市民の健康長寿につなげていただければ幸いです。

脳卒中になっても9割以上は助かる、命は！
ピンピンコロリとはならない！



高血圧⇒心血管病⇒ネンネンコロリ



厚生労働省 平成25年国民生活基礎調査

血圧値の考え方

血圧が高いと
脳卒中や心臓病（心血管病）になりやすい
140/90mmHg以上の方は血圧を下げると救われる
⇒診察室の血圧をもとにしたデータ

家庭血圧は
血圧が高いと
脳卒中や心臓病（心血管病）になりやすい
135/85mmHg以上の方は血圧を下げると救われる

高血圧とは：
診察室血圧が140/90mmHg以上（どちらか一方でも）
家庭室血圧が135/85mmHg以上（どちらか一方でも）
診察室血圧と家庭血圧に乖離がある場合、家庭血圧を優先

私たちにできる高血圧対策

1. 食塩制限 6g/日未満
2. 野菜・果物の積極的摂取*
飽和脂肪酸、コレステロールの摂取を控える
多価不飽和脂肪酸、低脂肪乳製品の積極的摂取
3. 適正体重の維持：BMI(体重[kg]÷身長[m]²)25未満
4. 運動療法：軽強度の有酸素運動(動的および静的筋肉負荷運動)を毎日30分、または180分/週以上行う
5. 節酒：エタノールとして男性20-30mL/日以下、女性10-20mL/日以下に制限する
6. 禁煙

講演 2 いつもの食事に減塩を取り入れてみませんか？

名古屋学芸大学
管理栄養学部管理栄養学科
准教授

岡田 希和子 先生



近年、高齢化に伴い平均寿命と健康寿命はともに延伸しており、これからの人生、元気で長生きができるよう日々の健康のために、日常の食事は大切です。

2020年(令和2年)の人口動態統計によると、心疾患は死亡原因の第2位、脳血管疾患は第4位であり、循環器疾患は、悪性新生物に次ぐ死亡原因です。循環器疾患の危険因子として、「高血圧」「高血糖」「高LDLコレステロール」「喫煙」があります。また、食事に関わる要因として、「塩分の高摂取」「アルコール摂取」「多価不飽和脂肪酸の低摂取」「果物・野菜の低摂取」が挙げられます。現在、多くの国民が「高血圧」の治療を受けている背景には、栄養・食生活が深く関わっています。令和元年国民健康・栄養調査結果の概要によると、1日食塩摂取量は男性11g、女性9.3gであり、さらに60歳以上で食塩摂取量が10g以上と多い傾向でした。日本人の食事摂取基準(2020年版)の食塩摂取量の目標量は、成人男性で7.5g未満、成人女性で6.5g未満を推奨しています。また、日本高血圧学会は、高血圧の治療を受けている者に対して、減塩目標を1日6g未満にすることを推奨しています。

減塩目標を達成するためには、実際、どのように日常の食事で食塩の量を減らすことができるかが、日々の課題となります。具体的な取り組み

方法としては、毎日飲んでいる汁物などに、食塩の代わりに、削りかつお節、トマトケチャップ、豆乳、牛乳、しょうがなどを利用する減塩方法、カリウムはナトリウムの血圧上昇作用に対して拮抗的に作用することから、カリウムが多く含まれている野菜、果物、海藻、きのこ、大豆製品を普段の食事に取り入れる方法など、簡単な方法もあります。他にも、野菜、油揚げ等の食材を焼いて香ばしさを加えると、その風味で減塩による物足りなさを補うことができます。また、加工食品・インスタント食品は、注意する必要がありますが、利用する際は、減塩食品を選択するようにします。減塩と言うと「難しい」イメージがあるかもしれませんが、冷蔵庫にある薬味調味料、また日頃から使用している野菜、海藻、きのこを活用し、気軽に減塩食を日々の生活に取り入れていただけると幸いです。

いつもの食事に減塩食を取り入れる 汁物の工夫

味噌汁の「みその量を減らして」、ケチャップ、豆乳、牛乳、しょうが、すりごまを追加する

みそ汁1杯に対して、みその量大さじ1/2杯(9g:食塩1.2g)
※今回計算で使用したみそは「米みそ赤色辛みそ」



みそ汁1杯
みそ小さじ1杯(6g:食塩0.8g)＋ケチャップ、豆乳、牛乳、しょうが、ごまをプラスする



いつもの食事に減塩食を取り入れる 酢・ポン酢・調味料の利用

お浸し(はくさい・まいたけ・えのきたけ)に
ポン酢＋きざみレモン＋ごま＋削りかつお節で味付け



炒め物に酢を利用(さけの甘酢炒め)



種類(小さじ1杯)	食塩量
しょうゆ 6g	0.9g
減塩しょうゆ 6g	0.5g
ポン酢 6g	0.4g

不足しがちな栄養素の補給＋血圧コントロール

中食・外食の頻度が多くなると、血圧も高くなる傾向にあります

特にとってほしい栄養素

- ☐ 食物繊維(野菜・果物)
- ☐ カリウム(野菜・果物・大豆)
- ☐ マグネシウム



(野菜・海藻類・きな粉、干しエビ)

毎日野菜のおかず(副菜)をとっていますか？

1日の野菜の摂取量＝350g以上

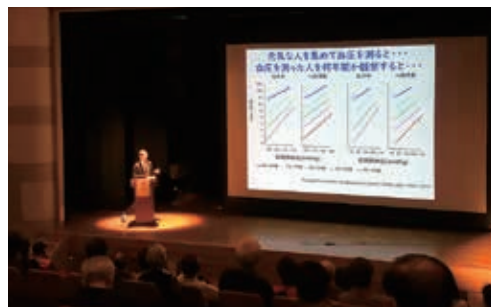


野菜サラダ100g 菜花のお浸し100g ひじき煮100g 切り干し大根煮100g

4品の副菜(野菜のおかず)で400gの野菜をとることができます

あとかき

当日は、コロナ感染に十分配慮して 300 名のホールで 150 名限定として開催しました。受付での体温測定、手指消毒、会場でのマスク着用を徹底し、会場の換気にも気を付けました。大変多くの市民の方が参加され、講演に真剣に耳を傾け、また、たくさんのご質問をいただき充実した講演会となりました。会の終わりにはオムロンヘルスケア株式会社様に協賛いただいた血圧計のプレゼント抽選会を行い、会場は大いに盛り上がりました。この講演会を通じて、市民の皆様には血圧についてより一層理解を深めることができましたと思います。本会の開催にあたりまして多大なるご協力をいただきましたオムロンヘルスケア株式会社様、関係者の皆様に厚くお御礼申し上げます。



知っているようで、 知らない、高血圧のこと。



Q1

血圧の目標値 および 脈拍の低下について

元々朝食後に降圧剤を服用しておりましたが、ある月の血圧の平均が 143/93、脈拍の平均が 68 でした。その翌月も血圧平均 140/90、脈拍平均が 68 でした。

そこで、主治医と相談し、夕食後に服用する別の降圧剤を追加していただくことになりました。

その結果、翌日の血圧が 115/71、脈拍 52 となり、翌々日は血圧 132/82、脈拍 55 となっています。

そこでご質問です。

- ①血圧値は、めまいやふらつきなどの自覚症状がなければ、低ければ低いほど（下げれば下げるほど）良いものなのでしょうか？
- ②脈拍が 25% も減ると、素人目には血液も 25% 減少して十分に行き渡らないのではと心配になります。

A1

①確かに降圧剤追加前の血圧は高めの状態でしたので、追加による管理は適切です。

降圧目標の下限ははっきり定められていませんが、120/80(家庭血圧では 115/75)までは、ふらふらやめまい、だるさがなければむしろ適切といえます。

低血圧に当たる 100 以下まで下げる必要性はありません。

②降圧剤によっては脈拍を下げるタイプのものもありますが、一般には脈拍が少なくなれば、一回心拍出量が増え、血管も拡張して循環血流量が低下しにくくなるような調節機序が働きます。

目安としては、50/分以下でなければ一般的には問題なく、血圧低下、倦怠感、冷感、動悸、ふらふら、めまい等なければこのままで経過を見てよろしいと思います。

50/分以下になったり、上記のような症状がでましたら、かかりつけ医とご相談なさってください。

Q2

血圧測定が安静時である理由

血圧が上がると脳卒中などのリスクが高まるのはよくわかります。

日中動き回っている時などには血圧が上がるので、むしろ動き回った直後に血圧を測る方がリスクを正しく測定できるように思えます。

なぜ安静時に計測するのでしょうか。

A2

高い血圧によって脳心血管病のリスクが上昇するのは、心臓や血管が高い血圧に長時間さらされた結果です。

血管がストレスを受けている状況を代表する血圧値としては、安静時の血圧で評価する方が良いことが多くの研究で示されています。

24時間の血圧を基にした研究でも、昼間の血圧よりも夜間の血圧の方が脳心血管病のリスクをより正確に反映することがわかっています。

これが、安静時に血圧を測定する理由です。

運動などによって上昇する血圧は、全身に血液を送り出すために必要な生理的な反応で、上昇している時間も短いので時間をかけて進行する動脈硬化への影響は小さく、上昇の程度も状況によって大きく異なるので診断には用いません。

Q3

点滴(輸液)による循環血液量の増加と 血圧の関係

循環血液量が増えると血圧も上がるように説明を受けました。

点滴(輸液)をした時も循環血液量が増加すると思いますが、その時に血圧が上昇して問題になることはないですか。

A3

一般的に、 $\text{血圧} = \text{循環血液量} \times \text{末梢血管抵抗}$ で表されます。

健康な人では、循環血液量も末梢血管抵抗も色々な仕組みでうまくバランスが取れるように調整されています。

循環血液が増えると腎臓から増えた分を出す仕組みもその一つです。

通常の点滴で一時的に循環血液量が増加しても、高血圧に影響するような血圧上昇は生じない仕組みになっています。

2022 年 市民公開講座 開催計画のご案内

2022年世界高血圧の日 市民公開講座

日本高血圧協会では、毎年5月17日の「世界高血圧の日」を中心に全国で市民公開講座を開催しております。

<北海道地区>

第10回臨床高血圧フォーラム
世界高血圧の日市民公開講座
2022年6月19日(日)
札幌市内にて開催予定

<東北地区>

2022年5月8日(日)
福島県須賀川市にて開催予定

<中部地区>

2022年5月22日(日)
名古屋市内にて開催予定

<関西地区>

2022年11月
市民向けイベント内でWEB開催

<九州地区>

2022年5月14日(土)
福岡県北九州市内で開催予定

その他地区(茨城県内・岡山県内・徳島県内)
については開催準備中

<東北地区 市民公開講座>

2022年5月21日(土)
青森県平川市にて開催予定

※コロナその他の事情によって延期または中止になる場合がございます。

※詳細については日本高血圧協会ホームページ <http://www.ketsuatsu.net/event.html> にて順次配信いたします。

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>

更新中

● 油物は無塩でも美味しい ― 琵琶湖のワカサギ

上島 弘嗣

ワカサギ釣りはしたことがない。テレビで時々見かけるのは、厚い氷の上に丸い穴をあけ、箸を長くしたような小さな釣り竿で釣っている姿である。琵琶湖では余呉湖でワカサギ釣りの釣り堀があるのは知っていたが、琵琶湖でも浜で夜にワカサギが獲れるというのは、つい最近まで知らなかった。1月から2月の初めにかけて琵琶湖畔でも獲れる、というのを教えてもらったのは行きつけの散髪屋さんであった。産卵に群れて浜にやってくる。もちろん、この時期とても寒い。手袋をしていても手がかじかむので、取りすぎることはない。

写真は小さな手網で獲ったワカサギである(写真1)。もちろん、これは天ぷらにした(写真2)。天ぷらは、塩や出汁を

使わなくてもとても美味しい。油物は、塩分を含む調味料を使わなくても美味しく食べられる料理の代表である。ほくほくとしてクセもなく実に美味しい。最高であった。

あと1, 2か月すれば琵琶湖で小鮎が釣れるようになる。



写真1 琵琶湖畔の浜ですくったワカサギ



写真2 ワカサギの天ぷら。このまま塩や出汁を使わなくてもホクホクとあっさりとした味でとても美味しい。天ぷらは塩切り料理の代表。

● カリウムたっぷりの野菜そば：カリウムはナトリウムの作用を抑制する

ナトリウム(食塩を構成するミネラル)を取るとのどが渇き、水分が必要となります。すると体液量が増える方向に働き、ナトリウムと余分な水分等を腎臓から排泄しようとしします。このとき、血圧が上がりやすい人は、そうしないとナトリウムと水分を腎臓から排泄することができないからとされています。

歳を重ねると食塩による血圧上昇が起きやすくなりますが、これは、ある意味当然で、老化とともに、すべての体の安全装置が機能低下を起こすからです。すなわち、高齢になるほど、一般的に環境の影響を受けやすくなります。

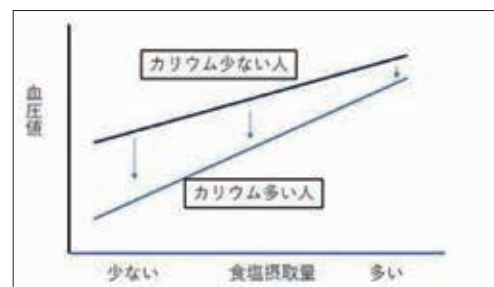
血圧を下げるには、まず、できる限りナトリウムの摂取量を控えることですが、このナトリウムの作用を抑える働きがあるのが野菜や果物に多く含まれるカリウムです。カリウムは腎臓からナトリウムの排泄を促す作用があります。腎臓に病気があり、医師からカリウムを控えるように指示されている人は別ですが、普通は、カリウムを多く含む野菜や果物を摂取すると血圧が下がる方向に働きます。

そうはいっても、ナトリウム(食塩)を多く取ると、カリウムで血圧を下げる効果は低下しますので、食塩を控えながらカリウムの多い食品を取るのが理想的です。(図1)

今日は、写真1のようにジャガイモ、玉ねぎ、なすび、キャベツ、もやし、三度豆、パプリカなどの多くの野菜を水煮して、少し化学調味料を加え、これに茹でたそばを入れて食べました(写真2)。乾

麺のそばは別の鍋で茹でましたので、麺に残っている食塩はわずかです。定番の鰹、出汁雑魚、シイタケ、昆布で作った出汁でなくとも、美味しくいただきました。皆さん、試してみてください。もちろん、出汁も全部飲みます。

図1 食塩を多く取ると、カリウムの降圧効果は小さくなる。栄養と血圧に関する国際共同研究、INTERMAPより



食塩摂取量が多くなると血圧は上がるが、カリウム接種の多い人は、少ない人よりも上がり方が小さい。しかし、食塩の接種量が多くなると、下がり方は小さくなる。
文献 Stamler J, et al. Hypertension. 2018; 71:631-637. より省略して作図



写真1 (私の料理) 種類の汁を野菜で作る。玉ねぎ、なすび、キャベツ、もやし、三度豆、パプリカなどの多くの野菜を入れた。化学調味料も入れた。



写真2 そばは別の鍋で茹でた後、野菜汁の中に入れる。それをどっぷりに。野菜のうま味の出汁はカリウムたっぷり、お汁が全部飲める。

活動計算書 2020年9月1日から2021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	640,000
賛助会員	350,000
②受取寄付金	
受取寄付金	2,193,500
③事業収益	
自主事業	668,000
血圧手帳販売(収益事業)	126,874,675
④その他の収益	
受取 利息	280
経常収益 計	130,726,455
(2) 経常費用	
①事業費	
人件費 計	0
業務委託費	3,960,000
市民公開講座	430,528
印刷製本費(非収益)	796,751
会報	(748,000)
血圧手帳	(23,451)
その他	(25,300)
印刷製本費(収益)	118,499,606
その他	(247,500)
血圧手帳	(118,252,106)
旅費交通費(事業)	920
通信運搬費(事業)	556,522
水道光熱費(事業)	126,732
地代 家賃(事業)	963,600
減価償却費(事業)	40,668
保険料(事業)	6,400
租税 公課(事業)	190,842
支払手数料(事業)	122,140
その他経費計	125,694,709
事業費計	125,694,709
②管理費	
人件費	0
その他経費	
諸会費	5,000
支払報酬	220,000
その他経費 計	225,000
管理費 計	225,000
経常費用 計	125,919,709
当期経常増減額	4,806,746
③経常外収益 計	0
④経常外費用 計	0
税引前当期正味財産増減額	4,806,746
法人税、住民税及び事業税	671,400
当期正味財産増減額	4,135,346

財産目録 2021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	金額
(流動資産)		
現金・預金	当座 預金	
現金・預金 計	普通 預金	33,155,725
売上債権		
売上債権 計	未収金	786,680
その他流動資産		
その他流動資産 計		80,300
流動資産 合計	什器 備品	34,022,705
(固定資産)		
投資その他の試算		
差入保証金	差入保証金	116,000
投資その他の資産 計		116,000
固定資産 合計		116,000
資産 合計		34,138,705
(流動負債)		
未払金		2,351,691
前受金		1,000
預り金		40,851
仮受金		2,534
未払法人税等		671,400
未払消費税等		190,800
流動負債 合計		3,258,276
負債 合計		3,258,276
正味財産		30,880,429

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 オムロンヘルスケア株式会社
医療法人泉和会千代田病院
バイエル薬品株式会社

一般社団法人Jミルク
ティーベック株式会社

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

個人 市川 修 今村 陽一 大手 信重 岡村 博央 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
株式会社 studio165

医療法人麻の会 くぼ薬局ケアセンターいぶき前店
医療法人財団みさき会 たむら記念病院

阿部 功	荒川 規矩男	有田 啓子	有田 幹雄	石田 万里	石光 俊彦	出石 宗仁
稲葉 宗通	今泉 勉	今村 陽一	上野 俊幸	内田 治仁	浦 信行	浦田 秀則
大石 充	大手 信重	荻原 俊男	小野寺 徳嗣	甲斐 勝美	勝野 雅男	勝谷 友宏
河村 博	喜久村 徳清	日下 美穂	久代 登志男	熊谷 裕生	後藤 敏和	近藤 廉平
篠部 弘子	佐田 政隆	佐藤 則子	柴 勉	菅野 義彦	瀧下 修一	武田 仁勇
田中 繁道	田中 秀和	丹下 勉	辻野 健	土屋 芳弘	寺島 伸一	土居 義典
土肥 靖明	富田 泰史	中島 貞男	西山 成	沼田 雅代	長谷部 直幸	羽野 卓三
馬場 俊六	久留 一郎	平盛 範昭	日和田 邦男	柊山 幸志郎	藤岡 由夫	藤田 敏郎
平和 伸仁	前村 浩二	増田 由則	松浦 秀夫	松岡 一志	松岡 博昭	間部 房男
三浦 順子	三浦 伸一郎	向山 政志	村田 宗明	室瀬 美穂	茂木 正樹	森 壽生
保嶋 実	山縣 邦弘	吉田 一徳	渡辺 卓司			

(50 音順 敬称略) (2021 年 12 月 31 日現在) 計 8 法人 119 名 (含 氏名非掲載希望者)
886,540 円 (第 14 期・第 15 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/>