

平成25年10月25日、荒川先生の後任として認定NPO法人日本高血圧協会（The Japanese Association of Hypertension：JAH）理事長を拝命して半年がたちました。第7期より当協会は猿田副理事長、島本専務理事とともに新しい体制のもとに、全国を9ブロックに分け、理事17名、監事2名、ブロック世話人9名、支部長47名での全国体制で活動して参ります。

高血圧は世界的に最も多い病気であり、わが国においても約4300万人の患者がいるといわれており、医学的、医療経済学的だけでなく、社会的にも大きな問題となっています。高血圧が引き起こす様々な病気として、脳卒

中・心筋梗塞・腎不全などがあげられます。いずれの病気も生命を脅かす病気であり、これらの病気の主な原因に高血圧が上げられます。高血圧は別名『静かなる殺人者』とも言われ、症状を自覚することが困難であり、気づいた時には重篤な状態になっていることが多々見受けられます。わが国は長年、高血圧の研究に関して世界をリードしてきました。その研究成果は目を見張るものがあり、これらエビデンスを基に高血圧治療ガイドラインが発表され、医療従事者に広く利用されています。当協会はこの様な研究成果を、市民公開講座を中心とした活動で一般社会に広く還元し、一人でも多くの方々の高血

—— 健康長寿は、 高血圧管理から ——

圧に関する知識の向上を図り、高血圧の予防や治療のお手伝いをして参りたいと思います。

2013年10月に世界高血圧協会（WHL）および世界高血圧学会（ISH）で提唱された「-Reducing dietary salt intake -A policy statement of the World Hypertension League, the International Society of Hypertension and undersigned National Hypertension Organizations.」における減塩についての声明『食塩摂取量5g未満/日』を日本高血圧協会として正式に協力後援を行うこととしました。またWASH（World Action on Salt & Health）による世界減塩週間の活動にも協力しています。以前より日本高血圧協会にて提唱していた減塩運動をさらに積極的に行い、『食塩摂取量6g未満/日』を当面の日本においての目標として啓発運動を行い、国民の意識の変革を行うよう活動して参ります。

高食塩に加え肥満も現代日本の大きな問題となっていますが、最近の米国心臓協会の専門部会年次集会で興味ある発表がなされました。老化した細胞ではテロメアと呼ばれる染色体の一部が短くなることが知られていますが、10歳代の肥満児では高食塩摂取によりこのテロメアの短縮促進が見られたとのこと。肥満と高食塩が細胞レベルでも障害を与えている可能性を示すものとして興味ある成績です。心血管病の予防とともに老化予防

にとっても、若い頃からの減塩、肥満対策が大切です。

さて、このたび当協会の名誉会員で前理事長の荒川規矩男先生が2014 WHL Excellence in Hypertension Award（世界高血圧協会2014年優秀賞）を受賞されることになりました。この受賞は先生の永年の高血圧の研究成果に加え、減塩運動など当協会の立ち上げからのご活躍が評価されたものです。また、今回の受賞は当協会の今後の活動にとっても大きな励みとなるものであり、会員一同、心から祝福の意を表したいと思います。

日本高血圧協会の活動の一環として、世界高血圧の日（5月17日）に因んだ市民公開講座を全国7か所で開催することになりました。今年度は＜健康長寿は高血圧管理から＞を共通テーマとしました。これ以外にも各地区ブロック長、支部長のお世話で市民講座が随時開催されることになっています。今後とも会員の皆様のご支援、ご協力をお願い申し上げます。

日本高血圧協会 理事長
森ノ宮医療大学 学長

荻原 俊男

世界高血圧の日 World Hypertension Day

市民公開講座を、全国7か所で開催！

「健康長寿は高血圧管理から」



認定 NPO 法人日本高血圧協会は、世界高血圧の日に合わせて、市民公開講座を全国7か所で開催します。参加料は無料ですので、お気軽にご参加ください。テーマは「健康長寿は高血圧管理から」。高血圧は、心臓・血管病（心筋梗塞・脳梗塞）のもっとも多い原因となっています。高血圧管理をすることが、健康長寿につながります。



札幌

2014年 5月18日(日) 14:00 ~ 16:00

会場 札幌市教育文化会館 定員 500名



仙台

2014年 5月18日(日) 14:00 ~ 15:50

会場 エル・パーク仙台 定員 200名



横浜

2014年 5月18日(日) 13:00 ~ 15:00

会場 パシフィコ横浜会議センター 定員 300名



名古屋

2014年 5月17日(土) 13:00 ~ 15:00

会場 名古屋ルーセントタワー 定員 200名



大阪

2014年 5月17日(土) 13:00 ~ 15:00

会場 大阪会館 定員 250名



広島

2014年 5月25日(日) 14:00 ~ 16:00

会場 広島国際会議場 定員 500名



福岡

2014年 5月17日(土) 14:00 ~ 16:00

会場 福岡明治安田生命ホール 定員 300名

お問合せ

認定 NPO 法人

日本高血圧協会

〒532-0004 大阪市淀川区西宮原 1-8-29 テラサキ第2ビル (株) コネット内
TEL 06-6350-4710 FAX 06-6398-5746 E-mail office@ketsuatsu.net
市民公開講座 詳細はこちら ▶ <http://www.ketsuatsu.net/>

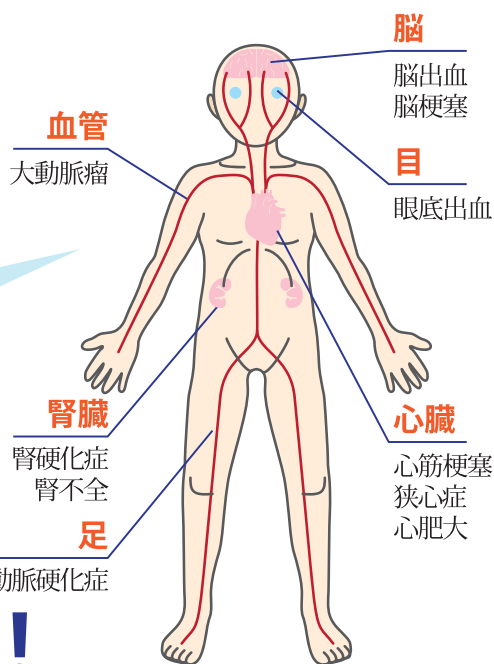
高血圧をほうっておくと

なぜ高血圧だと
いけないのでしょうか？

それは血圧が高い状態が続くと動脈硬化が進み、脳卒中や心筋梗塞など命に係わる病気になる危険が高まるからです。これらの合併症は適切に血圧を下げることで発症するのを防げます。

危険です！

高血圧・動脈硬化が
もたらす病気



血圧測定は 毎日の血圧を
自宅で測りましょう！

健康管理の第一歩！

血圧は測定するときの状態や時刻によって変化します。一日のうちでは昼間が高く、夜は低くなります。また、緊張、イライラ、不安、体を動かした後など血圧は変動します。ですから測るたびに上がった、下がったと一喜一憂するものではありません。朝晩1日2回は自宅で血圧を測る習慣をつけ、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)

	家庭血圧
74歳以下の合併症のない方	135/85mmHg未満
75歳以上の方	145/85mmHg未満 (可能であれば135/85mmHg未満)
糖尿病のある方、 慢性腎臓病で蛋白尿陽性の方	125/75mmHg未満
脳血管障害になったことがある方、 冠動脈疾患になったことがある方	135/85mmHg未満

(日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2014」を参考に作成)

血圧の
正しい
測り方

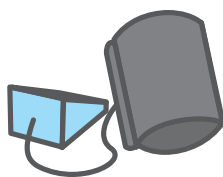


背筋を
伸ばして座る

カフを心臓と
同じ高さ
にする

腕に力を
入れない

！ 家庭血圧測定時の注意点 ！



血圧計は上腕で測定
するタイプを選ぶ。



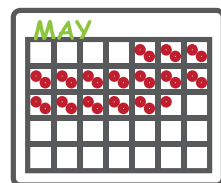
朝と晩に測定しましょう
朝: 起床後1時間以内
朝食前・服薬前
晩: 就寝前



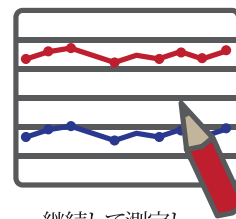
トイレを済ませ、
1～2分椅子に
座った後



測定前の30分間は食事・
飲酒・運動・入浴を避ける



朝と晩1日2回は測定
する。1機会に2回測定
し、その平均をとる。



継続して測定し、
記録をつける

Q

私は68歳の無職の男性です。約20年来高血圧で治療を受けてきています。久しぶりに腎臓の検査を受けましたところ、蛋白尿が1日0.4g、eGFRが46ml/分/1.73m²と検査成績表に記載されていました。血圧は上が140mmHg前後、下80mmHg前後にコントロールされています。現在降圧薬はACE阻害薬、Ca拮抗薬と利尿薬半錠の投薬を受けています。このままで治療を続けていけばよいのでしょうか。いずれ透析治療に入らざるをえないのか心配でなりません。

A

- 1.高血圧を20年間治療してこられたのに、それでも高血圧によって徐々に腎臓が傷んで腎硬化症が進行して来ている状態です。
- 2.腎機能(eGFR値)は中等度の低下で、慢性腎臓病(CKD)第3期に相当します。
- 3.腎機能の更なる増悪阻止の為に更に厳格な24時間にわたる降圧が必要です。
- 4.降圧目標は診察室血圧値130/80mmHg未満(家庭血圧では125/75mmHg未満)です。腎機能を見ながらACE阻害薬をはじめとして降圧薬の増量が必要と考えられます。主治医とご相談ください。

Q

私は62歳の家庭の主婦です。近くの医院で高血圧の治療を受けています。最近両下肢の静脈瘤が目立つようになりました。また、長く立っていると下肢がむくみます。高血圧の治療を受けているのに、なぜ静脈瘤ができてきたり、下肢のむくみがでるのでしょうか。



A

- 1.高血圧とっているのは、動脈高血圧(arterial hypertension)のことです。すなわち、動脈の中の高血圧で、静脈は関係ありません(ただし肺動脈高血圧は別です)。
- 2.静脈の圧は、通常動脈の圧よりずっと低く、動脈高血圧には影響されません。あなたの下肢の静脈瘤は高血圧が原因でできたものではありません。下肢のむくみは静脈瘤のためと思いますが、Ca拮抗薬という種類の降圧薬の副作用としてむくみが来る事もあるので、主治医とよく相談して下さい。

高血圧って、どんな病気？
専門医がお答えする、高血圧のQ&A。

知っているようで、
知らない、高血圧のこと。

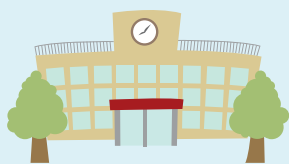
Q 高血圧
&
A

Q

私はパートで働いている女性ですが、私の2番目の小学校6年の息子の血圧のことで相談します。先日の学校検診で血圧の上が142mmHg、下が88mmHgでした。肥満児は血圧が高いと聞いていますが、この子は特別肥満でもありません。学校からの連絡では総合病院で診察を受けるように言われました。小学6年生では普通血圧はどのくらいでしょうか。また、子供は病院へ行くのを大変嫌がっています。どうしたらよいのでしょうか。

A

- 1.血圧は学校検診では緊張のために高く出易いので、家庭血圧を朝と夜に測定して下さい。1~2週間の平均値が130/75mmHg未満でしたら心配はないと思います。
- 2.小学校高学年では収縮期血圧135mmHg以上、拡張期血圧80mmHg以上が高血圧とされています。家庭血圧では130/75mmHg以上に相当します。これを常に超えている場合は腎臓などが原因となる二次性高血圧の可能性もありますので、専門の医療機関でみていただく必要があります。



Q

私は69歳の退職男性です。振り返ってみると40代50代と次第に血圧は上昇してきていました。退職時には140/90mmHg前後まで上昇していましたが、これからはストレスからも解放され、血圧は正常に戻ると期待していました。ところが60代が進むと血圧は上昇し、現在上の血圧は150mmHg台、時には160mmHgを越えます。昔の同僚などに言わせると、年と共に血圧が上がるのは当たり前で、何を前には心配するのかと笑われました。年齢と共に血圧が上昇するのは誰にでもみられる正常の生理的現象でしょうか。

A

- 1.文明国では加齢と共に血圧は上昇します。我が国の2004年の統計資料によりますと、30代と70歳以上の収縮期血圧の差は男性で約20mmHg、女性で約25mmHgあります。しかし、このように加齢とともに上昇する血圧でも、脳卒中や心臓病の原因となります。69歳なら140/90mmHg以上で高血圧という病気になります。150mmHg以上で160mmHgを超えることがあるとすると、治療の必要があります。かかりつけの医師とよく相談してください。
- 2.ブラジルのアマゾンジャングルに食塩無しで住んでいる人達は、生涯を通じて正常血圧のまま、加齢とともに血圧は上がりません。
- 3.彼らの食餌は無塩食の上にコレステロールや飽和脂肪酸が少なく、食べ過ぎによる肥満もみられません。そして日中は身体を動かす生活をしているからです。

日本人は塩分を摂り過ぎです！

1日の食塩摂取を6g未満にしましょう！

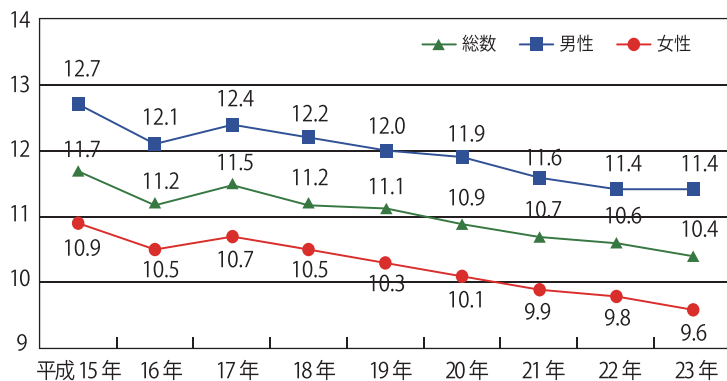
日本人は、1人1日あたり約11g塩分を摂っており、諸外国に比べ、かなり多くの塩分を摂っています。世界的には（世界高血圧学会および世界高血圧協会）「1日の食塩摂取を5g」と提唱されていますが、当面日本においては「食塩摂取を6g未満」の啓発をしています。高血圧と食塩摂取は相関関係にあります。



塩分を減らせば 血圧は下がります！

塩分摂取を減らすことで、循環器系の病気の予防に。

(g/日) 食塩摂取量の平均値の年次推移(20歳以上)(平成15年~23年)



出典：厚生労働省「平成23年国民健康・栄養調査結果の概要」

もちろん個人差はありますが、塩分の摂取量が少なくなれば血圧は下がります。塩分摂取の少ない国の人たちは、年齢を重ねても血圧が低いままです。毎日の食事を見直して、塩分を減らすことで脳卒中、心筋梗塞など循環器系の病気を減らすことができます。

世界中の食塩摂取量は生理的の必要摂取量(0.6-1.2g)よりも相当過剰です。特に日本は、アメリカ、ヨーロッパ諸国に比べて一日あたりの食塩摂取量は多いです。世界的にみて、まだまだ減塩後進国です。

食生活を 見直しましょう！

少しずつ、塩分を減らした食生活に慣れる。

今までの食生活を変え、いきなり塩分を控えた食事は物足りなくなるでしょう。例えば、外食を減らす、市販のお惣菜やインスタント食品を減らす、おせんべいやスナック菓子を控える、漬物を控える、めん類のスープを飲むのを半分にするなど、少しずつ意識して食習慣を変えていきましょう。今回は、次ページにミルクを使った減塩メニューを紹介します。



塩分とり過ぎてませんか。

私たちが摂る塩分のほとんどは、食品加工品からです。

当協会は、WASH（World Action on Salt & Health）による世界減塩週間の活動に協力し、減塩運動を積極的に行っています。

食品加工品は多量の塩分を含むものが多く、塩分を摂り過ぎてしまいがちです。食品加工品は、塩分の少ないものを選ぶようにしましょう。



これが乳和食 5つのミルクマジック

目からウロコ!

牛乳が健康に役立つことや、和食の欠点を補ってくれるのは嬉しいけれど、牛乳を加えて作る和食って、ホントにおいしいの・・・？
多くの人が抱くそんな疑念を一掃してくれるのが、5つのミルクマジック。
予想を超えたおいしさと塩分量の少なさに、きっと驚かれるはずです！

MAGIC 1

だしにする

だし汁を牛乳に替えると、塩分はほんの少しで、コクの効いただし汁が！

MAGIC 2

わる・のぼす

塩分や味の濃い調味料を牛乳で薄めて減塩。牛乳の旨味をプラス！

MAGIC 3

ゆでる・ゆで戻す

牛乳で野菜をゆでたり、乾物をゆで戻したりするとコクと甘味がプラス！

MAGIC 4

溶く

小麦粉などの粉を牛乳で溶くと、旨味が加わり調味料の節約に！

MAGIC 5

酢を加える

カッテージチーズと乳清に分離。それぞれを料理に使うと、新しい味に！

乳和食を上手に作るための 5つのポイント

こちらで紹介する料理は、ご家庭で手軽に作れるものばかりですが、調理の際に心がけておきたいポイントがあります。

1 表記の分量をきちんと守る

こんなに牛乳を入れたら、くどい味になるのでは・・・と思う料理があるかもしれませんが、牛乳の量を控えたりすると、味のピントがぼやけたり、かえって乳臭くなったりします。

2 火加減に気を配る

牛乳は熱に敏感です。沸騰すると焦げつきやすく、膜を張り、旨味やコクが膜に逃げてしまうので、煮立たせないように火加減に注意しましょう。

3 ホーロー鍋か、フッ素樹脂加工のフライパンで

乳成分のこびりつきがなく、手入れも簡単です。

4 落とし蓋はクッキングシートで

アルミ箔やアルミ製の蓋は内側についた水滴が落ちて料理の味が薄くなります。クッキングシートなら蒸気を通すので対流がうまくいき、水滴ができないため味が薄まりません。

5 牛乳は「牛乳」と表示された製品を

牛乳売り場には、「牛乳」「低脂肪牛乳」「加工乳」など、さまざまな種類がありますが、成分無調整の「牛乳」を使うことが前提です。



乳和食を作ってみよう!

牛乳を加えて作る和食で、減塩!

減塩、レシピ!



少なめのみそでも、
ミルクのコクでまるやかなおいしさ。

ミルク豚汁

1人分

材料(2人分)

豚ばら薄切り肉(3cm幅に切る)…50g
にんじん(半月切り)…1/5本(25g)
玉ねぎ(薄くスライス)…1/4個(50g)
じゃがいも(いちよう切り)…1/2個(50g)

<だし汁>

かつお節パック…1袋(5g)

熱湯…250ml

牛乳…100ml

みそ…大さじ1

細ねぎ(小口切り)…1本

エネルギー
190kcal

塩分
1.2g

カルシウム
78mg

- 1 茶漉しにかつお節を入れ、熱湯をゆっくり注いでだし汁を作る。
- 2 鍋に1のだし汁、にんじん、玉ねぎ、じゃがいもを加えて煮る。煮立ったら豚肉を加え、蓋をして弱火で野菜がやわらかくなるまで10分ほど煮る。
- 3 2に牛乳を加え、ふつふつとしてきたら火を止め、みそを加える。
- 4 器に盛り付け、細ねぎを散らす。

○味が薄く感じたら粉チーズを。みそを足すよりも少ない塩分でおいしくいただけます。

豚汁

同じ豚汁でも……

ミルク豚汁



塩分
2.3g



塩分
1.2g

牛乳の
化学変化が!

火が通ってくると、白
かった煮汁が、だし汁の色
に変化。同時に、牛乳のたん
ぱく質が鶏のひき肉に吸わ
れ、そぼろの量が4割に増
えるので不思議。



味付けは牛乳と
少量のめんつゆだけ。



塩分も鶏肉も通常の半量なのに、
ボリュームがアップする化学変化が!

かぼちゃのミルクそぼろ煮

1人分

エネルギー
198kcal

塩分
0.9g

カルシウム
102mg

材料(2人分)

牛乳…200ml
めんつゆ(3倍濃縮)…大さじ1
鶏ももひき肉…60g
かぼちゃ…1/8個(正味200g)
塩…少量

○乳脂肪でビタミンAの吸収
率もアップ。

- 1 かぼちゃは種とわたを取り除き、2cm角に切る。
- 2 フライパンに牛乳、めんつゆ、ひき肉を入れて箸で混ぜる。ひき肉がほぐれたら1のかぼちゃを加え、クッキングシートなどで落し蓋をして中火にかける。
- 3 煮立ったら火を弱め、かぼちゃがやわらかくなるまで煮る。仕上げに塩を加え、味を調える。

寄付者リスト

当協会より改めて皆様にお礼申し上げます。

阿部 功	荒木 周一郎	有田 啓子	有馬 秀二	石井 當男	市来 能成
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	大木元明義	太田 昌宏	大手 信重
大橋 正	萩原 俊男	押川 達巳	越智 隆明	笠井 豊	勝谷 友宏
金子 善伸	河村 博	菊池 一修	菊池 健次郎	喜久村 徳清	北 俊弘
木村 玄次郎	協和発酵キリン株式会社		日下 美穂	甲田 徹三	小嶋 俊一
後藤 敏和	小山クリニック	小山 博	犀川 哲典	斎藤 能彦	崎間 敦
佐田 政隆	紫原 美和子	鈴木 洋通	清野 正英	高田 重男	瀧下 修一
竹内 和久	竹田 亮祐	田辺三菱製薬株式会社		土居 義典	
トーアエイヨー株式会社		中川 基哉	中島 貞男	中東 教江	中村 義人
成田 一衛	主代 昇	野田 晏宏	橋爪 俊和	長谷部 直幸	馬場 俊六
檜垣 實男	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	松田 祐一	宮川 政昭	森 壽生
保嶋 実	谷田部淳一	山科 章	山野 利尚	山本 晴章	吉田 英昭
他 5 名	(50 音順 敬称略)		合計： 91 名	1,955,000 円	(2014 年 4 月 18 日現在)

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	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	木下 佳哉子	(50 音順 敬称略) (2014 年 4 月 18 日現在)

協会からの お知らせ

寄付のお願い

日本では約 4300 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。認定 NPO 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、皆様の寄付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。

なお、国税局より 2012 年 7 月「認定 NPO 法人」の認定を得ることができました。この法人制度により、寄付金の税額控除等の優遇がありますことを申し添えます。

どうぞよろしく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」をご利用下さい。

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。税額控除の優遇を受けるために必要となる領収書をお送りします。



日本高血圧協会

『ドクター上島の食塩無添加日記』

日本高血圧協会 HP でブログ更新中! <http://www.ketsuatsu.net>

認定 NPO 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