

◇はじめに

この度、日本高血圧協会の副理事長を拝命致しました製鉄記念八幡病院の土橋です。よろしくお願ひ致します。私は、40年以上にわたり、高血圧の診療と研究に従事し、特に減塩を中心とした生活習慣修正の取り組みに力を注いできました。ここでは、冬の高血圧対策について生活習慣との関連で述べさせていただきます。

◇冬の高血圧の特徴

「冬になると血圧が上がる」というのは、多くの方が経験されることだと思います。日々測定している家庭血

圧の値が変動することはよく見られますが、1週間あるいは1か月ごとの平均値の推移をみると季節によって変動することがわかります。個人差がありますが、夏に比べて冬には収縮期血圧で10～20mmHg程度上昇することが多いようです。家庭血圧は、朝（起床後）と夜（就寝前）に測定するのが基本ですが、特に冬は寒い朝の血圧上昇に注意が必要です。気温（室温）の低下による血管の収縮が寒冷による血圧上昇の直接要因ですが、冬の高血圧上昇には、様々な生活習慣の問題も関係してきます。

冬の高血圧対策

— 寒さに負けず、元気に過ごすために —

高血圧に対する生活習慣修正でもっとも重要なのは減塩ですが、寒い冬は塩分の多い鍋物や麺類など暖かい食事を摂ることが多くなります。汗もかきにくいことから食塩過剰摂取により体液量が増加し、血圧が上昇します。さらに年末年始の会食機会の増加、飲酒量の増加、運動不足なども重なって体重が増加することも血圧上昇の要因となります。

◇冬の高血圧対策

寒冷による血圧上昇を防ぐ対策としてもっとも重要なのは家の中の寒暖差を小さくすることです。特に冬は入浴中の事故が多発する時期です。居室、脱衣場、浴室の温度差をなくすることが重要です。飲酒後の入浴は血圧変動を助長する可能性がありますので注意が必要です。またトイレでは、スリッパをはくこと、人に反応して電源が入るセンサー付きの暖房器具を使用するなど寒さ対策をしましょう。

次に食事対策です。鍋料理はだしを利かせて野菜たっぷりにします。野菜や果物に多く含まれるカリウムは腎臓からの塩分（ナトリウム）の排出を促進し、血圧を低下させる作用があります。日本高血圧学会では、2013年から美味しい減塩食品を審査・認定する取り組みを行っており、現在、106品目が認定されています (https://www.jpnh.jp/data/salt_foodlist_simplified.pdf)。これらの減塩調味料や加工食品を上手に使うことで減塩でも美味しい料理を作ることが出来ます。私たちは、様々な

食品から食塩を摂っています。日頃、どの程度の食塩を摂っているか、あるいは減塩のために何が出来るかを簡単に調べるツールとして塩分チェックシート*がありますのでご活用下さい。

寒い冬でも運動は重要です。しっかりと防寒対策をし、早朝や夜間は避けて1日30分をめぐりに歩きましょう。ただし、無理は禁物です。天気が悪い時などは、ショッピングモール内を歩いたり、家の中でできる筋トレやストレッチなど出来る範囲の運動を心がけましょう。

◇おわりに

寒さに負けず元気に過ごすための高血圧対策について述べさせていただきました。血圧の変動について理解し、過度に恐れず、しかし侮らず、そして測定値に一喜一憂することなく、上手に付き合ってくださいと思います。



特定非営利活動法人
日本高血圧協会 副理事長
社会医療法人
製鉄記念八幡病院 理事長

土橋卓也

高血圧・慢性腎臓病 市民公開講座（茨城県つくば市）

開催報告

2022年10月1日（土）、茨城県つくば市のイーアスホールにて高血圧・慢性腎臓病市民公開講座が開催されました。

（共催：特定非営利活動法人日本高血圧協会 第一三共株式会社 協賛：オムロンヘルスケア株式会社 後援：公益財団法人日本心臓財団 NPO 法人日本腎臓病協会 一般社団法人つくば市医師会 公益財団法人いばらき腎臓財団）

当会茨城県支部長の山縣邦弘先生の総合司会のもと、「高血圧・慢性腎臓病予防のためにー健康長寿のための食生活についてー」「腎臓を守る！～透析にならないために～」 「血圧管理で健康長寿～良い血圧で百までピンピン～」と題した3部構成で講演を行いました。

健康に関心の強い参加者の皆さんが熱心に耳を傾けておられ、質問が多く寄せられました。

本稿では、それぞれの講演のポイントをお伝えいたします。

開会の辞

一般社団法人つくば市医師会前会長・飯岡医院 院長 飯岡 幸夫 先生



本日は高血圧と慢性腎臓病の関連について勉強していきましょう。

第3次健康いばらき21プランにおいては健康寿命の延伸、生活の質の向上、社会環境の質の向上を掲げております。茨城県男性の平均寿命は80歳、健康寿命は73歳、女性の平均寿命は86歳、健康寿命は76歳です。健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」として定義

されています。全国平均と比較すると、茨城県は平均寿命が高い一方で健康寿命は低い傾向です。是非、男性も女性も健康寿命で上位を目指しましょう。

本日は高血圧がテーマです。高血圧には原因がはっきりしない本態性高血圧と原因のはっきりした2次性高血圧があります。病院で測定する血圧値は140/90以上、家庭血圧は135/85以上が高血圧です。もし血圧が高ければ、本日学んだことを踏まえて病院にかかり、しっかりと治療していかれた方がよろしいかと思えます。私からの前置きは以上です。

講演Ⅰ 「高血圧・慢性腎臓病予防のためにー健康長寿のための食生活についてー」

茨城キリスト教大学 生活科学部 食物健康科学科 教授 石川 祐一 先生



本日は管理栄養士の視点で慢性腎臓病と高血圧の治療についてお話しします。慢性腎臓病はその背景に肥満、メタボ、脂質異常、

食塩過剰、生活習慣、食事、高血圧、糖尿病などがあります。慢性腎臓病が悪化すると透析になったり心血管疾患のリスクが高まりますが、心血管疾患のリスクと慢性腎臓病のリスクは重なることが知られており、どちらも「生

活習慣の改善」が予防になります。その中でも、どちらのリスクにもなる「高血圧」を絶っていくことが非常に大事です。高血圧と栄養素の関係についてお話ししますと、「食塩の摂り過ぎ」、「低カリウム」、「エネルギーの過剰摂取による肥満」が影響してくることが知られています。高血圧治療のための生活習慣の修正項目についてそれぞれ要点をご紹介します。

- ① 高血圧のガイドラインでは食塩摂取目標は6gとなっていますが、日本人の平均は10g程度です。食事摂取基準2020年度版においては健常人の基準で男性7.5g未満、女性6.5g未満となっていますが、将来的には健康な人も6gを目指す可能性があり、日本の現状に合わせて少しずつ段階的に下げていくかもしれません。食塩を多く含む食品には梅干し、漬物、加工食品、インスタントラーメンがあります。普段の食生活において、ほんのちょっとしたことを変えられるかどうかで食塩摂取量は変わってきます。ポイントとしては、「外食は塩分コントロールがしやすいように単品ものより定食物を選ぶ」「減塩してもおいしく食べる方法を探す」「栄養成分表示を利用して食塩量を計算して摂取量を意識すること」などがあります。減塩してもおいしく食べるコツとしては、レモンや酢などの酸味や出汁の旨味成分、香辛料などを活用して塩やしょうゆの調味料の量を減らすことができます。
- ② 次に野菜・果物の摂取つまり、「カリウムの積極的な

摂取」が重要です。カリウムは利尿作用があり、尿と一緒にナトリウムを出すことで結果的に血圧が下がります。ただし、慢性腎臓病の場合は高カリウムになってしまう恐れがあるため、注意が必要です。野菜・果物を摂取することで死亡リスクが低下するというデータもありますが、特に果物は糖分が多いので肥満につながる可能性もあり、適量を心がけましょう。

- ③ 適正体重(BMI22程度)を維持することも重要ですが、65歳以上の高齢者は痩せがフレイル・サルコペニアに繋がるため、BMIは22.5～27くらいが良いとされています。無理のないダイエットをするためには月1kg程度で長続きさせるのがポイントであり、ご飯+たんぱく質のおかず+野菜+果物一品+牛乳といったようにバランスの良い食事を心がけましょう。
- ④ 運動は1日30分もしくは180分を一週間で分けて実施してください。
- ⑤ お酒は適量(日本酒1合、ビール500ml1本、焼酎100ml程度)であれば問題ありません。休肝日を設けて飲み過ぎには注意しましょう。
- ⑥ 禁煙については、まずは本数を減らすことから初めて身近な目標設定をしましょう。

以上、生活習慣修正のポイントについてご紹介しましたが、「あれもこれも」は難しいので優先順位をつけて一つずつ実行しましょう。何よりも継続することが大切です。

講演Ⅱ 「腎臓を守る！ ～透析にならないために～」



東京女子医科大学 腎臓内科(内科学講座腎臓内科学分野)教授・基幹分野長 星野 純一先生

腎臓は握りこぶし程度の大きさであり、「ネフロン」というフィルターで尿のもとを作っている臓器です。その他の腎臓の働きには「生体バランスの維持」、「老廃物の排泄」、「水分・塩分管理」、「血圧調節」、「血液を作る司令塔」、「電解質の調節」、「骨の強化」と沢山の役割があり、体のバランスを保つ上で腎臓は影の主演ですが、その機能は加齢とともに低下してしまいます。腎臓の機能が悪くなった状態もしくは、尿などに異常がある状態を慢性腎臓病と言いますが、高齢化に伴い心不全・糖尿病とともに増えている病気です。慢性腎臓病の特徴として「痛くもかゆくもない」という点が厄介であり、むくみなどの症状が出る頃にはすぐに透析になってしまいます。

<本日のポイント>

- ・腎臓はからだのバランスを静かに保つ臓器です

- ・慢性腎臓病は国民の8人に1人が罹患する国民病
- ・無症状であっても、腎不全進行や心血管病のリスクが上昇するため、定期的な健診や検尿が重要です

悪くなった腎臓を若返らせることは不可能であり、治療としては「進行を遅らせること」が基本です。腎臓の働きを悪化させる要因を見直し、食事の管理、生活習慣の改善、血圧管理を行います。食事で気を付ける点はたんぱく質とカリウムの制限です。たんぱく質は高齢者の場合は一定量摂らないとフレイル(虚弱)の危険性がありますし、カリウムは血圧を下げる作用があるため必要な栄養素ですが、慢性腎臓病患者さんはたんぱく質もカリウムも体の外に排泄する力が落ちて蓄積しやすくなるため、制限する必要があります。コツとしては、「水に浸す」、「煮沸する」、「冷凍する」ことなどでカリウム含有量を低下させることができます。

<まとめ>

- ・慢性腎臓病は無症状のまま進行し、心臓病発症などに大きく影響するため、早期検査が重要です。
- ・慢性腎臓病治療の大きな柱は、①食事、②運動、③適

切な薬、④定期通院です。

- ・近年では新しい薬の開発に伴い、慢性腎臓病の治療は“守り”から“攻め”の時代に大きく変化しています。
- ・かかりつけの医療機関までお気軽にご相談下さい。

講演Ⅲ 「血压管理で健康長寿 ～良い血压で百までピンピン～」



特定非営利活動法人日本高血圧協会 理事・公立刈田総合病院 特別管理者 伊藤 貞嘉 先生

本日は皆さんに高血圧の話をしていきます。まず、高血圧を甘くみてはいけません。「沈黙の殺人者」と言われており、症状もなく皆さんに忍び寄ってきて、一気に大切な臓器を壊します。高血圧が原因となる病気としては、脳卒中、心臓病、腎不全、認知症などがあります。あなたの今の血圧が、あなたの将来だけでなく、家族の将来を決めることとなります。脳卒中になると家族も大変ですよ。日本が抱える問題として、長寿国でありながら健康寿命がまだまだ低いことが挙げられます。高血圧さえ治療できていれば防げる病気が多いのに、治療していない人や十分に下がっていない人が多いのが残念です。自分、家族、社会の問題と捉えて高血圧はしっかりと治療しましょう。

では血圧の基準値は知っていますか？血圧の値が120/80未満の人と比べて、140/90以上の人の脳卒中の発症率は3倍と言われており、日本高血圧学会は降圧目標を75歳未満の人は家庭血圧で125/75としています。血圧が高いと言われた方は、家庭でしっかりと血圧を測定し125/75未満を目指しましょう。ただ、ここまでコントロー

ルできている患者さんは本当に少なく、せめて全ての方が130/80未満になれば日本の脳卒中、心筋梗塞、腎不全、認知症も減るのではないかと考えています。

コントロールできない高血圧はありませんので、もし血圧が上手く下がらなければ専門医を受診して、それでも下がらなければ医者を変えてみましょう。また、しっかりと治療を始めるためには、まずは自分の血圧を知りましょう。特に家庭血圧を測定する事をお勧めします。血圧は一日の内でも変動しますので、朝と寝る前は測ってください。自分の高血圧がどのようなタイプなのかを知る事も大切です。

最後に、いつから治療を始めますか？もちろん今からですよ。高血圧対策は若いうちから、血管が傷まないように早くから対策していきましょう。高血圧の原因として食塩と腎臓は深く関係しており、皆さんがすぐにできることとして減塩は特に重要です。1g減塩しただけでも全然違いますので、まずは1日1gの減塩から頑張ってみましょう。健康維持は立派な社会貢献です。減塩以外にも食事に気を付けたり、少しでも良いから運動してみたり、できることから始めることで健康で長生きをして人生を楽しみましょう。

閉会の辞



今回の市民公開講座は高血圧と慢性腎臓病をテーマに日本高血圧協会の共催、いばらき腎臓財団の後援のもと開催させていただきました。

本日お話があった通り、慢性腎臓病を予防するためには、食事、運動、摂酒、禁煙が重要です。慢性腎臓病が悪化すると透析になりますが、なんと透析患者数は日本に34万人もいます。その中で1.2万人ぐらいの人は腎移植を希望しているのですが、問題なのが腎移植を希望しながら諦めざるを得ない人がたくさんいらっしゃるということです。

特定非営利活動法人日本高血圧協会 茨城県支部長
筑波大学医学医療系 腎臓内科学 教授 山縣 邦弘 先生

世界の中で日本は先進国ですが、日本ほど移植を受けにくい国はありません。

そのような中、茨城県でも臓器提供を増やそうと活動しておりますがそれでも年間たった5件です。今後、臓器提供が受けやすくなるために、免許証の裏に記載されている臓器提供意思について、今一度ご家族と話し合ってみてください。

最後になりますが、新型コロナウイルス感染症の影響で延期となっていた市民公開講座を開催でき、多くの方にお集まりいただきまして本当にありがとうございました。本日学んだことを、ご家族や友人に是非お話してみてください。ありがとうございました。

塩分チェックシートのすすめ

日本高血圧協会 副理事長・製鉄記念八幡病院 理事長
土橋 卓也

この塩分チェックシートは、高塩分食品の摂取頻度7項目、食行動4項目、食意識2項目の計13項目で構成され、35点満点で評価します。

ご自身の塩分摂取状況を確認し、減塩につながる行動を見つけることができます。

あなたの塩分チェックシート

No. _____

当てはまるものに○をつけ、
最後に合計点を計算してください。

_____年____月____日 年齢____歳 性別： 男 女

		3点	2点	1点	0点
これらの食品を食べる頻度	みそ汁、スープなど 	1日2杯以上	1日1杯くらい	2~3回/週	あまり食べない
	つけ物、梅干しなど 	1日2回以上	1日1回くらい	2~3回/週	あまり食べない
	ちくわ、かまぼこなどの練り製品 		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	あじの開き、みりん干し、塩鮭など 		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	ハムやソーセージ		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	うどん、ラーメンなどの麺類 	ほぼ毎日	2~3回/週	1回/週以下	食べない
	せんべい、おかき、ポテトチップスなど 		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
しょうゆやソースなどをかける頻度は？ 	よくかける(ほぼ毎食)	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない	
うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？	全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない	
昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？ 	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない	
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない	
家庭の味付けは外食と比べていかがですか？	濃い	同じ		薄い	
食事の量は多いと思いますか？ 	人より多め		普通	人より少なめ	
○をつけた個数	3点 × 個	2点 × 個	1点 × 個	0点 × 個	
小計	点	点	点	0点	
合計点	点				

チェック✓	合計点	評価
	0~8	食塩はあまりとっていないと考えられます。引き続き減塩をしましょう。
	9~13	食塩摂取量は平均的と考えられます。減塩に向けてもう少し頑張りましょう。
	14~19	食塩摂取量は多めと考えられます。食生活のなかで減塩の工夫が必要です。
	20以上	食塩摂取量はかなり多いと考えられます。基本的な食生活の見直しが必要です。

世界高血圧の日 市民公開講座（佐賀県佐賀市）

開催報告

2023年5月27日（土）、佐賀県教育会館にて世界高血圧の日市民公開講座が開催されました。
（共催：特定非営利活動法人日本高血圧協会 第一三共株式会社 後援：公益財団法人日本心臓財団 オムロンヘルスケア株式会社 佐賀県医師会 佐賀県看護協会）

当会佐賀県支部長の野出孝一先生の総合司会のもと、「命のSDGsは塩を意識して血圧をコントロールすること」「私（俺）って高血圧？と思ったら、知っておきたいこと」「よく知れば怖くない！高血圧とのつきあい方」と題した3部構成で講演を行いました。

講演後にはQ & Aコーナーが設けられ、熱心な参加者の皆様から真剣なご質問が多く寄せられました。

開会の辞

特定非営利活動法人日本高血圧協会 佐賀県支部長
佐賀大学医学部 循環器内科 教授
野出 孝一 先生



5月17日は世界高血圧 Day でした。高血圧協会として協会イメージカラーの緑と赤で佐賀県庁をライトアップしました。この色は血管の静脈と動脈を表現しており、皆様に高血圧の重要性を意識して欲

しいと考えています。高血圧は国内に4,000万人以上いると言われ、脳梗塞や心筋梗塞などの脳・心血管疾患発症に大きく関わっています。そのため高血圧の予防・治療はとても重要であり、本日は高血圧に造詣が深い3名の先生より詳しくご説明いただきます。

Session1 命のSDGsは塩を意識して 血圧をコントロールすること

特定非営利活動法人日本高血圧協会 理事 広島県支部長・日下医院 院長 日下 美穂 先生



最近、SDGsが注目されていますが、環境と共に人間も持続可能な自立した生活を送る必要があります。

その為に必要なことは健康寿命を延ばすことですが、これには減

塩を意識した生活が重要です。

先日開催されたG7広島サミットでは、参加された各国

首脳のパートナーへ減塩を意識したランチが提供されました。「食事から健康になり平和に暮らそう」というスローガンを掲げ、日本から世界へ減塩の重要性が発信できたと思います。「疾患予防には何が重要か？」考えてみましょう。予防のための生活習慣改善には優先順位を意識する必要があります。死亡原因の第1位は喫煙によるがん発症、第2位が高血圧による脳・心血管疾患発症であり、高血圧を予防することは重要です。そして高血圧発症の主な

原因は食塩の過剰摂取です。2011年には国連が疾患予防のための生活習慣改善の優先順位として1位は喫煙、2位は減塩と提唱しています。2019年の医学誌Lancetでは健康寿命に最も悪影響を及ぼす食習慣が食塩過剰摂取であるとも発表されています。

かかりつけ医が考えている悲しい現実として、「長寿が必ずしも幸せではない」ということがあります。

例えば突然、脳卒中を発症し寝たきり生活になってしまえば患者さんご本人だけでなく介護されているご家族にとっても大変な状況が何年も続いてしまいます。健康寿命を延ばすことこそが本当の幸せであり、そのためには高血圧の予防、治療が重要ということです。

高血圧患者は4,300万人いると推定されており、国民の3人に1人が罹患しているまさに国民病と言っても過言ではありません。ではなぜ高血圧に罹患している人が多いのでしょうか？日本人は高血圧に罹患しやすい食塩感受性という遺伝的素因を多く持つ人種だからです。加えて、本人の1日の食塩摂取量は平均10g以上と高血圧学会が推奨している1日6gよりかなり多い現状であり、コロナ禍では更に悪化してしまいました。

また、食塩を過剰に摂取すると高血圧による脳・心血管疾患の発症だけでなく骨粗鬆症なども発症すると言われています。イギリスでは2005年から2008年にかけて加工食品の10%減塩を推奨したところ医療費が年間2,100億円も削減されています。イギリスよりも国民数、高血圧患者数が多い日本で同じように10%の減塩が推奨されれば、医療費、介護費の大きな削減が期待できると思います。

日本は大人だけでなく子供の食塩摂取量も多く、国内の研究では3歳児から食塩摂取量が増加しているというデータがあります。子供のころから食塩を多く摂っていると大人になって食塩嗜好性になる傾向があるので、子供の

ころからの減塩による食育が重要です。そのため、呉市の小学校では減塩食育指導や減塩の大切さに関する授業を行い、給食も減塩給食にするなど減塩食育に注力しています。

81歳の患者さんにレストランで味のレッスンを行った結果についてお話しします。ご自身で減塩を意識した食生活を実施されたところ、血圧は低下し3種類服用していた降圧薬が1種類に減っています。これは減塩が降圧薬服用よりも効果があることを証明したケースです。高血圧学会では降圧目標値が提唱されていますが、降圧目標値に達していなくても血圧がある程度下がればそのまま放置してしまう「クリニカルイナーシャ」が問題になっています。これは医療提供者側にも問題があり、実際に我が国にいる4,300万人の高血圧患者さんの中で降圧目標未達成の患者さんが非常に多いのが現状です。一方、患者さんも「複数の降圧薬を飲みたくない」など医師を困惑させてしまう場合があります。これは患者さんが降圧目標値を知らないことが原因です。患者さんご自身の降圧目標値を知り、意識して降圧薬を服用することが重要です。そして毎日、家庭血圧を測定し血圧手帳に記載して常に意識しましょう。

血圧は季節によって変動しますが、これからの季節は気温上昇による脱水により血圧が低下する傾向があり、十分な保水が大切ですので主治医の先生と常に連携してください。

また、患者さん自身が塩分摂取量を知ることも大切です。医療機関で採尿により塩分摂取量を測定することができるので是非先生に相談してみてください。そして、ご自身の食塩摂取量を意識しながら生活してください。SALT-CONSCIOUS（塩を意識）、子供や家族のSDGsのために減塩による食事を意識しましょう！



Session2 私(俺)って高血圧?と思ったら、知っておきたいこと

佐賀大学医学部 循環器内科 特任教授 白木 綾先生 先生



血圧は血管にかかる圧力であり、高い圧力が血管の動脈硬化を引き起こします。そして脳卒中、心筋梗塞、慢性腎臓病などの原因になります。高血圧は初期段階では無症状ですが、何もせずに放置すると

脳・心血管疾患を発症してしまうサイレントキラーと言われています。従って高血圧の放置は大変危険です。

高血圧の基準値は診察時の収縮期血圧 / 拡張期血圧 140mmHg/90mmHg 以上、家庭での測定時収縮期血圧 / 拡張期血圧 135mmHg/85mmHg 以上であり、特に家庭血圧を毎日測定することが大切です。

家庭血圧計は上腕カフ型が推奨され、1日に2回測定し1週間の平均値を見てください。血圧はその都度変化するので平均値を見るのが特に重要です。ご自身で血圧測定された結果に一喜一憂せず、かかりつけ医の指導を仰いでください。特に血圧が低いかからといってご自身の判断で降圧薬の服薬を中止することは絶対にやめてください。同じ血圧値の高血圧患者さんでも医師は患者さん毎に治療方針を決定しているからです。高血圧治療ガイドラインでは高血圧と脳心血管疾患発症リスクの層別化が提唱されており、基礎疾患、年齢、生活習慣と血圧値に応じてリスクレベルが異なります。リスクレベルが低い場合は最初に生活習慣の修正を行いますが、リスクレベルが高い場合は生活習慣の修正と同時に降圧薬の服用が必要になります。

高血圧にも種類があり、大きく分けて本態性高血圧と2次性高血圧の2種類があります。

ホルモンの異常など、何らかの原因により高血圧を発症しているケースが2次性高血圧です。2次性高血圧の特徴として若年性、治療抵抗性などが挙げられます。一方、全体の約80%は本態性高血圧で、その原因の多くは複数の遺伝要素と環境因子と言われています。特に環境因子である生活習慣の改善が高血圧の治療には大事です。

降圧薬には様々な種類があり、患者さん個々の状況に応じて選択しますが、1種類で降圧が不十分な場合は複数の降圧薬を服用していただきます。異なる複数の降圧薬を組み合わせることで、より血圧が下がる相乗効果が期待できますので、しっかりと服用してください。

改めて生活習慣で最も重要な点は、第一に減塩です。次に油の多い食事を控え、野菜や魚中心のバランスの良い食事内容への見直しが必要です。肥満を解消しBMI 25未満を目指しましょう。

運動習慣も重要であり、30分以上の運動を週に3回行いましょう。アルコールの多飲も要注意です。喫煙は血圧も上昇しますが、それ以上に脳・心血管疾患発症の原因となるので禁煙は必須です。

現在は生活習慣改善のためのアプリが保険適応になっており非常に有用なので利用をおすすめします。このアプリは患者さん個々にあわせた形で生活指導を提案します。実際にアプリを使用した患者さんは使用していない患者さんに比べて高血圧が改善したというデータがあります。

「高血圧を治す方法はありますか?」という質問をいただきますが、生活習慣の改善や降圧薬の十分な服用で高血圧だけでなく腎臓などへの臓器障害も改善することができます。さらに、降圧薬を中止できるケースもあります。ただし降圧薬を服用しているからといって食塩を過剰に摂取しても良いということではなく、減塩を含めた生活習慣の改善は常に意識しましょう。

「高齢者は血圧が高くて当たり前で少々高くても良いのでは?」と質問される場合もあります。高齢者でもしっかりと血圧を下げた方が脳・心血管疾患発症が少なかったという大規模の試験結果がありますので、75歳を超えた高齢者でも降圧薬による十分な降圧が重要ということです。

Session3 よく知れば怖くない！ 高血圧とのつきあい方

佐賀大学医学部 循環器内科 助教 矢島 あゆむ 先生



本日は高血圧の治療法と目標値、内服治療のポイント、血圧が高い時・低い時の対処法などの高血圧との付き合い方、最後に進化する治療法についてお話します。

高血圧の治療法で重要なことは、「減塩を主体とした食事療法」、「生活習慣の改善」、「内服療法」の3つですが、2つ3つと組み合わせて実施する必要があります。また、食事療法と生活習慣の改善は高血圧の治療だけでなく、予防にもよいとされています。

高血圧の治療薬は主に「自律神経に働くもの」、「腎臓から出てくるホルモンに関わるもの」、「塩分を尿と一緒に排泄させるもの」、「血管の壁の筋肉に働きかけるもの」の4つがあります。服用する上では、違う作用のお薬を組み合わせること、どのお薬が効くかを検査などで見極めることが重要です。高血圧のお薬は朝内服することが多いですが、一番大事なのは定期的に継続して飲むことなので、忘れずに飲むタイミングが良いでしょう。

高血圧の治療目標値は病院で測る血圧では75歳未満は130/80mmHg未満、75歳以上は140/90mmHg未満とされていますが、家庭で測る血圧も重要です。

健診で高い血圧が指摘された場合、放っておくと非常に危険です。高血圧はサイレントキラーと呼ばれています。ちりも積もれば山となり、放置すると脳卒中の生涯リスクが上がってしまうことが分かっています。

一時的な血圧上昇の中には心配の要らないものがあり、白衣高血圧や運動時、喫煙飲酒やストレスなどの影響による一過性の血圧上昇には緊急に治療する必要が無いものもあります。

一方で血圧が低い時は「気分が悪い」、「冷や汗が出る」などの症状があれば早めに主治医に相談しましょう。何も症状がない場合は一旦様子を見て、次の診察日に主治医に相談してみてください。

最近、「腎デナベーション療法」のような新しい治療法が開発されていて、日本でも近い将来使用が可能になると期待されています。3つ以上の降圧薬を飲んでもコントロールできない難治性の場合などに適応が見込まれますのでその際は是非相談してください。

最後に高血圧との付き合い方ですが、まずは高血圧をよく知りましょう。そして自分の体のこともよく知っておきましょう。長い目でご自身の状態をよく見定めながら、主治医の先生と二人三脚で治療することが大切です。



Session4 Q & A

Q. 親が高血圧だと、子どもも高血圧になりますか？

A. (日下先生) 高血圧発症の要因は遺伝的な因子と環境因子の二つがあります。遺伝的因子があっても環境因子が良ければ高血圧を発症しなくてよいこともあるので、ご両親が高血圧の場合は自分はリスクがあると思って減塩や運動等の環境因子を整えることが重要です。一方で、遺伝的な因子がなくても、環境因子が整っていないと高血圧を発症することもあるので、皆さん全員が減塩等の環境因子を整える取り組みが大事です。

Q. 夜中の血圧が高いといわれました。原因と対処法はありますか？

A. (矢島先生) 血圧は一日の内に変動していて、基本的には朝が一番高いのが通常ですが、夜の血圧が高い方の原因として「生活習慣が整っていない」、「睡眠の時間がバラバラ」、「ソフトウェア等で夜勤があり、自律神経系が整っていない場合」などがあります。加えて昼間に取った塩が体の中に溜まっている場合、水を引き込みやすくなるので血管内の水分が多くなった結果、血圧が高くなることもあります。そのため、日中活動されている方で夜の血圧が気になる方は塩分を摂る量に注意していただく必要があります。

(日下先生) 生きていく上で塩分は必要ですが、過剰な塩分は身体にとって毒になります。日中に取った過剰な塩分を排泄するために夜間に血圧を上げて排泄しようとし、夜間頻尿の原因にもなります。夜の血圧が高いと臓器障害にも繋がるのでとにかく減塩してください。また、最近では夜のスマホの操作も交感神経が冴えて眠れないことに繋がるので、現代病の一つとして注意が必要です。

(白木先生) 夜間高血圧の方は、不摂生をしたり飲み会が多かったり睡眠時間が短かったりと生活のリズムが整っていない患者さんに多いように思います。夜の血圧が高い場合はかなり自律神経も乱れているので、「何かおかしいな」と思った方が良いでしょう。

(野出先生) 腎臓が悪くなると、昼間に尿が出せないのでも夜間に尿を出そうとして血圧が高くなります。加えて、睡眠時無呼吸症候群の患者さんも夜に低酸素になって血圧が上がります。朝の血圧が高い人は夜の血圧が高いことを疑うヒントにもなるので朝の血圧を測りましょう。

Q. 高血圧の薬は一度服用したらやめられないですか？

A. (日下先生) 適切なお薬をちゃんと飲みながら、減塩など生活習慣の修正を行うことで、薬を飲まなくても良いくらい血圧が下がってくることがあります。そのような場合は自分で勝手にやめるのではなく、主治医と相談して一時的にやめてもよいことがあります。薬をやめたとしても定期的に通院することは重要で、また高くなった時にどうするか、高くないためにどうするか、主治医と相談してください。ただ、血圧の薬は風邪の薬とは違って「治ったから飲まなくてよい」となることは少ないので注意しましょう。

(矢島先生) 私は患者さんに「血圧の薬を飲むのは眼鏡を毎日かけるのと同じ」と説明し

ています。血圧の薬は飲んでいれば身体を良い状態、健康にしてくれますが、やめてしまうと眼鏡をはずしたのと同じで身体が元の状態に戻ってしまって色々不都合が起きてしまいます。眼鏡を毎日かけるように、血圧の薬も毎日服用を続けましょう。

(野出先生) 血圧のお薬は減塩などを頑張ればやめられる場合もありますが、勝手にやめないように、注意してください。また、季節によっても血圧の値は違うので、血圧が低くなる夏だけ休薬したりすることもあります。ただ、高血圧の薬の中には心不全、腎臓病、脳卒中の予防の目的で出している場合もありますので、その場合は長く続ける必要があります。

Q. 高血圧の自覚症状がないのですが、治療しなくても平気ですか？

A. (日下先生) 高血圧は自覚症状が無いのが特徴の病気です。ですが放っておくとある日突然、心筋梗塞や脳卒中になり、救急車で病院に運ばれることになります。今は治療が進歩しているので亡くならないことも多いですが、半身麻痺や寝たきりになってしまったり、心臓の働きが悪くなったりなど、必ずしも元には戻れません。ですので自覚症状が無くても、血圧が高ければすぐに病院に行って先生と相談してください。また、自覚症状は無いのですが、血圧を下げることで「身体がすっきりした」「頭が重いのが治った」といったように、自分では自覚していなかった症状が取れることもあります。

(白木先生) 通院や服薬が面倒くさいと思う方もいらっしゃるかと思いますが、私は「基礎化粧品と同じで毎日飲むことが大事」と説明しています。血圧の薬を毎日飲むことで血管が優しい状態になり、老化を遅くすることができます。そのようなイメージで高血圧治療とは付き合ってみてください。

(矢島先生) 「高血圧は無症状だけど危険なこと」は今日来ていただいた皆さんは十分ご承知のことだと思います。是非このことを周りの方やご家族に広めていただければと思います。

(野出先生) 心臓病は自覚症状がない人に突然発症することが多いです。また、最近増えているのが大動脈の解離です。これは血管が剥がれたり、動脈瘤が破裂したりする病気ですが、この一番の原因も高血圧です。症状が出た際にはもう手遅れになることが多いので、症状が出る前に予防することが大切です。

Q. 自宅で血圧を測るときのポイントを教えてください。

A. (日下先生) 血圧は一日中ずっと同じではなく、朝起きた時が一番高く、夜寝る前が一番低くなります。

血圧が一番高い時も一番低い時も常に目標値以内でコントロールすることが血管を守る意味で大事になります。朝の血圧測定のポイントは、「朝起きた後」、「排泄後」、「朝飯前に座って測る」ことです。夜の血圧は寝る直前に測るように患者さんにお伝えしています。

血圧計は一般的に売られている上腕式の信頼性が高く、手首式やウェアラブル血圧計は今のところ十分に正確ではないと言われていています。旅行等で上腕式を持って行けない場合は、携帯用として手首式を使ってみるのもよいと思います。

—健康寿命延伸は高血圧管理から—

市民公開講座（栃木県宇都宮市）

活動報告書



2023年5月13日（土）にライトキューブ宇都宮（栃木県宇都宮市）において「世界高血圧の日 市民公開講座」（共催：特定非営利活動法人日本高血圧協会、公益財団法人

日本心臓財団、宇都宮中央病院 協賛：オムロンヘルスケア株式会社 後援：日本高血圧学会、栃木県医師会、宇都宮市医師会、栃木県看護協会、栃木県栄養士会、栃木県薬剤師会、獨協医科大学）を開催いたしました。当日は断続的な雨天で、コロナ禍の影響も懸念される中、約60名の参加者が集まり、日本高血圧協会の松岡博昭名誉会員の司会により、高血圧に関する以下の3題の講演が行われました。

講演1「高血圧はなぜ怖い」では宇都宮中央病院の石光俊彦院長より、血圧とは何なのか、高血圧とはどういう病気か、そしてその結果どのような問題が起こるかについて説明されました。少子高齢化が進んでいるわが国では高齢者の健康を維持して身体的、社会的活動性を高めることが必要であり、そのためには脳心血管腎臓病を予防することが重要で、その最大の危険因子である高血圧の管理が重要であることが強調されました。特に高齢者では過半数が高血圧になりますが、現況では多くの症例が未治療や血圧コントロール不十分である状況が示されました。従って、食事や運動など生活習慣に注意するとともに、まずは自分で血圧を測る機会を増やすことが勧められました。

特定非営利活動法人日本高血圧協会 専務理事 栃木県支部長
宇都宮中央病院 院長

石光 俊彦

次に、**講演2**は獨協医科大学病院の手塚美沙紀管理栄養士が「高血圧を防ぐ食生活」について、主に減塩を中心に話しました。高血圧治療ガイドラインで推奨されている食塩摂取量は1日6g未満ですが、わが国および栃木県でも平均して10g/日以上食塩が摂取されている現状が紹介され、特に醤油、味噌などの調味料や加工食品に多くの塩分がふくまれていることが指摘されました。そして、すぐにできる減塩の具体的な方法として、だし割り醤油を使う、味噌汁の具を多くする、食品に表示されている食塩含有量を確認する、などのポイントが紹介されました。

続いて、**講演3**「高血圧のお薬について」では獨協医科大学病院腎臓・高血圧内科の本多勇晴准教授が、多くの高血圧患者で必要とされる降圧薬による治療の概要を説明しました。まず、降圧薬治療の目的が単に血圧を下げることだけではなく、その結果脳、心臓や腎臓を守り、脳卒中や心筋梗塞などの病気を予防して健康寿命を延ばすことであることが話されました。一般的には4つの主要な降圧薬から病態に合わせて処方されることが紹介されました。そして、生活習慣を見直し、毎日血圧を測り、薬の飲み忘れを防ぐことが強調されました。

会場からは、「自宅で血圧を測っても高くないが、病院に行くと驚くほど高くなる」「朝の高血圧の薬は朝食後に飲まなければいけないのか」など活発な質疑応答が行われ、高血圧に対する知識、関心を高めて頂くことができました。今後も、栃木県内でまた機会を重ねて、高血圧に関する市民公開講座を開催することができれば幸いです。

—健康寿命延伸は高血圧管理から—

市民公開講座（兵庫県尼崎市）

活動報告書

特定非営利活動法人日本高血圧協会 理事 兵庫県支部長
勝谷医院 院長

勝谷 友宏



5/28（日）尼崎市にて「健康寿命延伸は高血圧管理から」をテーマに、世界高血圧の日市民公開講座が開催されました。（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 協賛：オムロンヘルスケア株式会社 後援：公益財団法人日本心臓財団、特定非営利活動法人日本高血圧学会、一般社団法人尼崎市医師会、尼崎市、ヘルスアップ尼崎・適塩化実行委員会）

演題1は、国立循環器病研究センター（国循）の前調理師長、長尾信之さんに「かるしお」テクニックを使った料理法について、演題2は、大阪大学の山本浩一先生に健康寿命を延ばす秘訣について、ご講演をいただきました。

長尾さんのご講演では、国循で「かるしお」が生まれた背景や、最近の取り組みとともに、「かるしお」レシピを家庭で実践する方法を具体的にご紹介いただきました。小さじ未満の塩分を目分量で量ることはとても難しいため専用のスプーンを開発したことや、料亭で培われた「八方だし」を基本とすること、減塩に慣れるまでは献立の中の1品だけ「かるしお」テクニックで作ると上手くいくことなど、長年減塩に取り組まれた専門家ならではのアドバイスに、参加者からも大きな拍手が送られました。

山本先生のご講演では、日本人の3人に1人が高血圧であること、血圧測定は病院だけでなく家庭でも行うことが大事であることの紹介や、血圧

測定の歴史まで紹介されました。また、高血圧がどうして心臓、血管、腎臓に負担を与えるのか、その理由をわかりやすく示すとともに、お薬以外にも、減塩、節酒、日々の運動など、生活習慣の改善がなぜ大切なのか、具体的な数値も示しながらお話しいただきました。

また、人生100年時代を迎え、健康寿命を延ばして、平均寿命と健康寿命の間にあるギャップを埋めていくためには「フレイル予防」が大切であることに触れ、フレイルとは何か、なぜフレイルやその先にある要介護状態に陥るのかを実例をあげて示し、運動やストレスへの対応が、高血圧にもフレイル予防にも大切であり、毎日、30分から1時間程度の歩行をみなさんも続けてください、と激励メッセージを頂戴しました。

Q&Aのセッションでは、外食の際にどのように減塩に取り組めるか、お酒についてどのように考えたらよいかなど、日常生活で遭遇する質問が多く寄せられ、活発なやり取りがなされました。そして最後に、「高血圧は、誰でもなりうる病気です。かかりつけ医と相談し、血圧を正しく測り、管理をして、健康寿命長寿を目指しましょう。」を合言葉に閉会しました。

最後に、血圧計抽選会の血圧計をご提供いただいたオムロンヘルスケア株式会社様、様々な形で市民公開講座を支えてくださいました尼崎の諸団体の皆様（一般社団法人尼崎市医師会、尼崎市、ヘルスアップ尼崎・適塩化実行委員会）、改めて御礼申し上げます。

—健康寿命延伸は高血圧管理から— 市民公開講座（愛知県名古屋市）

活動報告書



2023年5月14日（日）に名古屋市立大学病院大ホール（名古屋市瑞穂区）にて「世界高血圧の日 高血圧市民公開講座 2023 愛知」（共催 特定非営

利活動法人日本高血圧協会、名古屋学院大学、名古屋市立大学大学院医学研究科循環器内科学、名古屋市立大学医学部附属みらい光生病院 / 協賛 オムロンヘルスケア株式会社 / 後援 公益財団法人日本心臓財団）を開催しました。当日は生憎の雨にもかかわらず、207名の方が参加され、血圧測定会の後講演会に臨みました。講演会の冒頭に、日本高血圧協会の活動内容と15年続いている愛知県での高血圧市民公開講座についての報告があり（土肥）、その後杉浦内科クリニック院長 杉浦知範先生の司会で、「運動で高血圧を管理し、心不全を予防しよう！」（名古屋市立大学病院循環器内科 溝口達也先生）、「健康寿命日本一の名古屋をめざそう！～高血圧を中心とした生活習慣病管理の重要性～」（名古屋市立大学医学部附属みらい光生病院循環器内科 杉本匡史先生）の講演を行いました。それぞれの講演後には20分程度質疑応答の時間を設け、減塩、運動、飲酒、血圧測定、服薬などについてのたくさんの質問をいただき丁寧な解説がありました。参加者された方々からは、高血圧に関する理解が深まったとの感想をいただ

特定非営利活動法人日本高血圧協会 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

きました。会の終わりには名古屋市立大学医学部附属みらい光生病院循環器内科 山下純世先生が講演内容の総括と今後の講演会予定の報告を行い、最後にオムロンヘルスケア株式会社から提供していただいた血圧計の抽選会を行い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。今後もこのような活動を通して健康寿命の延伸に少しでも貢献できればと思います。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、公益財団法人日本心臓財団、ならびに関係者の皆様に厚くお礼申し上げます。

— 高血圧を正しく知って元気で長生き !! —

市民公開講座（徳島県）

活動報告書

特定非営利活動法人日本高血圧協会 徳島県支部長
徳島大学大学院医歯薬学研究部循環器内科学分野教授

佐田 政隆



2023年5月14日（日）に徳島大学大塚講堂（徳島大学大塚講堂）において「世界高血圧の日 市民公開講座」（共催：特定非営利活動法人日本高血圧

協会、公益財団法人日本心臓財団、徳島大学大学院医歯薬学研究部循環器内科学分野、徳島大学病院脳卒中・心臓病等総合支援センター / 協賛：オムロンヘルスケア株式会社 / 後援：徳島県、徳島市、徳島県医師会、一般社団法人徳島新聞社）を開催いたしました。新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置づけが2類から5類に移行して最初の日曜日でした。当日は、生憎の雨のなか、103名の参加者が、各種の高血圧、減塩に関する資料提供を受けた後、講演会に臨みました。冒頭、高血圧協会徳島県支部長の佐田が会の主旨について説明しました。続いて「高血圧の話あれこれ」（愛媛大学名誉教授檜垣實男先生）、「高血圧改善のための食事管理～減塩を中心に～」（徳島大学大学院医歯薬学研究部臨床食管理学分野助教大南博和先生）、「運動で高血圧・心血管病を予防する」（徳島大学大学院医歯薬学研究部地域医療人材育成分野特任教授八木秀介先生）の講演を行いました。講演の前後や休憩時間には、参加者の皆様は血圧測定コーナーや徳島大学病院脳卒中・心臓病等総合支援センターによる啓発資料の展示ならびに健

康相談コーナーを積極的に体験されていました。わかりやすい講演と和気あいあいとした雰囲気のなか、血圧と減塩に関する理解が深まったと思います。中には、血圧が200/100を超えていることを初めて知った60歳代の男性もいらして印象的でした。サイレントキラーとしての高血圧の怖さを知っていただき、大きなイベントが生じる前に治療につながり良かったと思います。最後にオムロンヘルスケア株式会社様から提供頂いた血圧計の抽選会を行い、賑やかなうちに閉会となりました。

徳島県は、毎日の歩行歩数や野菜の摂取量、若い時からの体重増加率などが全国的にワースト3に入っていて、糖尿病による死亡率全国ワースト1位が14年続いたことがあります。今回の市民公開講座の開催が、産官学一体となった「徳島県循環病対策推進計画」が推進され、徳島県民の循環器病による年齢調整死亡率の低下と健康寿命の延伸に繋がることを期待しています。

会員数 910名（正会員個人880名 正会員団体7名 賛助会員個人5名 賛助会員団体6名 名誉会員12名）
(2023年12月31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 オムロンヘルスケア株式会社 一般社団法人Jミルク 住友ファーマ株式会社
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

個人 今村 陽一 大手 信重 岡村 博央 川島 正光 中島 宏

(50音順 敬称略) (2023年8月31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 太田メディカルクリニック 医療法人 小園内科循環器科 オムロンヘルスケア株式会社
住友ファーマ株式会社 医療法人泉和会 千代田病院 つちや内科循環器内科クリニック
医療法人 八田内科医院 医療法人杏林会 三股病院 医療法人社団愛政会 宮川内科小児科医院

赤司 朋之	阿部 功	有田 啓子	有田 幹雄	有馬 秀二	有馬 久富	五十嵐 昭平
五十嵐 英子	石光 俊彦	市来 能成	出石 宗仁	伊藤 貞嘉	稲葉 宗通	今井 潤
今村 陽一	岩間 焔	上島 弘嗣	上野 俊幸	上野 雄二	内田 治仁	浦 信行
浦田 秀則	江藤 胤尚	岡野谷 誠	荻原 俊男	長田 洋一	小野寺 徳嗣	梶井 直也
勝谷 友宏	蕪木 哲夫	河村 博	上社 博之	菊池 健次郎	喜久村 徳清	北村 和雄
城戸 健一	久保 真澄	熊谷 裕生	倉島 俊雄	栗間 啓志	黒田 せつ子	桑木 綱一
小池 健太	小池 新一	高野 由美子	小嶋 俊一	後藤 敏和	小山 博	犀川 哲典
齋藤 重幸	齊藤 早人	斎藤 能彦	佐田 政隆	佐藤 和夫	佐藤 則子	佐藤 寛
塩之入 洋	柴 勉	島 廣樹	島田 和幸	白濱 幸枝	新矢 浩貴	須藤 孝
角野 充治	関戸 美津子	高嶋 宏臣	高橋 伸弥	高橋 正	瀧下 修一	武田 仁勇
戸島 要三郎	土肥 靖明	富田 泰史	鳥山 博文	長尾 千恵	中川 正嘉	中島 貞男
中西 正二	中村 敏子	成田 一衛	西田 博	西山 成	沼田 雅代	乗富 哲夫
長谷部 直幸	花山 宜久	羽野 卓三	馬場 俊六	平井 純子	平田 栄	平盛 範昭
日和田 邦男	柗山 幸志郎	房田 泰治	藤井 十一	藤岡 由夫	藤田 敏郎	藤村 勝廣
藤森 俊子	古澤 正道	本城 淳子	本田 一郎	前村 浩二	榎野 博史	増田 由則
松浦 秀夫	松尾 信之	松岡 博昭	松本 洋子	三浦 順子	三浦 伸一郎	三木 哲郎
水上 春男	水戸 孝文	向山 政志	村田 宗明	室瀬 美穂	茂木 正樹	森 壽生
柳下 暁	保嶋 実	山科 章	吉田 一徳	米山 良平	樂木 宏実	渡辺 卓司
渡邊 忠貴						

(50音順 敬称略) (2023年8月31日現在) 計11法人249名(含 氏名非掲載希望者)
1,877,980円(2022年9月~2023年8月)

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/>