

今回は血圧値について考えてみます。血圧は身長や体重と同様に連続性の分布を示しますので高血圧の診断基準はリスクや治療効果などを考慮して人為的に決められています。現時点では世界的にSBP(収縮期血圧)は140mmHg(以下mmHg省略)以上、DBP(拡張期血圧)は90以上の場合に高血圧と診断しています。SBPもDBPも共に心

血管疾患のリスクですが、日常的に食塩を摂取している文明社会ではSBPは加齢と共に上昇し、50歳代以降ではDBPはむしろ低下傾向を示しますので高齢化社会ではSBPの管理が特に重要となります。高血圧の治療の基本は生活習慣の是正ですが、十分な降圧が得られない場合には薬で血圧を下げるということになります。薬で血圧を下げる場

血圧値を考える

合、どこまで下げるのか(降圧目標値)が問題になります。日本の高血圧治療ガイドラインでは一般的な降圧目標値は診察室血圧でSBP140未満/DBP90未満、後期高齢者は150未満/90未満、糖尿病や蛋白尿を伴う慢性腎臓病では130未満/80未満となっています。ところが最近、米国から50歳以上でSBPが130以上(薬で治療中の症例も含まれています)を対象(糖尿病や脳卒中の既往はありませんが、慢性腎臓病や心筋梗塞などの合併例、あるいは75歳以上といった高リスク症例1万例近く)に降圧目標値をSBPで140未満(通常治療群)と120未満(厳格治療群)に分けて追跡した試験が報告されました。結果は厳格治療群で総死亡や心血管死亡が低く、試験は予定よりも早く打ち切りとなりました。この試験の結果は高血圧の診断基準や降圧目標値を現在よりも低くすべきではないかという議論を引き起こしています。欧米人と異なり、脳卒中が虚血性心疾患より多いという我が

国の疾病構造や人種差などを考えますと、欧米の試験の結果をそのまま我が国に当てはめるのは問題ですが、注目すべき結果です。いずれにしても我が国では高血圧の管理がまだまだ不十分です(現在の降圧目標値を達成している高血圧症例は半数にも満たない)ので、協会としても引き続き、治療の基本である減塩、有酸素運動や肥満対策などの重要性を呼びかけていきたいと考えております。協会が誕生して今年で10年目となります。今年も世界高血圧の日(5月17日)の前後に全国各地で市民公開講座を予定しております。会員の皆様方のご支援とご協力を今後ともよろしくお願い申し上げます。



日本高血圧協会副理事長
宇都宮中央病院 院長

松岡博昭

世界高血圧の日 2016年 高血圧市民公開講座



WORLD HYPERTENSION DAY
Initiated by the World Hypertension League
Know your Blood Pressure
www.whleague.org
May 17, 2016

「健康長寿は高血圧管理から」



2016年5月22日(日) 12:00~15:00

- 会場** 札幌医科大学臨床教育研究棟 1階講堂
北海道札幌市中央区南1条西17丁目
- 座長** 札幌医科大学 循環器 腎臓・代謝内分泌内科学講座 教授 三浦 哲嗣先生
- 演者** 札幌医科大学 学長 島本 和明先生



2016年5月29日(日) 12:00~15:30(予定)

- 会場** 盛岡市観光文化交流センター プラザおでつて おでつてホール
岩手県盛岡市中ノ橋通一丁目1-10
- 座長** 岩手医科大学 内科学講座 心血管・腎・内分泌内科分野 教授 中村 元行先生
- 演者** ①東北大学大学院 薬学研究科医薬開発構想寄附講座 教授 今井 潤先生
②岩手県中央病院 総合内科長 川村 実先生
③料理家・管理栄養士 小山 浩子先生



2016年5月15日(日) 14:00~16:00(予定)

- 会場** ステーションコンファレンス東京(予定)
東京都千代田区丸の内1-7-12サピアタワー4~6F
- 司会座長** 日本高血圧協会 理事長 森ノ宮医療大学 学長 荻原 俊男先生
日本高血圧協会 副理事長 宇都宮中央病院 病院長 松岡 博昭先生
- 演者** ①旭川医科大学 内科学講座 循環・呼吸・神経病態内科学分野 教授 長谷部 直幸先生
②新小山市民病院 理事長・病院長 島田 和幸先生



2016年5月7日(土) 13:00~

- 会場** 三重県総合文化センター 中ホール
三重県津市一身田上津部田1234
- 総合司会** 旭労災病院 病院長 木村 玄次郎先生
三重大学医学部附属病院 病院長 伊藤 正明先生
- 演者** 大阪大学大学院医学系研究科 老年・総合内科学 教授 楽木 宏実先生

5月21日(土)、5月22日(日) 全国8ヶ所で開催!

*津は5/7(土)、東京は5/15(日)、盛岡は5/29(日)開催。



大阪

2016年5月21日(土) 13:00~15:00(予定)

- 会場** 千里ライフサイエンスセンター
大阪府豊中市新千里東町1-4-2
- 司会** 日本高血圧協会 理事長 森ノ宮医療大学 学長 荻原 俊男先生
- 演者** ①大阪大学大学院医学系研究科 老年・総合内科学 教授 楽木 宏実先生
②大阪大学大学院医学系研究科 腎臓内科学 教授 猪阪 善隆先生
③国立循環器病研究センター臨床栄養部 栄養管理室 西井 和信先生



米子

2016年5月22日(日) 13:30~15:30

- 会場** 米子コンベンションセンター 小ホール(300席)
鳥取県米子市末広町294
- 座長** 鳥取大学大学院医学系研究科 遺伝子医療学部門 教授 汐田 剛史 先生
鳥取大学医学部 病態情報内科学分野 教授 山本 一博 先生
- 演者** ①帝京大学薬学部 臨床分析学研究室 教授 金子 希代子先生
②日下医院 院長 日本高血圧学会減塩委員会 委員 日下 美穂先生



高松

2016年5月22日(日) 14:00~16:30

- 会場** 香川県社会福祉総合センター
香川県高松市番町1丁目10番35号
- 司会** 愛媛大学大学院循環器・呼吸器・腎高血圧内科学講座(第2内科) 檜垣 實男先生
- 演者** ①日本高血圧協会 理事長 森ノ宮医療大学 学長 荻原 俊男先生
②大阪大学大学院医学系研究科 老年・総合内科学 教授 楽木 宏実先生
③香川大学医学部附属病院 臨床栄養課 久米川 知希先生



鹿児島

2016年5月21日(土) 14:00~16:00

- 会場** 鹿児島県医師会館 4F 大ホール(200名)
鹿児島市中央町8-1
- 司会** 鹿児島大学大学院心臓血管・高血圧内科学 教授 大石 充先生
- 演者** ①鹿児島県栄養士会 立石 百合恵先生
②尼崎市役所・市民協働局・ヘルスアップ戦略担当 部長 野口 緑先生
③福岡大学 名誉教授 荒川 規矩男先生

高血圧市民公開講座

開催便り

2015年9月～



「腎臓病教室へようこそ」

つくば

2015年9月26日(土)

会場 BiViつくば 茨城県つくば市吾妻1丁目8-10

2015年9月26日、筑波大学医学医療系腎臓内科学主催、筑波大学附属病院、筑波大学、日本医療研究開発機構研究費腎疾患実用化研究事業「慢性腎臓病(CKD)進行例の実態把握と透析導入回避のための有効な指針の作成に関する研究(REACH-J)共催、日本慢性腎臓病対策協議会、茨城慢性腎臓病対策協議会、認定NPO法人日本高血圧協会後援のもと、市民公開講座が開催されました。山縣邦弘先生(日本高血圧協会 茨城県支部長/筑波大学 教授)による挨拶から始まり、齋藤知栄先生(筑波大学)「腎臓の働きと治療」、井上真由先生(筑波大学附属病院)「腎臓病の検査って??」、櫛みのり先生(筑波大学附属病院)「腎臓を守る生活管理」、小杉文美先生(筑波大学附属病院)「知って防ごう減塩のコツ」、塩見耕平先生(筑波大学附属病院)「腎臓病に良い運動の話」という題目で講演していただきました。参加した35名の市民の皆さんは、腎臓病の原因、対策、予防策等を熱心に聞き入っていました。

「ミルクでおいしく減塩＝乳和食研修会」

岡山

2015年10月4日(日)

会場 中国学園大学 1号館 岡山県岡山市北区庭瀬83番地

2015年10月4日、公益社団法人岡山県栄養士会、日本栄養士会、認定NPO法人日本高血圧協会主催、中国学園大学、一般社団法人Jミルク共催のもと、調理講習会が開催されました。小山浩子先生(日本高血圧協会 理事/料理家・管理栄養士)の調理デモンストレーション、調理実習「おいしく減塩＝乳和食」、講演「だしは牛乳 おいしく減塩＝乳和食」、内田治仁先生(日本高血圧協会 岡山県副支部長/岡山大学大学院 准教授)、「食塩と腎臓と高血圧」をテーマに講演していただきました。調理実習に90名、講演会120名程度の参加があり、大盛況な調理講演会となりました。

「血圧を下げて元気で長生き」

愛媛

2015年10月11日(日)

会場 ひめぎんホール サブホール 愛媛県松山市道後町2丁目5番1号

2015年10月11日、第38回日本高血圧学会総会、認定NPO法人日本高血圧協会、日本高血圧学会、バイエル薬品株式会社共催、愛媛県、松山市、松山市医師会、愛媛県内科会、愛媛新聞社、オムロンヘルスケア株式会社後援のもと、市民公開講座が開催されました。堀内正嗣先生(愛媛大学大学院 教授)による開会挨拶から始まり、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)を迎え、角南典生先生(松山市民病院 脳神経外科 部長)「あなたの脳は大丈夫?—血圧が高いとばげます 倒れます—」、松岡博昭先生(日本高血圧協会 副理事長/宇都宮中央病院 病院長)「高血圧を克服しよう—心臓病編—」、島本和明先生(日本高血圧協会 理事/札幌医科大学 学長・理事長)「高血圧を克服するためには—総括編—」という3題の講演で、高血圧が引き起こす病気と予防法について分かりやすく解説していただきました。当日は、240名の市民の皆さんにご参加いただき、有意義な市民公開講座となりました。



©愛媛新聞社



「公開高血圧教室」

2015年10月31日(土)

会場 エル・パーク仙台5階(セミナーホール) 宮城県仙台市青葉区一番町4丁目11番1号141ビル

2015年10月31日、認定NPO法人日本高血圧協会、第一三共株式会社、オムロンヘルスケア株式会社共催、宮城県医師会、仙台市医師会、宮城県、仙台市、河北新報社後援のもと、市民公開講座が開催されました。伊藤貞嘉先生(日本高血圧協会 宮城県支部長/東北大学大学院 教授)による開会挨拶から始まり、司会・座長に尾股健先生(日本高血圧協会 監事/宮城教育大学 保健管理センター 教授)を迎え、加藤則子先生(加藤内科クリニック)「塩分減らして、高血圧・認知症予防」、佐藤牧人先生(東北福祉大学 教授/せんだんホスピタル 副院長)「日々の暮らしと高血圧～患者として医者として」、今井潤先生(日本高血圧協会 理事/東北大学大学院 教授)「さあ血圧を測りましょう、自分の血圧を知りましょう」という題目で、高血圧の予防と治療の大切さについて判りやすく解説していただきました。最後に尾股健先生による挨拶で閉会となりました。当日は、170名の参加があり、大変活発な市民公開講座となりました。



「高血圧の管理と健康長寿」

2015年11月1日(日)

会場 名古屋市立大学病院 病棟・中央診療棟 3階大ホール 愛知県名古屋市瑞穂区瑞穂町字川澄1

2015年11月1日、「高血圧の管理と健康長寿」実行委員会(名古屋市立大学大学院医学研究科 心臓・腎高血圧内科学内)主催、認定NPO法人日本高血圧協会 共催、名古屋市、中日新聞社後援のもと、市民公開講座が開催されました。司会に土肥靖明先生(名古屋学院大学)を迎え、山下純世先生(名古屋市立大学病院)「高血圧の歴史－発見と治療法の進化」、杉浦知範先生(名古屋市立大学病院)「人はなぜ塩を好むのか? なぜ減塩を勧めるのか?」の2題の講演が行われ、約200名の参加がありました。講演中、参加者はメモをとる等熱心に聴講し、活発な質疑応答も行われました。



「ミルクでおいしく減塩＝乳和食研修会」

2015年11月18日(水)

会場 ふくし交流プラザ 高知県高知市朝倉戊375-1

2015年11月18日、公益社団法人高知県栄養士会、公益社団法人日本栄養士会、認定NPO法人日本高血圧協会主催、一般社団法人Jミルクの共催により開催いたしました。午前中は、小山浩子先生(日本高血圧協会 理事/料理家・管理栄養士)によるおいしく減塩を実現する「乳和食」の調理実習に40名が参加されました。午後は、65名の参加者が小山浩子先生による「おいしく減塩＝乳和食」についての講演と、檜垣実男先生(愛媛大学大学院 教授)による「減塩で始めよう イキイキ健やか社会とばけ封じ」というテーマの講演を聴講されました。



「あなたの腎臓を守るために」

2015年11月21日(土)

会場 つくば国際会議場 茨城県つくば市竹園2-20-3

2015年11月21日、日本医療研究開発機構研究費腎疾患実用化研究事業(AMED)「慢性腎臓病(CKD)進行例の実態把握と透析導入回避のための有効な指針の作成に関する研究(REACH-J)」および「糖尿病性腎症の進展予防にむけた病期分類一病期一バイオマーカーを統合した診断法の開発」主催、筑波大学共催、日本慢性腎臓病対策協議会、認定NPO法人日本高血圧協会、茨城慢性腎臓病対策協議会、いばらき腎臓財団後援のもと、市民公開講座が開催されました。山縣邦弘先生(日本高血圧協会 茨城県支部長/筑波大学 教授)「タンパク尿といわれたら」、和田隆志先生(金沢大学大学院 教授)「糖尿病と腎臓病：笑顔で過ごすために」、菅野義彦先生(東京医科大学 主任教授)「食生活と身体のかかわり」、仲谷達也先生(大阪市立大学大学院 教授)「腎移植について学ぼう!」という題目で、慢性腎臓病や糖尿病性腎症の進行を抑制するために注意すべき生活習慣や血圧管理、食事管理、さらに腎移植についての知識を深める目的で、分かりやすく解説していただきました。当日は100名を少し超える参加者があり、熱心に聴講され、また質問もされていました。



「あなたのハートは大丈夫?」

2015年12月13日(日)

会場 名張市武道交流館いきいき 多目的ホール 三重県名張市蔵持町里2928

2015年12月13日、名張市、NPO法人みえ循環器・腎疾患ネットワーク、三重大学大学院医学系研究科共催、認定NPO法人日本高血圧協会後援のもと、市民公開講座が開催されました。心臓マッサージ講習会から始まり、名張市の亀井利克市長による挨拶、伊藤正明先生(三重大学医学部附属病院 病院長)「心臓病・脳卒中を起こさないために－自分の血圧を知って、さあどうする－」、片岡一明先生(名張市立病院 循環器内科部長)「突然襲う心臓発作－その時、どうすればいいの?－」の2題の講演とSHINOBU(ヨガ・インストラクター)による「ヨガで頭すっきり」とQ&Aが行われました。最後に伊藤宏雄先生(名張市立病院 院長)から閉会挨拶をしていただきました。当日は、心臓マッサージ講習会に66名、講演会に230名参加があり、定員の200名を上回るたくさんの市民の皆さんにご参加いただき、有意義な市民公開講座となりました。

Q

妊婦・授乳中の高血圧治療

私は35歳の主婦で、仕事も一段落し、そろそろ子どもがほしいと考えています。以前お医者さんから血圧が高めであるといわれましたが、現在はくすりをのんでいません。高血圧の治療をする場合、妊娠していても降圧薬は飲んでもいいのでしょうか。妊娠と高血圧治療の関係を教えてください。また出産後の授乳中の薬の服用についても教えてください。

A

妊娠高血圧は妊娠20週以降に血圧が収縮期140mmHg以上または拡張期90mmHg以上になり、かつ分娩後12週までに正常になる場合とされています。蛋白尿を伴う場合は妊娠高血圧腎症と呼ばれます。このような場合は妊娠の継続を含め、産科医と内科の高血圧専門の先生との連携が必要です。妊娠時の高血圧の治療薬は20週までは安全性の面からメチルドパ、ヒドララジン、ラベタロール、20週以降はこれらに加えて長時間作用性ニフェジピンが推奨されています。妊娠の可能性のある場合は変換酵素(ACE)阻害薬やアンジオテンシンII拮抗薬(ARB)は使用しないことになっています。また授乳中に服用が可能とされる高血圧治療薬はいくつかありますが、どの薬がいいかは、かかり付けの産婦人科、小児科の先生に相談してください。

Q

水銀血圧計について

私は40歳のサラリーマンで現在高血圧症の治療中ですが、かかり付けの先生から、水銀血圧計は今後使用できなくなると聞きました。何か問題があったのでしょうか。

A

水銀の採掘や使用・廃棄に関する環境問題の高まりを受け、2013年に「水銀に関する水俣条約」が採択されました。本条約の発効に伴い2020年以降、水銀を使った機器の製造ならびに輸出入が原則として禁止されます。そのため医療現場で使われている「水銀血圧計」も、2020年以降は原則として製造・輸出入が不可能となります。ただし水銀血圧計は通常の取り扱いではほとんど環境負荷なく高精度な血圧測定が可能です。したがって現在使用されている水銀血圧計を直ちに廃棄・交換する必要はありません。しかし水銀血圧計を継続使用する場合、水銀の蒸発や不純物の混入、部品の劣化などが生じる可能性がありますので定期的なメンテナンスを行うことが日本高血圧学会より推奨されています。

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

高血圧は遺伝するのか。

わたしは42歳の中小企業の役員です。最近かかり付けの先生から、血圧が高く降圧薬を飲み始めた方が良いと言われました。私の祖父、父親はいずれも高血圧症でした。また兄も数年前から降圧薬を飲んでます。高血圧症は遺伝するのでしょうか。

A

高血圧のうちおよそ90%を占める本態性高血圧は複数の遺伝因子と環境因子が関与するもので糖尿病や脂質異常症などと同様、多因子疾患です。遺伝子が係る程度(寄与度)は30%から70%といわれています。日本人では特に食塩に対して血圧が上がりやすいタイプの遺伝子を持っている人が多いといわれています。いわゆる体質として遺伝しますので親族に高血圧の人がいるかたは高血圧にかかりやすいといえます。このような方はとくに減塩、肥満対策など生活習慣に気をつける必要が有ります。きわめてまれな疾患として単一遺伝子の異常によっておこる遺伝性高血圧がありますが、この場合は家族性発症がみられ、小児期から非常に高い血圧値を示します。

Q

血圧を下げると認知症になるのか。

72歳の父親のことですが、10年前くらいから高血圧の治療をしています。最近物忘れ等がひどくなり、認知症ではないかと心配しています。血圧を下げ過ぎると認知症が進むと聞いたことがあります。このまま降圧薬を飲み続けて大丈夫でしょうか。

A

高血圧と認知症は高血圧学会においてもトピックスとなっています。まず中年期の高血圧は、高齢期における認知症発症の危険因子であり、若いころから生活習慣に気を付け高血圧の予防が大切です。一方、高齢期における認知症と血圧の関係は一定せず、高血圧のみならず、低血圧や起立性低血圧、血圧日内変動異常も認知症と関連するといわれています。高齢者高血圧の降圧治療による認知症発症への影響についてはARB(アンジオテンシンII受容体拮抗薬)やCa拮抗薬で発症抑制との報告がありますが、否定的な成績もありまだ結論は出ていません。高齢者の高血圧治療が認知機能を悪化させたという成績はなく、降圧療法は続けるべきです。物忘れがひどくなったと感じたことについては、一度物忘れ外来などで認知症の検査を受けてください。

(法第28条第1項関係「前事業年度の活動計算書」)

平成26年度 特定非営利活動に係る事業 活動計算書

(平成26年9月1日から平成27年8月31日まで)

科 目	金 額 (単位:円)	
I 経常収入の部		
1 会費収入		
正会員(個人会員)	342,000	
正会員(団体会員)	240,000	
賛助会員	550,000	1,132,000
2 寄付収入	1,171,000	1,171,000
3 書籍販売収入	414,700	414,700
4 未収入	2,500,200	2,500,200
5 雑収入		
利息収入	1,246	
雑収入	0	1,246
経常収入合計		5,219,146
II 経常支出の部		
1 事業費		
広報事業費(HPサイト管理費他)	131,452	
書籍製作費(血圧手帳12,000冊)	1,080,000	
会報印刷費	483,840	
交通費	83,750	
会議費	157,550	
共催金(WorldHypertension分担金)	35,232	
第37回高血圧学会関連費	39,810	
市民公開講座関連発送費	10,584	
市民公開講座時間関連費用	2,000,540	4,022,758
2 管理費		
業務委託費	336,960	
事務印刷・消耗品費	341,429	
通信・運搬費	188,748	
銀行・郵便局振替 手数料	49,034	
租税公課		
雑費		916,171
経費支出合計		4,938,929
経費支出差額		280,217
III その他資金収入の部		0
IV その他資金支出の部		0
1 予備費		0
その他資金支出合計		0
当期収支差額		280,217
前期繰越金		9,323,526
次期繰越収支差額		9,603,743

(法第28条第1項関係「前事業年度の財産目録」)

平成26年度 会計財産目録

(平成26年9月1日から平成27年8月31日まで)

科 目 ・ 摘 要	金 額 (単位:円)	
I 資産の部		
1 流動資産		
現金預金		
現金(現金手許有高)	0	
普通預金(三菱東京UFJ銀行本郷支店)	5,612,807	
振替貯金(ゆうちょ銀行・会費用)	322,160	
振替貯金(ゆうちょ銀行・寄附用)	1,612,160	
未収入金	2,500,200	
流動資産合計		10,047,327
2 固定資産	0	
固定資産合計		0
資産合計		10,047,327
II 負債の部		
未払費用	443,584	
流動負債合計		443,584
2 固定負債		
長期借入金	0	
固定負債合計		0
負債合計		443,584
正味財産合計		9,603,743

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 オムロンヘルスケア株式会社 一般社団法人Jミルク 医療法人泉和会千代田病院 バイエル薬品株式会社	いなば食品株式会社 株式会社カネゴフーズ 仙台社会保険病院 ティーパック株式会社 ヤマキ株式会社	MSD 株式会社 株式会社栗本五十市商店 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	今村 陽一 大手 信重	木下 佳哉子	(50音順 敬称略) (2016年1月31日現在)

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。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。

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、寄附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。

高血圧に関する川柳(2016年版)と標語(2016年版)の募集案内

「高血圧」に関する川柳と標語を募集致します。

本企画は、高血圧学会と高血圧協会が協力して、学会員の意識を高めると同時に一般市民の啓発を図る目的で展開するものです。多くの人に親しまれる川柳と標語を募集致します。お題は「高血圧」ですが、減塩・減量など生活習慣、医師・患者関係、家族関係、社会風刺などユーモア、ウィット、インパクトのある作品を期待します。本企画は2016年より毎年の恒例企画として展開します。その年の高血圧の日(5月17日)から次年の高血圧の日まで「2016年の川柳」・「2016年の標語」という形で様々な機会に各所で使用されます。また、将来刊行予定の単行本にも収載されます。

募集期間

2016年1月10日から2016年3月末(締切当日消印有効)

応募資格

不問(高血圧学会会員である必要はございません)

応募方法

高血圧学会ウェブページにある応募フォームから入力して送信していただくか、葉書でご応募下さい。

葉書の場合は表面に住所、氏名(本名)、年齢、電話番号、Eメールアドレス、また高血圧学会会員は会員番号を記入し、裏面に作品を記入下さい。作品の最初に標語部門または川柳部門と記入下さい。

宛先 〒113-0033 東京都文京区本郷3-28-8 日内会館2階 日本高血圧学会 川柳・標語(2016年版)係

標語と川柳ともそれぞれ1人3作品まで応募が出来ます。



Dr.上島の

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>



日本高血圧協会

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