

世界高血圧デーは、高血圧への自覚を高めるために、世界高血圧リーグ(The World Hypertension League、WHL)が第1回を2005年5月14日に設定しました。2006年以降は毎年5月17日を世界高血圧デーとしていますが、5月17日が選ばれた理由は特になく、WHLの事務局のある米国で5月が高血圧啓蒙月間であったこ

とに由来するといわれています。わが国では日本高血圧学会と日本高血圧協会が、2007年に5月17日を「高血圧の日」に制定することを宣言し、高血圧の啓発活動を展開しています。当初は高血圧啓発キャンペーン「ウデをまくろう、ニッポン!」が開催され、血圧測定的重要性を啓発してきました。2013年からは、全国各地で高

## 健康寿命延伸は 高血圧管理から

血圧の日を中心に「健康長寿は高血圧管理から」をテーマに、2017年からは「健康寿命延伸は高血圧管理から」をテーマにした市民公開講座が開催されています。

高血圧になった場合には、血圧管理として生活習慣の修正と薬物療法が車の両輪として重要ですが、高血圧にならないように予防することがもっと大切です。高血圧予防には生活習慣の修正、中でも減塩が中心となります。広島県では減塩を普及させる取り組みとして医師、医療関係者、飲食店、食品業界、行政、市民が一体となって2012年に「減塩サミット in 呉 2012」を大和ミュージアムと呉阪急ホテルで開催しました。2014年に第3回臨床高血圧フォーラムと同時開催で「減塩サミット in 広島 2014」を広島市民球場跡地で、今年が「呉減塩サミット 2018」を呉市役所のくれ絆ホールで開催しています。いずれも日本高血圧協会共催の市民公開講座を開催すると同時に、減塩に取り組んでいるレストラン、料理店、企業などが減塩料理や商品を出品して、市民の皆様へ減塩食が素材と調理の工夫でおいしく食べられることをア

ピールし、減塩グッズの使用を広める活動をしています。また、学校給食の減塩対応など減塩に対する行政の取り組みについても、市民に広報しています。学校でも家庭でも減塩ができることを期待しています。今年は高血圧学会の減塩キャラクターの良塩(よしお)君とうすあ人にも登場してもらい、子供たちにも減塩をしっかりとアピールしました。高血圧の予防や管理に重要な生活習慣の修正について、子供の時から教育していくことの大切さを市民に知ってもらおう活動をこれからも続けていきたいと思っています。「健康寿命延伸は高血圧管理から」を合言葉に、減塩活動が各地で広まることを期待しています。



日本高血圧協会  
副理事長  
済生会呉病院 院長

松浦秀夫

# 「健康寿命延伸は高血圧管理から」

## 市民公開講座・津 開催報告

平成 30 年 5 月 27 日 (日)、三重大学三翠ホールにおいて 2018 年世界高血圧の日 高血圧市民公開講座が開催されました。

(共催：日本高血圧協会／第 7 回臨床高血圧フォーラム／塩野義製薬株式会社 後援：日本高血圧学会／日本栄養士会／久居一志地区医師会／津地区医師会 協賛：オムロンヘルスケア株式会社協賛)

「健康寿命延伸は高血圧管理から」をメインテーマに、島本和明理事長 (日本医療大学 総長)、松浦秀夫副理事長 (済生会呉病院 院長) 司会のもと、始めに第 7 回臨床高血圧フォーラム大会長の伊藤正明理事 (三重大学医学部附属病院 院長) より開会挨拶として高血圧協会の役割や本市民公開講座の開催目的などをご紹介いただきました。

講演 1 では、伊藤理事が真っ赤なユニフォームに着替えて再登場され、「高血圧を理解して守ろう健康」と題して講演いただきました。続く講演 2 では楽木宏実専務理事 (大阪大学大学院医学系研究科老年・総合内科 教授) より「健康長寿は減塩と血圧管理から～まずはシオヌキが第一歩～」と題して講演いただきました。本稿では、講演を紙上再録いたします。

## 講演1 高血圧を理解して守ろう健康

日本高血圧協合理事  
三重大学医学部附属病院  
院長

伊藤 正明



我が国は、世界一の平均寿命、健康寿命の長寿社会を迎えています。健康寿命は平均寿命より 10 年程度短く、この期間は何らかの支援や介護など

が必要となってくる期間です。今後、平均寿命を延伸させ「人生 100 年時代」を実現させるにあたり、健康寿命も伸ばし、できる限り健康寿命と平均寿命の差を少なくすることが、健やかで活動的な高齢化社会を作っていく上で大切です。

健康的で長生きするには、病気に罹らなくす

る、病気に罹ったとしても早期に発見し、治療することが大切です。国民の死因をしてみると、1/3 が「がん」、脳卒中と心疾患を合わせた「循環器系疾患」も 1/3 近くを占めます。高血圧は、この循環器疾患の発症に大きな引き金になってしまう病気です。

高血圧は、糖尿病、脂質異常症 (高脂血症)、肥満症等と並んで生活習慣病と呼ばれるものの一つで、わが国では 4300 万人の方が罹っています。高血圧が原因で亡くなった方は 10 万人を超え、タバコに次いで生命を脅かす大きなり



スクと報告されています。高血圧が命にかかわる病気を起こすのは、血管に動脈硬化を引き起こすため、血管が詰まりやすくなったり（梗塞）、切れやすくなる（出血）病態を引き起こします。脳では脳梗塞や脳出血などの脳卒中、心臓では狭心症・心筋梗塞、腎臓では腎硬化症による腎不全、下肢では閉塞性動脈硬化症等がその主なるものです。また、介護が必要となる原因（平成 28 年度）の調査では、高血圧が主な原因である脳卒中が 18.4%と認知症の 24.8%に次いで多い現状もあります。高血圧に罹りますと、高血圧がない人と比べ、心筋梗塞、脳卒中や心不全を 2～4 倍起こしやすくなります。また、高血圧と脳卒中や心筋梗塞の死亡率との関係性を調べた研究では、収縮期血圧（115mmHg）ならびに拡張期血圧（75mmHg）が上昇すると、それぞれの死亡率が直線的に高まることが分かっています。

このような観点から、高血圧を予防し、罹っ

た場合には適正にコントロールすることが極めて重要です。これらの対処には、生活習慣の改善と薬物療法を中心とする治療がありますが、運動、食生活の改善などの生活習慣の修正は最も基本として大切です。具体的には、① 減塩（1 日 6g 未満）、② 食生活の改善（野菜・果物の積極的摂取、コレステロールや飽和脂肪酸の摂取を控える）、③ 減量（BMI 25 未満）、④ 運動（心血管病のない高血圧患者は中等度の有酸素運動を毎日 30 分目標）、⑤ 節酒（エタノール、男性 1 日 20～30ml 以下、女性 1 日 10～20ml 以下）、⑥ 禁煙、などを心がけましょう。また、これらを複合的に修正するとより効果的です。

さらに、自分の健康状況を自分で把握することも重要です。健診を受けて異常があれば、そのまま放置せず、保健師さんや医師に相談すると共に、血圧計や体重計などを使って日頃から自分の健康状況を把握することが、健康維持の上で大切です。高血圧における現在の最大の問題は、高血圧と診断されている人の半分しか治療を受けておらず、また治療を受けている人の半分しか血圧がコントロールされていないことです。皆さんも、高血圧に罹っていないかチェックし、高血圧に罹ってしまった場合には、しっかりと血圧のコントロールに心掛けて頂きたいと思っています。

以上の点を日頃から意識して、健康に長生きいたしましょう。

# 「健康寿命延伸は高血圧管理から」

## 講演2 健康長寿は減塩と血圧管理から ～まずはシオヌキが第一歩～

日本高血圧協会専務理事  
大阪大学大学院医学系研究科  
老年・総合内科学教授  
柴木 宏実



### 本態性高血圧症の病因

一般的な高血圧症の原因は環境因子と遺伝因子に大別できます。環境因子は食塩の摂りすぎ、肥満、飲酒、ストレス等で、遺伝因子はホルモン調節系、神経調節系、水・ナトリウム代謝、血管収縮等があげられます。特に、日本人は遺伝的に塩分で血圧があがりやすいことに注意してください。

### 高血圧に対して自分でできること：第一は自分の血圧を知ること

健康診断や医療機関受診時のほか、色々な公共の場に血圧計があることもあります。140/90以上が高血圧です。40歳から64歳までの脳心血管病による死亡は、120/80未満の血圧の方に比べて、140/90以上で3倍、160/100以上で5倍、180/110以上で9倍と高くなります。

家庭に血圧計をお持ちの方も多いと思います。家庭血圧は医療機関で測った血圧より良い指標です。朝の起床後の血圧は特に大事で、起床後1時間以内、朝食前、トイレを済ませて椅子に座った状態で少しゆっくりしてから測りましょう。家庭血圧では135/85以上が高血圧です。

### 日常生活で気を付けること：高血圧の人も高血圧でない人も

食事については、まずは減塩をしっかりと心が

けてください。平成28年の調査によると、日本人の平均食塩摂取量は男性10.8g、女性9.2gですが、高血圧の方は6g未満が目標です。まさに、「シオヌキ」が大事です。例えば、カップ麺のミニサイズでも汁まで飲むと食塩3g程度、通常のカップ麺ですと10g以上のものもあります。麺類は汁まで飲まないことが大事です。その他、佃煮・漬物は少なめにする、食卓塩や醤油さしをテーブルに置かない、食べる分量を食べる前に取り分ける、丼物より定食を心がける、なども大事です。加工食品の塩分は案外多いことにも注意してください。調理や最後の味付けに、酸味（レモン、すだち）、香辛料（こしょう、唐辛子）、香味野菜（わさび、みょうが、しょうが）、うま味（かつお節、煮干し、昆布）、風味（ごま、青じそ）を上手に利用なさってください。表面に味をつけるのもポイントです。

高血圧の予防と治療の啓発活動において、当日本高血圧協会と連携している日本高血圧学会では、「減塩食品リスト」を作成し、高血圧の治療中の方や減塩を心がけている方に情報提供しています。（[https://www.jpnsnsh.jp/general\\_salt.html#gsalt04](https://www.jpnsnsh.jp/general_salt.html#gsalt04)）

減塩以外に自分でできることとして、野菜を多く摂取する、お酒は控えめ、運動、肥満の人は減量があげられます。また、喫煙されている方

には、血圧に限らず色々な病気のリスクでもあるので禁煙を強くお勧めします。

### 高血圧の薬を飲み始めたら：薬と血圧

薬を飲み続けることで血圧が適正にコントロールされた状態が続き、その結果、脳心血管病が発症する確率を確実に下げることができます。せっかく薬をもらっていても、十分に血圧が目標まで下がっていないと、薬の効果は中途半端です。治療中は、薬の飲み忘れがないよう、薬の一包化やお薬カレンダーの活用も大切です。飲み忘れに気づいたら、1日1回の薬なら気づいたときに内服してください。下がりすぎや副作用が心配になったら、自分で勝手に中止せずに先

生に相談しましょう。

血圧をどこまで下げたらよいのかは、他に抱えている病気などで人それぞれに異なります。ご自身で測られる家庭血圧について、一般的な目標は135/85未満です。糖尿病の方はより低いレベルまで下げた方が良いとされ、125/75未満が目標です。一方で、体が弱った高齢の方などでは少し高めの目標で様子を見たりもします。目標は人それぞれですので、かかりつけの先生にご自身の血圧の目標を聞いておきましょう。

### 日本高血圧協会へのお誘い

高血圧は国民病の一つで、脳卒中や心臓病、腎臓病(血液透析)、認知症を引き起こす危険因子です。高血圧を予防することが一番です。ただ、もし高血圧になったらしっかりと血圧を下げることでこれらの病気に進展することを予防しましょう。ご自身でできることもたくさんあります。このような情報提供を定期的に受けられる日本高血圧協会へのご加入を是非ともお願い致します。



閉会挨拶は、島本和明理事長より当講座の総括として「今日からの高血圧管理、今日からの減塩で自身と家族の健康を守っていきましょう」とのメッセージと、高血圧協会の取り組みを紹介いただき、無事閉会致しました。当日は好天にめぐまれ352名の参加があり、予定より早い開場にもかかわらず血圧測定コーナーや健康相談は多くの人で賑わい、大盛況な市民公開講座となりました。



# 「健康寿命延伸は高血圧管理から」

## 高血圧市民公開講座・呉 開催報告

今年5月26日(土)、広島県呉市役所内にある「くれ絆ホール」にて、高血圧市民公開講座が開催されました。(主催：日本高血圧協会 共催：呉市、第一三共株式会社) 今回の市民公開講座のテーマは、「健康寿命延伸は高血圧管理から」。今回の特徴は、地域の皆さんに馴染み深い地元の日本高血圧学会会員の医師達を中心に運動指導士、そして呉市職員による呉市の減塩への取組までオール呉のメンバーで幅広い講演が行われ、約400名の参加がありました。

開会挨拶では松浦秀夫副理事長・広島県支部長(済生会呉病院院長)と新原芳明氏(呉市長)が登壇。前半のセッションでは座長に榎野新先生(中国労災病院 院長)と藤原敬先生(藤原脳神経外科クリニック 院長)を迎え、講演は富永毅彦先生(富永内科 院長)「国民病の高血圧ってどんな病気? どうしてなるの? 何故怖い?」、藤井秀昭先生(ふじい内科循環器科 院長)「高血圧にならない生活習慣を身につけよう」、杉野浩先生(呉医療センター循環器内科 科長)「高血圧の治療『先生! わしゃ一薬は飲みとうないんじゃ!』」の3つの演題で高血圧の病態や身近なことからできる予防法、そして治療まで分かりやすくお話しして頂きました。

後半のセッションでは座長を松浦副理事長が務められ、講演は運動指導士の渡辺綾子氏(ペアーレんがどおり)「さあ一緒に有酸素運動を!」、日下美穂広島県支部副支部長(日下医院院長)「減塩はもう常識!! 減塩で健康長寿を先進呉の文化にしよう!!」、呉市職員の小山有子氏(呉市健康増進課)「呉市の減塩・適塩の取り組み見てクレ! 知ってクレ!」の3つの演題で、具体的な運動療法の取り組み方や、開催地呉のご当地ならではの現状や取り組み、成果など市民の皆様にごぞ知って頂きたい内容が盛り込まれていました。

### 前半セッションのポイント 高血圧の病態、予防法、治療

- 高血圧は血管にかかる圧力が大きい状態が続き、血管がダメージを受け、老化や動脈硬化が進み脳卒中や心筋梗塞の原因になるが、自覚症状が無いので「サイレントキラー(沈黙の殺し屋)」と呼ばれるほどで、注意が必要。
- その高血圧は4300万人もの多くの人が罹っている国民病。
- 高血圧の基準は、診察室で140/90以上、家庭で135/85以上
- 9割は本態性高血圧(遺伝的素因と環境因子が複合)
- 環境因子のうち、日本人の平均10.2gもの塩分の摂りすぎは重要な原因。
- 高血圧患者(ステージ2)が脳血管性認知症を招くリスクは正常と比べて約10倍
- 早朝高血圧に注意。脳卒中は朝方に多いそして有効な予防、治療法は
- まず減塩。食塩摂取量は1日6g未滿を心がける。
- 野菜・果物(血圧を下げる作用があるカリウムが豊富)を積極的に摂取
- コレステロールや飽和脂肪酸の摂取を控え、魚(魚油)の積極的摂取
- 適正体重の維持。BMI 25未滿が目標

- 大きな筋肉をよく動かす運動。軽く息切れするか、少し汗ばむ程度を1日30分、週4～5回
- 飲酒は適度に。日本酒なら1合、ビールなら中瓶1本、赤ワインならグラス2杯、ウイスキーならダブル1杯、焼酎なら小コップ1杯

- 禁煙を心がける
- これらの生活習慣の修正をしても血圧が下がらない場合は、リスクに応じて降圧薬治療が必要で主治医がそれぞれに適した降圧薬を選択する



### 後半セッションのポイント 呉市における減塩への取り組み

今、国中が困っていることは、少子高齢化で働き手が減少するにもかかわらず、平均寿命と健康寿命との差が10年以上もあって、その10数年を半身麻痺で車椅子生活や寝たきり、認知症となって過ごす人が多いこと。患者さんも辛いし、医療費、介護費がかさみ国の経済は疲弊して国力も低下します。この1番の元は高血圧と考えられます。

- これを打破する最も効果的で安価な方法の一つは繰り返されているように「減塩」

- 重要なことは「子どものころからの減塩」
- 減塩を本気で実現するには子どもから大人まで健康意識の中に「減塩の常識化」を図り、減塩が当たり前になる社会環境を作ること
- 英国では政策により2005年から3年で食塩摂取量を1日9.5gから10%減少させて医療費2100億円の削減に成功
- 呉では、減塩サミットin 呉2012を開催、全国から8000人が参加したレガシーで市民の意識が高くなった。



# 「健康寿命延伸は高血圧管理から」

## 日本高血圧協会主催市民公開講座、健康イベント、ソルコンマルシェの複合イベント『呉減塩サミット2018』が開催されました

日本高血圧協会 広島県支部副支部長  
日下医院 院長  
日下 美穂



5月26日(土)、市民公開講座、健康イベント、ソルコンマルシェを同時開催する複合イベント『呉減塩サミット2018』が開催されました。

くれ絆ホールで行われた『日本高血圧協会主催市民公開講座』では、「健康寿命延伸は高血圧管理から、をテーマに、呉市長、呉在籍の日本高血圧学会会員の医師らや市職員(健康増進課)による講演、インストラクターによる気軽に効果的な健康運動指導が行われた他、「呉シティ・ウィンド・アンサンブル」メンバーによる演奏も楽しめ、盛り沢山な内容。

また、有志の医師らと呉市健康増進課・広島国際大学・その他医療機関スタッフによる『健康イベントコーナー』では健康相談、味覚検査、塩分チェック、血圧測定、インボディ検査、スモーカーライザー検査、健康相談コーナーを展開。特に「医師による健康相談」は検査結果をもとにじっくり相談でき、好評を博しました。この他、子どものころからの減塩が何より大事との考えから、会場内では「子どものためのクッキングビデオ」上映、



「呉市の取り組み」



「子どものためのクッキングビデオ上映」

子どもが描く減塩ポスターや呉市による適塩の取り組み展示も行われました。呉中央公園で行われた『ソルコ

ンマルシェ (Salt-Conscious Marche)』では、健康のために塩を意識する生活を提案する21店が軒を連ね、健康的付加価値のある美味しいものに人が溢れました。ところで、健康イベントで行った味覚検査では驚くほど良い結果の人が多く、これは減塩している人が多いことを現しています。また、推定700～800人の大勢の参加は、皆さんの「健康の意識が高い」証拠です。ご協力くださった皆様、ありがとうございました。



「ソルコンマルシェ」



「減塩パン販売」

市民公開講座当日は天候にも恵まれ、複合イベントも合わせると700～800人の市民の皆様にご参加頂きました。

会場では本稿で紹介した市民公開講座のほか、看護師や保健師の皆様のご協力のもと健康イベントも同時開催。血圧測定や味覚検査のブースも登場し、参加者へ実際に体験頂く機会も設けられました。現役医師による個別の相談も開催され、市民の方の健康管理の第一歩にもなったのではないのでしょうか。また、呉市役所に隣接する中央公園では、「塩を意識して健康に楽しく暮らす」をテーマに美味しい食品やグッズを販売するブースも出店され、訪れた市民の方が味覚から血圧管理や健康を意識できる空間となっていました。

## 市民公開講座・尼崎 開催報告

5月13日(日) 第3回尼崎市適塩化フォーラム・第15回ヘルスアップ尼崎戦略フォーラムが開催する「あなたのカラダにイイコトデイ」のシンポジウムの一つとして、高血圧市民公開講座(共催: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/協賛:オムロンヘルスケア株式会社)が開催されました。

当協会の兵庫県支部長でヘルスアップ尼崎・適塩化実行委員会会長でいらっしゃる勝谷友宏先生が、高血圧学会の人気キャラクター「良塩(よしお)くん」の黄色いTシャツで挨拶をなさり、続いて国際医療福祉大学の下澤達雄先生が「味噌・塩・醤油とあなたの健康」というテーマで約1時間の講演をなさいました。

途中でクラリネットを演奏なさるなど、和やかな雰囲気



の講演が行われ、どしゃ降りの悪天候の下ご参加いただいた約250名の聴衆の皆様も熱心に耳を傾けていらっしゃいました。

会場では、血圧測定や医師、歯科医師・衛生士、薬剤師、看護師、管理栄養士による健康相談も行われ、健康に関心が高い県民の皆様の熱気にあふれていました。

## 市民公開講座・高知 開催報告

平成30年5月13日、高知市文化プラザ かるぽーとにおいて、特定非営利活動法人日本高血圧協会・大日本住友製薬株式会社の共催、高知市・高知市医師会・高知県医師会・高知新聞社・RKC高知放送の後援、オムロンヘルスケア株式会社の協賛により、「健康寿命延伸は高血圧管理から」をテーマに市民公開講座が開催されました。

土居義典先生(高知大学名誉教授・近森病院 学術担当理事・日本高血圧協会 高知県支部長)のオープニングメッセージののち、宮澤靖先生(近森病院 栄養サポートセンター センター長、臨床栄養部 部長)には「減塩で体元気!」、檜垣實男先生(愛媛大学名誉教授・日本高血圧協会理事 四国ブロック世話人)には「血圧コントロールで100歳まで元気に」と題してご講演いただきました。

お二人の先生には、血圧が高いと心血管病リスクの増大につながること、高齢や食塩の摂取により血圧が高くなりやすい状態になることをふまえ、「健康寿命を延ばし、元気で長生きするためには、高血圧予防や血圧管理が重要である」ことをお話しいただきました。

血圧管理のために、食事面では、だしのうま味やレモンなどの酸味を用いた減塩クッキングのコツを、運動面では、自動車やエレベーターの使用を控えることや散歩をすることで運動の機会を増やす、といった具体的な対策を解説いただき、日常の生活習慣を見直すきっかけとなる講座となりました。土居先生からは結びのメッセージとして、「本日の講座で得たことを何か一つでも実行することが大事」とのアドバイスがありました。

当日はあいにくの雨模様にもかかわらず、約30名の市民のみなさんがご来場され、高血圧や健康管理への関心の高さがうかがえました。





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。

日本高血圧協会  
ホームページにて

<http://www.ketsuatsu.net>



## (続) 塩分無添加日記

### ● 食塩無添加食で丸4年経過して思うこと

上島 弘嗣

早いもので、食塩無添加食を始めてから丸4年が経過した。毎日、美味しく楽しく料理し、いただいている。今日は、その始めた動機からその効果まで、4年間を振り返りよく質問されることにも触れながら、まとめてみた。

#### 始めた動機

家庭での料理に原則食塩を含む調味料を一切使わなくなってから、4年を経過した。始めた動機は、妻から降圧薬をこれ以上増やせない、心臓の専門医からも、「もう少し減塩してください」と言われたことによる。自分の研究で、1日に摂取される食塩量の半分は添加する調味料類からとられるので、これを止めれば簡単に食塩の摂取量は半分以下になると考え、家庭での食塩無添加食を始めた。

幸いにも、家庭での食塩無添加食で、特に苦勞をしたということは無く、毎日、当然のごとく無塩料理を美味しくいただいている。なにしろ妻から自立訓練と称して、料理とその片付けを教育されたので、自分でやることが多くなった。そのため、料理に塩梅を考えなくてよい無塩料理は、経験の浅い私にとってはめっぽう楽である。肉と魚のバランスを考え、野菜を十分に取り入れて料理をするだけである。

#### どんな料理も可能

考えてみれば、料理は、焼く、煮る、蒸す、炒める、揚げる、生で食す、の形態が基本であるので、冷蔵庫から食材を取り出し、どの料理形態にするかを決めればよいので、簡単である。食材が足りなければ、近所の市場やスーパーで買ってくる。それに、難しい手の込んだ料理はしない。写真1-4は最近の料理の一例である。

焼きめし、天ぷら、フライ、炒めものから、お好み焼き、カレーライス、餃子、うどん・そばまで何でもできる。カレーライスは全くの無塩、餃子は市販の皮を使っても具は自分で作り、タレも酢が基本なので、20個食べて食塩0.8gにも満たない。麺類は、出汁を無塩にするか、麺類を無塩にするかであるので、これも、1食0.8g以内に収まる。大概は出汁を無塩で作るので、おつゆも全部飲む。ポタージュもポトフも無塩で食べられる。かつおと昆布の出汁、牛乳や無塩トマトジュースが煮物や汁物に大活躍である。もちろん、塩の入らない七味、胡椒、山椒などはよく使う。

#### 食塩不足は生じない

塩分不足にならないかと問われることがあるが、必要なエネルギーをとっておれば、自然の食材に1日に必要な塩分は入っている。生の貝柱をフライパンで焼いても、その塩味にびっくりするほどである。加えて、工作上、どうしても外食の機会が多いので、いくら注意しても、1食外食すると2-3g程度の食塩は入ってくる。したがって、私の1日当たりの食塩摂取量は、24時間蓄尿で確認すると3-4g程度である。これでやっと、世界保健機関(WHO)の勧奨の1日5g未満を満たしている。私の昼間の随時尿(1回毎の尿)のNa/K濃度(mmol/mmol)比は1.0未満である。これだと、1日5g未満の食塩摂取量を達成できていることが、別の私達の研究で確認できている。



写真1・写真2 洋風おじや(私の料理) フライパンで小エビ、イカ(冷凍魚介パックのもの)、お揚げ、ほうれん草、人参等の具材を炒めて牛乳を入れ、そこへ冷やご飯を入れて洋風おじやにした。無塩でもう美味たっぷり。

#### 血圧は下がり薬は減った

その結果どうなりましたか、と良く聞かれる。血圧の薬は食塩無添加食を始める前の、2分の1から3分の1程度にまで減薬でき、しかも、収縮期血圧値はほぼ130mmHg未満を保っている。たまに超えるときがあるが、これは主に出張の後で食塩摂取やアルコール飲用量が多くなり、体重が増えた時などである。

私にとっては、無塩食より体重のコントロールの方が難しい。

#### 皆さん減塩を始めましょう

さて、減塩を始めようと思っている人でも、食塩を一切使わない料理はどうも、と思っておられる方が多い。そのような方は、私の食塩無添加食に少し調味料を加えればよいので、難しくはない。妻は低血圧でもあり、食塩無添加食を食べる必要がないので、できあがった料理に少し調味料を加えて食している。

減塩は高血圧治療の基本である。減塩による害は特殊な病気のある人以外はない。減塩の程度に応じて血圧は低下し、脳卒中や心臓病の危険度は低下する。減塩に反対するキャンペーンが、医療関係者をも巻き込んで、昔から周期的になされるが、これには一部の食品業界の抵抗が見え隠れる。雑誌等では、奇抜な見出しで“売らんかな”の悪感も透けて見える。そのことについては、過去のブログでも述べた通りである。

味覚は習慣でもある。私は、家での食塩無添加食を仕方無く食べているのではない。毎日美味しく、楽しくいただいている。これから始められる皆さんも、きっとそうなること請け合いである。



写真3 お好み焼き(私の料理) 豆腐と卵と小麦粉で下地を作り、野菜を刻んで混ぜたものを焼き、鰹と海苔を振りかけた。ソースはなし。豚肉を焼いて乗せている。左端には、冷凍を戻した貝柱。



写真4 天ぷらとフライ(私の料理) 手前にあるのは、鱈フライ。真ん中の野菜はブロッコリーの天ぷら。他に、レンコン、カボチャ、椎茸など。食塩無添加で出汁なしでもこのままで美味しい。

# 「あずき茶」で健康生活

「北海道産あずき美人茶」は北海道産小豆を使用して作られた、

さらっとした味わいの新しい飲み物です。

「北海道産あずき美人茶」に含まれる小豆エキスが、あなたのカラダとココロを癒します。



## あずきと美人の関係

① ポリフェノール  
300mg

② カリウム  
100.5mg

③ 無香料  
無着色

④ カロリーゼロ  
シュガーゼロ  
カフェインゼロ

自然な甘みで  
スッキリ味



こちらも  
よろしく



苗茶 1000ml



オーガニック  
あずき美人茶 500ml

## 栄養成分 (500ml当たり)

エネルギー	0kcal	食塩相当量	0g
タンパク質	0g	カルシウム	2mg
脂質		鉄	0.2mg
炭水化物	1g	カリウム	100.5mg
マグネシウム	7.5mg	マンガン	0.05mg
リン	10mg	セレン	
銅	0mg	ヨウ素	0μg
亜鉛	0.1mg	クロム	
		糖類	0g
		ポリフェノール	300mg
		カフェイン	0mg

希望小売価格 160円

特許 3437167号

こちらの  
広告を  
ご覧いただいた方限定

1本あたり  
60円お得です!

先着  
500名様

特別奉仕価格

**2,400円** (税別)

1ケース(24本入り)

※5,000円以上お買い上げて送料無料 ※ご注文の際に「高血圧」とお伝え下さい。  
お伝えいただかないと、通常価格3,840円になりますのでご注意ください。

ENDO

遠藤製館  
えんどうせいあん

〒189-0003 東京都東村山市久米川町5-36-5

<http://www.endo-s.co.jp> 株式会社 遠藤製館

ご注文専用 042-391-6205

お問合せ 042-391-6215



## 第41回日本高血圧学会総会 市民公開講座「健康寿命延伸は高血圧管理から～さあ家庭で自分の血圧を測りましょう!～」

日時：2018年9月16日(日) 14:00～16:00 (13:00受付開始予定)

会場：旭川市民文化会館 大ホール(北海道旭川市7条通9丁目)

【開会挨拶】長谷部直幸

(第41回日本高血圧学会総会会長 日本高血圧協会学会担当理事 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)

【司会】島本和明(日本高血圧協会理事 日本医療大学総長)

萩原俊男(日本高血圧協会理事 森ノ宮医療大学学長)

【講演①】「高血圧に負けない健康長寿のヒント」長谷部直幸

【講演②】「さあ血圧を測りましょう。自分の血圧を知りましょう。」今井潤

(日本高血圧協会理事 東北血圧管理協会 理事長 東北大学名誉教授)

【共催】第41回日本高血圧学会総会 日本高血圧協会 オムロンヘルスケア株式会社

【後援】カゴメ株式会社 北海道テレビ株式会社 北海道新聞旭川支社

【問合せ先】第41回日本高血圧学会総会・市民公開講座事務局(株式会社コンベンションリンクエージ)

電話：075-231-6357 ファックス：075-231-6354

### 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

一般社団法人Jミルク

大日本住友製薬株式会社

社会医療法人泉和会千代田病院

ティーベック株式会社

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

(50音順 敬称略) (2018年8月9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。

みと内科循環器クリニック 理事長 水戸孝文

社会医療法人 製鉄記念室蘭病院

青木 元邦

赤坂 和美

阿部 功

有田 啓子

有田 幹雄

安藤 利昭

石井 良直

石黒 俊哉

石田 万里

伊勢 隆

磯部 健

市来 能成

出石 宗仁

伊藤 貞嘉

稲葉 宗通

井上 仁喜

今井 潤

井門 明

上島 弘嗣

上野 俊幸

上野 雄二

内山 聖

梅村 敏

浦 信行

江藤 胤尚

老松 寛

大岩 均

大内 尉義

太田 昌宏

大西 浩文

大本 泰裕

大山 良雄

岡田 基

岡田 隆夫

小川 久雄

小川 裕二

小園 亮次

柏原 直樹

柏木 雄介

金子 義伸

神谷 敦

川辺 淳一

河村 博

川村 祐一郎

菊池 健次郎

木田 岩男

北村 和雄

木原 一

木村 健二郎

木村 玄次郎

壺田 昌敬

黒田 せつ子

幸村 近

小嶋 俊一

後藤 敏和

小林 博昭

小林 吉晴

小山 聡

小山 浩子

小山 博

近藤 進

齋藤 重幸

齋藤 礼衣

酒井 博司

榊原 亨

佐田 政隆

佐藤 慎一郎

佐藤 伸之

猿田 亨男

椎木 衛

塩之入 洋

柴田 真吾

鈴木 勝雄

高桑 浩

滝沢 英毅

瀧下 修一

竹内 利治

竹内 宏

竹中 孝

竹原 有史

田中 秀一

田中 繁道

棚澤 哲

谷村 浄

鶴田 祥子

土居 義典

常田 康夫

土肥 靖明

長尾 知明

中川 直樹

中川 英久

中川 基哉

中島 貞男

中田 智明

中村 敏子

中村 保博

成田 一衛

西宮 孝敏

西山 成

野澤 明彦

野出 孝一

長谷部 直幸

畠 俊介

八田 告

羽野 卓三

馬場 俊六

林 学

檜垣 彰典

東浦 勝浩

平田 顯文

日和田 邦男

椋山 幸志郎

福田 正博

藤沢 潤一

藤田 敏郎

藤野 貴行

藤村 勝廣

前川 佳敬

前村 浩二

榊田 均美

増田 敦

松浦 秀夫

松岡 博昭

松橋 浩伸

丸崎 茂

丸山 純一

三浦 順子

三浦 伸一郎

水田 栄之助

美田 晃章

宮川 政昭

三好 賢一

向 博也

茂木 正樹

森 壽生

森木 満里

森島 淳之

森田 一豊

森本 茂人

保嶋 実

安田 修

安田 実

柚木 めぐみ

(50音順 敬称略) 計2法人 212名(含:氏名非掲載希望者) 1,604,000円(集計対象期間:第11期 2018年2月17日～2018年8月9日)

### 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。



## 特定非営利活動法人 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