



日本高血圧協会

会報13号 平成25年8月31日

認定NPO法人日本高血圧協会
 The Japanese Association of Hypertension
 事務局：大阪府大阪市淀川区西宮原1-8-29
 ホームページ：<http://www.ketsuatsu.net/>
 連絡先：TEL：06-6350-4710
 FAX：06-6398-5746
 e-mail：office@ketsuatsu.net

認定NPO法人 日本高血圧協会理事長 荒川規矩男

高血圧協会の活動はこれからが本番

写真1

今年5月17日の高血圧の日には“正常血圧で心房細動を防ごう”と世界中でキャンペーンされました。心房細動は自覚症状が殆ど有りませんが、放置すると大変危険な不整脈で、その原因で一番多いのが高血圧だからです。皆さん、年1回は心電図でチェックされていますか？ 心房細動に限らず、高血圧は他にも多くの致命症（心筋梗塞・心不全・脳卒中・腎不全など）の原因になります。

その様な高血圧の怖さを一般国民に訴え、高血圧の予防と治療を促すための民間組織として、日本でも高血圧協会が2006年から活動してきました。特に高血圧の日には世界高血圧連盟に呼応して、全国的な運動を展開して来ましたが、今年は、新聞の全国版で高血圧の日をアピールし（図1）、また東京では有楽町駅前広場で血圧と脈波（動脈硬化度）の測定と並行して、心房細動などについての講演も行いました（写真1、2）。



写真2



高血圧の日以外にも年間を通じて、市民公開講座を各都道府県支部単位で開催しています（表1）。また、全国の大病院に減塩を率先垂範して貰う事を期待して、入院患者食の食塩含有量のアンケート調査を行っています。実際に2008年、2009年、2010年と、調査が進むにつれて高血圧特別食の食塩6g未満/日が33.1%、90.9%、90.4%と急速に普及定着しつつあり、一般食の食塩含有量も10g未満/日が85.7%、88.0%、94.7%と大部分の病院に普及して来ました。また協会は他の団体による啓発運動（例：2010年に発足した“塩を減らそうプロジェクト”）などの後援もしており、その効果は減塩関連記事数の急増にも現れてきました（図2）。

協会の歩みは一見、順調の様に見えるかも知れませんが、実は資金皆無の“任意団体”として出発したので、活動は苦難の連続でした。そこで先ず組織を“NPO法人”にし、次いで“認定NPO”を目指して遂に昨夏、念願を達成出来ました。“認定NPO”に対する寄付金（賛助会員費も寄付金と見做されます）には、国がその約半額を税金から控除してくれる特典が与えられます。これで運営上のネックがかなり解消される筈で、既にその効果は幾らか表れつつありますが、今後この軌道に乗って、協会はもっと自主的で効率的な活動が存分に実行出来る様になると期待しています。

これを機に、高血圧協会の定款も改訂され、私共古参の理事も新進気鋭の若手と交代することになりました。これまで協会の活動を支えて下さった皆様に心から厚くお礼を申し上げますと共に、今後の協会の活動が益々活発化し、それが即、国民の高血圧克服に繋がる事を期待して止みません。

図1

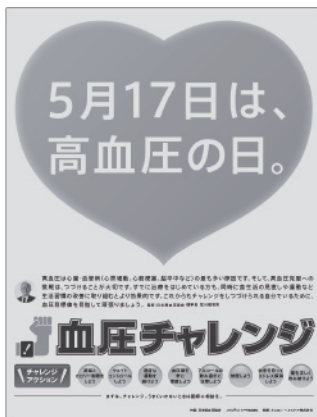


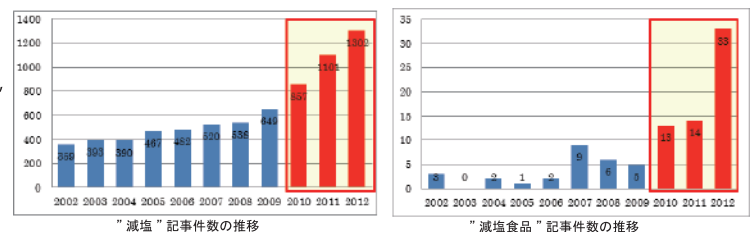
表1

市民公開講座 件数
 （主催・共催・後援
 の合計）

任意団体 日本高血圧協会		（～平成20年8月26日）	24
NPO法人	第1・2期	（平成20年8月27日～21年8月31日）	46
	第3期	（平成21年9月1日～22年8月31日）	38
	第4期	（平成22年9月1日～23年8月31日）	26
	第5期	（平成23年9月1日～24年8月31日）	34
	認定NPO法人 第6期	（平成24年9月1日～25年8月31日）	34

図2

日本における
 “減塩”と“減塩食品”
 の記事数の推移



塩を減らそうプロジェクト調べ：「日経テレコン21」を使用し、2002～2012年の新聞・雑誌の記事を検索した内部資料。未発表2013。

市民公開講座・イベント (2013年3月～2013年8月)

	開催日	イベント・講座名	会場	協賛・共催
◆2013年				
共催	2013年 3月3日(日)	市民公開高血圧講座 「高血圧と上手につきあい元気で長生きを」	長崎県長崎市： 長崎大学医学部 ボンベ会館	【共催】 日本高血圧協会九州ブロック長崎県支部／第一三共(株)／オムロンコーリン(株) 【後援】 長崎県医師会／長崎大学病院循環器内科
共催	2013年 3月9日(土)	市民公開講座 血圧を計ろう in 三重	三重県多気郡： 明和町中央公民館 大集会場	【共催】 日本高血圧協会／三重県栄養士会／志摩医師会／アステラス製薬(株) 【後援】 三重大学医学部／カルピス(株)／オムロンコーリン(株)／オムロンヘルスケア(株)
共催	2013年 3月10日(土)	楽しくおいしく減塩食を！ 「高血圧から身を守ろう」	岡山県岡山市： オルガ B1F	【共催】 岡山大学病院／日本高血圧協会／武田薬品工業(株) 【後援】 日本高血圧学会／岡山市医師会／岡山県医師会／オムロンヘルスケア(株)
後援	2013年 3月20日(祝)	STOP the 慢性腎臓病 「あなたの腎臓、大丈夫？」	静岡県静岡市： しずぎんホール 「ユーフォニア」	【主催】 静岡新聞社／静岡放送 【共催】 全国腎臓病協議会(静岡県腎臓友会)／中外製薬(株) 【後援】 静岡県／静岡市／日本内科学会／日本臨床内科医会／日本透析医学会／日本小児腎臓学会／日本腎臓財団／腎臓病早期発見推進機構(IKEAJ)／日本高血圧協会／静岡県医師会／静岡県薬剤師会／静岡県看護協会
共催	2013年 3月20日(祝)	市民公開講座 「血圧管理で若さを保とう」 ～慢性腎臓病から身を守る～	静岡県浜松市： アクティシティ浜松 コングレスセンター	【共催】 日本高血圧協会／浜松医科大学／ファイザー(株) 【後援】 浜松市／浜松医師会／浜松市薬剤師会／日本慢性腎臓病対策協議会／オムロンヘルスケア(株)／オムロンコーリン(株)
共催	2013年 4月7日(日)	市民公開講座 「高血圧」 ～高血圧とどうつきあうか？～ ～長寿のための食事～	岐阜県岐阜市： じゅうろくプラザ 2F ホール	【共催】 日本高血圧協会／ファイザー(株) 【後援】 岐阜県医師会／岐阜大学医学部／岐阜大学医学部附属病院
共催	2013年 5月17日(金)	市民公開講座 「心臓病や脳卒中から あなたと家族を守るために」	佐賀県佐賀市： アバンセホール	【共催】 武田薬品工業(株) 【後援】 佐賀県医師会／NHK 佐賀放送局／STS サガテレビ／佐賀新聞社
共催	2013年 5月17日(金)	ウデをまくろう、ニッポン！ 「CHALLENGE AGAIN PROJECT」 高血圧啓発イベント	東京都千代田区： 有楽町駅 駅前広場	【共催】 日本高血圧協会／ノバルティス ファーマ(株) 【後援】 オムロンヘルスケア(株)
共催	2013年 5月18日(土)	第6回 呉市民ハートフォーラム 「心臓病からあなたと家族を守るために」 ～メタボ撃退～	広島県呉市： 呉市文化ホール	【共催】 呉循環器病研究会／ファイザー(株) 【協賛】 オムロンヘルスケア(株)／カルピス(株)／(株)ナリスウイングス B&H
共催	2013年 5月19日(日)	高血圧市民公開講座 ウデをまくろう、ニッポン！ in 堺	大阪府堺市： 堺市民会館大ホール	【共催】 日本高血圧協会／ノバルティス ファーマ(株) 【後援】 オムロンヘルスケア(株)
共催	2013年 5月19日(日)	県民公開講座 高血圧 ～減塩プロジェクト～ 「知っていますか？自分の血圧」	三重県多気郡： 多気町五桂池ふるさと村	【共催】 日本高血圧協会／三重県立相可高校調理クラブ／三重大学医学部附属病院／ノバルティス ファーマ(株) 【後援】 松阪地区医師会／オムロンコーリン(株)／オムロンヘルスケア(株)／カルピス(株)
共催	2013年 5月26日(日)	公開高血圧教室 「健康長寿は血圧から」	福島県郡山市： ビッグパレットふくしま コンベンションホール	【共催】 日本高血圧協会／アステラス製薬(株)／協和発酵キリン(株)／塩野義製薬(株)／第一三共(株)／武田薬品工業(株)／ファイザー(株)／ノバルティス ファーマ(株)／田辺三菱製薬(株)／フクダ電子(株)／オムロンコーリン(株)／【後援】 郡山医師会／須賀川医師会／郡山薬剤師会／須賀川薬剤師会／郡山歯科医師会／須賀川歯科医師会／郡山市／須賀川市／福島民報社／福島民友新聞社／毎日新聞福島支局／読売新聞東京本社福島支局／朝日新聞福島総局／有限会社マメタイムス社／阿武隈時報社／福島放送／テレビユー福島／福島中央テレビ／福島テレビ
共催	2013年 5月26日(日)	市民公開講座 「若返る高血圧とのおつきあい」	東京都千代田区： JPタワーホール&カンファレンス 4F ホール	【共催】 日本高血圧学会／第2回臨床高血圧フォーラム／日本高血圧協会／武田薬品工業(株)
共催	2013年 6月15日(土)	市民公開講座 「あなたのハートは大丈夫？」	三重県四日市市： じばさん三重	【共催】 日本高血圧協会／三重県 CCU 連絡協議会(三重大学病院 CCU ネットワーク支援センター、事業関連施設、三重県医師会、三重消防長会、三重県)／オムロンヘルスケア(株)／カルピス(株)／第一三共(株) 【後援】 日本高血圧学会
共催	2013年 6月23日(日)	市民公開講座 第15回患者さんと御家族のための 高血圧セミナー 「脳卒中や心臓病にならないためには」	愛知県名古屋市中区： 名古屋市立大学病院 病棟・中央診療棟 3階大ホール	【主催】 患者と家族のための高血圧セミナー実行委員会 【後援】 名古屋市／中日新聞社／テルモ(株)／日本高血圧学会 【共催】 日本高血圧協会
共催	2013年 7月6日(土)	第5回公開高血圧講座 「高血圧と上手につきあひ、快適な生活を」	山形県新庄市： 新庄市民プラザ	【共催】 日本高血圧協会東北ブロック山形県支部／第一三共(株)／オムロンヘルスケア(株) 【後援】 山形県医師会／新庄市最上郡医師会／日本高血圧学会
共催	2013年 7月21日(日)	市民公開講座 「いきいき血管健康道場」	福岡県北九州市： 北九州芸術劇場中劇場	【共催】 日本高血圧協会／心血管病予防研究会／北九州市／武田薬品工業(株) 【後援】 北九州市医師会／北九州市薬剤師会／福岡看護協会／福岡県栄養士会／オムロンヘルスケア(株)／日本高血圧学会
共催	2013年 8月25日(日)	茨城新聞市民公開セミナー in つくば 「あなたの腎臓は大丈夫？」	茨城県つくば市： イーアスホール	【主催】 茨城新聞社 【後援】 茨城県／つくば市／茨城県医師会／つくば市医師会／いばらき腎バンク／日本慢性腎臓病対策協議会／茨城県慢性腎臓病対策協議会／日本高血圧協会／茨城放送／NHK 水戸放送局 【協賛】 大日本住友製薬(株)

「ウデをまろう、ニッポン！ in 堺」と大阪での活動報告

日本高血圧協会 大阪支部長 大阪大学大学院 老年・腎臓内科学 柴木宏実

大阪府堺市の堺市民会館にて平成 25 年 5 月 19 日に開催された「ウデをまろう、ニッポン！ in 堺」について報告する。開催日は 5 月 17 日の「高血圧の日」にちなんで、この日に一番近い週末に設定した。事前に地域の新聞の折り込み広告などに特別ゲストの俳優 石田純一さんの顔写真も入れて宣伝したおかげで、悪天候にもかかわらず会場を埋め尽くす 380 人の方々にお越しいただいた。

近畿大学医学部腎臓内科ならびに市立堺病院循環器内科の先生方にご協力いただき 1 時間にわたる血圧相談会・血圧測定会を実施した。相談会 4 ブース、血圧測定器 10 台を設け、高血圧に関する展示パネルや食事療法や運動習慣化ガイドブックの無料配布も行って、多くの参加者にご利用いただけた。

講演会は、総合司会の荻原俊男先生（日本高血圧協会副理事長、森ノ宮医療大学学長、大阪大学名誉教授）のアイデアで、講演会前にリラックスしていただくことを目的にミニコンサートから始まった。相愛大学音楽学部声楽科出身ボーカルユニット「オルテンシア」の方々によるコンサートである。「オルテンシア」は、イタリア語で「紫陽花」を意味するそうで、当日の雨空に似合った美しい歌声で観客を魅了してくださった。

講演会は 3 つの講演からなり、集まった皆さんがご自身あるいはご家族の健康を考えるのに興味深いテーマが並んだ。「高血圧と隠れ高血圧」と題した私の講演は、診察室で測定される血圧値が正常でも家庭血圧が高いような仮面高血圧の危険性が高いという話で、家庭血圧の測定のコツと一緒に学んでいただいた。「血圧を下げるとういのはなぜ？～糖尿病のある場合～」と、糖尿病の管理を含めて糖尿病合併高血圧管理の大切さを講演してくださったのは、市立堺病院腎代謝免疫内科糖尿病担当部長の藤澤智巳先生である。糖尿病の方の合併症予防に何が必要か、糖管理と血圧管理について、自分でできることを含めて、ユーモアたっぷりにお話しいただいた。3 番目の近畿大学医学部腎臓内科教授の有馬秀二先生には、「高血圧にならないためには？ になったらどう治療する？」のタイトルでお話しいただいた。高血圧の予防と治療の大切さを腎臓専門医としてのお立場を交え、また具体的なことにまで踏み込まれてのお話しに、皆さん熱心にメモを取られていた。

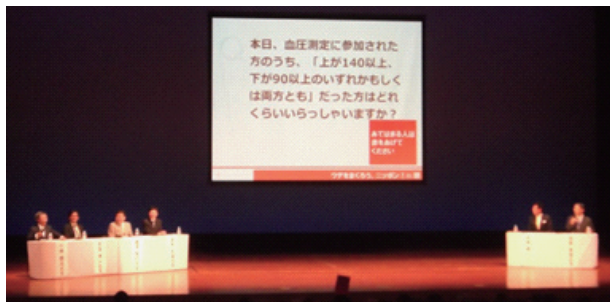
そして、集まられた皆さんお待ちかねのゲストトーク、石田純一さんの登場である。トークは、大きな病気をされずに 30 年以上の芸能界活動を続けてこられた健康の秘訣からお話が始まった。運動に重点を置き、ランニングやゴルフ、テニスを続けているとのこと。その効用は、「体重の維持」「成人病の予防」「肌の状態」「爽快感」と多方面にわたることも紹介された。また、NHK の報道アナウンサーをされていたお父様が高血圧から脳卒中を患い、60 代前半で亡くなったことから、石田さん自身、若いころから血圧に気を遣われ、減塩も心がけている話があった。塩やしょうゆの代わりにバルサミコ酢や香辛料を使われていたり、「塩分控えめ」でお願いができるレストランをご存じであったりという経験に、会場の多くの方々もうなずかれていた。経験に基づくお話と、ユーモアとウィットに富んだ語り口で聴衆を魅了しつつ、本企画にふさわしい高血圧管理のツボも抑えて頂けた。

その後、石田さんに、堺市の小林敬司先生（小林内科医院院長）、演者の 3 名が加わって、Q & A 形式のパネルディスカッションが行なわれた。Q は、「高血圧の日」を知っていたか、高血圧の基準血圧値、家庭血圧での高血圧基準、家庭血圧測定のコツ、栄養表示のナトリウム量と食塩量の違い、糖尿病合併の問題など多岐にわたり、パネラーからのわかりやすい解説で、聴衆の皆さんには講演内容の再確認になられたと考える。Q&A は、聴衆参加型であるだけに、会場の盛り上がりにもつながった。

最後に、家庭血圧計をもらえる抽選会を行った。本講演会の後援をいただいているオムロンヘルスケア株式会社から提供を受けたもので、10 名の方がラッキーナンバーを引き当てられた。おそらく皆さん自宅にも家庭血圧計をお持ちと思うが、ご自宅に帰ってからも周囲の人との会話の話題になって、さらに高血圧管理の大切さが多くの人たちに伝わることを祈念する。

16:30 のほぼ終了予定時刻通りに幕を閉じた講演会であったが、今回の企画も大成功に終わったと感じている。実際、参加者にアンケートを配布して企画についてお伺いしたが、200 名の回答者のうち 99% の方から全般的な感想として「良かった」という回答を頂いた。多くのスタッフに支えられ、多くの講師やゲストのお陰で盛り上がりを見せつつ最後まで聴衆が熱心に会に参加いただけたことは、協会の社会貢献活動の一つとしての市民向け啓発活動の重要性を改めて実感するものであった。

大阪での一般の方向けの啓発活動として、市民公開講座のほか、「高血圧の日」にあわせてライトアップ企画を行った。高血圧学会が中心となった企画であるが、



「ウデをまろう、ニッポン！ in 堺」のパネルディスカッション



「高血圧の日」に行った大阪天保山の大観覧車のライトアップ。青と赤が時間を決めて交互に光り、30分ごとに花火のように見える仕掛けもされた。

天保山の観覧車のライトアップと梅田の交差点付近での展示パネルのライトアップを実施できた。天保山の企画は、観覧車の中心から放射状にのびるライトを赤と青に時間を決めて交互に光らせ、さらに30分ごとに、花火のように中心から外側に点滅させるものであった。繁華街から離れた地でのライトアップではあったが、地元メディアにも取り上げていただいた。梅田でのパネル展示は高血圧の日の解説と血圧管理の大切さを示すもので、大阪でも最も人通りの多い交差点での企画だけに、多くの人の目を引くことができた。ライトアップにご協力いただいた関係各位に改めて御礼申し上げたい。



「高血圧の日」に行った大阪梅田でのパネル展示とライトアップ。青と赤の光を路上に照らし出している。

寄付者リスト

ご協力ありがとうございました。皆様より頂きましたご寄付金は、高血圧に関する正しい知識の普及や、生活習慣改善等の啓発活動のために活用させていただきます。

芦澤 直人	荒川 修	荒川規矩男	荒川 裕子	有田 幹雄	飯村 攻	石井 利明
石井 當男	石光 俊彦	市来 能成	出石 宗仁	伊藤 貞嘉	稲葉 宗通	今泉 純子
上島 弘嗣	上野 俊幸	上野 雄二	内山 聖	宇野 宮教	梅村 敏	浦 信行
江藤 胤尚	愛媛大学医学部附属病院 栄養部			大木元明義	大堂 孝文	大橋 正
岡村 富夫	荻原 俊男	奥田喜代恵	鍵山俊太郎	勝谷 友宏	金子 義伸	河合 研二
河邊 博史	菊元誠一郎	北 俊弘	木村 謙市	荃田 仁志	日下 美穂	久保田茂臣
隈本 健司	久留米大学医学部 内科学講座心臓・血管内科部門				後藤 敏和	小山 博
佐伯 順子	佐藤 讓	塩之入 洋	高井 真司	瀧下 修一	竹田 亮祐	土橋 卓也
土居 義典	富樫 孝	永井 國雄	中川 基哉	中島 貞男	成田 一衛	新村 健
主代 昇	橋爪 俊和	畠 俊介	羽野 卓三	檜垣記代子	日和田邦男	深水 昭吉
福田 昇	藤井 潤	藤岡 由夫	藤瀬 幸保	芙頭紫雅子	堀内 正嗣	前村 浩二
松浦 秀夫	松岡 博昭	宮川 政昭	宗 友厚	村上 一雄	茂木 正樹	本重 朱美
森 壽生	八谷 孝	矢野 良直	山中 三樹	吉田 英昭	(50音順 敬称略)	

合計 90名 710,000円 (2013年7月31日現在)

賛助会員リスト

ご賛助いただきありがとうございます。当協会は高血圧に関する正しい知識の普及や、生活習慣の改善等の啓発に務めてまいります。今後ともよろしくご協力申し上げます。

団体

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
仙台社会保険病院	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

今村 陽一 大手 信重 木下佳哉子 (50音順 敬称略)

事務局便り

専務理事 日和田 邦男

2007年4月に事務局長を拝命して以来今日まで、当協会が目的とする活動を展開できるように組織の整備を担当してきました。私自身組織の事務部門を総括する（と言っても私と手伝ってくれた高血圧学会の事務の女性の2人だけですが）には全くの素人でした。それでも曲りなりに当協会をNPO法人とし、さらには認定NPO法人として認証されるまで進めることができました。これは当協会の役員を含む会員の方々の協力と企業による当協会に対する支援があつてできたことです。厚くお礼申し上げます。次第です。

幸い事務局も私の自宅から大阪にあるコネットに移り（本年1月31日付けで承認）、次の若い世代に安心してバトンタッチできます。今後若い世代の役員による new idea の基で当協会が目的達成を目指して益々発展することを心から期待しています。長い間ご協力戴いた役員の方々、会員の方々とご支援戴いた企業に再度お礼を申し上げます。引き続きさらなるご支援、ご協力を宜しくご協力申し上げます。