

2019年4月に日本高血圧学会が作成する「高血圧治療ガイドライン」が5年ぶりに改訂されました。私ども、日本高血圧協会では、これに合わせて「血圧手帳」の改訂、「高血圧の話」の改訂を行いました。これらの情報が十分になってから会員の皆様に会報をお届けしようと思いましたが、発行間隔が延びてしまい申し訳ございませんでした。

ガイドライン改訂の肝は、従来推奨していたレベルよりもさらに積極的に血圧を下げるのが有効であることが明らかになり、5~10mmHg 降圧目標が下がったことです。合併している病気や健康状態によって、個人ごとに目標値は若干異なりますが、74歳までは130/80mmHg未滿、75歳以上は140/90mmHg未滿が降圧目標の原

高血圧治療ガイドラインが改訂 より積極的な降圧を！

則です。また、家庭血圧ではさらに5mmHg低い値まで下げることを推奨しています。新しい「血圧手帳」では、まずは「135/85mmHg未滿に下げましょう。」というすべての高血圧の方に当てはまる目標を記載しました。その上で、より低いレベルまで積極的に下げるべき人がいることを紹介しています。「血圧手帳(数値式)」は、1年分記入の大きなサイズで1冊80円、半年分記入のお薬手帳サイズで1冊70円と入手しやすい価格にすることもできました。グラフ式もあります。必要な際は当協会にご連絡ください。多くの皆様にご活用いただけることを願っております。

「高血圧の話」は高血圧学会が中心に改訂作業を行いました。私ども高血圧協会と、市民代表としてささえあい医療人権センター COML (<https://www.coml.gr.jp/>)の方も編集に携わりました。新しいガイドラインの情報

を盛り込みつつ、高血圧に関する最新情報が満載です。1冊200円+送料ですので、COMLにお申し込みください。

毎年5月を中心に全国8か所以上で一般の皆様向けの高血圧に関する講演会も開催しています。2020年も開催予定ですので、多くの皆様にお誘いあわせの上ご参加いただけますことを願っております。



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

楽木宏実

「健康寿命延伸は高血圧管理から」

市民公開講座 開催報告

文責 オムロンヘルスケア株式会社

令和元年10月27日(日)に東京新宿にある京王プラザホテルにおいて、第42回日本高血圧学会総会 市民公開講座が開催されました。(共催:第42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、協賛:カゴメ株式会社、後援:新宿区医師会)

今回の市民公開講座では「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!～」をテーマに、高血圧の発見や治療において重要となる家庭血圧測定の意義やメリット、高血圧の予防に効果的な生活習慣などについて講演をおこないました。当日は465名の方にご参加いただき、血圧測定の重要性と、高血圧に関連する生活習慣について、楽しみながら理解を深めていただきました。

第42回日本高血圧学会総会会長である石光俊彦理事の挨拶の後、司会の島本和明理事長と松浦秀夫副理事長が登壇。講演1では今井潤理事が「さあ血圧を測りましょう、自分の血圧を知りましょう」、講演2では河野雄平先生が「高血圧の予防と改善のための生活習慣」をテーマに講演されました。

今井潤先生は、長年に渡り続けてこられた家庭血圧の住民研究である大迫研究(岩手県花巻市)の結果を中心に、家庭血圧の重要性について講演されました。家庭血圧は病院で時々測る血圧よりも体の状態が正しく分かるので、将来の病気の予防に役立つことを様々なデータをもとに紹介、普段から自分の血圧の状態を知ることが重要であるとお話されました。

河野先生は高血圧の予防と改善に必要な生活習慣と環境要因について講演をされました。生活習慣に必要なこととして減塩や野菜の摂取、肥満の予防と運動習慣の必要性、禁煙と適度なアルコールの摂り方についてわかりやすくお話いただきました。最後に環境要因としてヒートショックの危険性について、先生が出演されたローカルの健康番組の動画と一緒に説明されました。特に温度差が大きい冬場の入浴は血圧の急激な上昇や低下を招き、心臓に負担がかかる



大会長 石光理事



座長 島本理事長・松浦副理事長



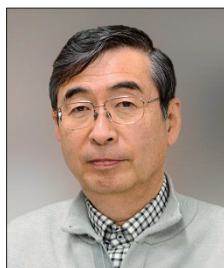
会場全体

るためヒートショックを招くことをわかりやすく説明され、参加者の方は熱心にメモを取りながら講演に耳をかたむけていました。

講演1「さあ血圧を測りましょう。自分の血圧を知りましょう。」

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

今井 潤



日本人の高血圧

日本人の高血圧は、降圧薬の進歩などもあり、過去50年で軽症化してまいりました。重症な高血圧は減少し、直接死

につながるような重症の脳卒中は減少しましたが、人口の高齢化に伴い、また、不十分な高血圧の診断や治療を受けている人が多く、軽中等症高血圧の患者さんの数は、むしろ増加しています。そして、軽中等症高血圧が長期に持続した結果、高齢者

に脳血管障害や、それに関連した認知症が発症してきます。こうした状況は、健康寿命を損なうことから、今日の高齢化社会で大変深刻な問題を引き起こしております。

若中年期の高血圧が将来の認知機能低下に深く関係すること、若中年期からの高血圧管理が、認知機能低下を抑えることなどが、今日、明らかにされております。したがって、若中年期より、自分の血圧が正常なのか、高いのかを知り、高血圧を予防し、早期に高血圧を診断し、早期に十分な治療を行うことが大切です。そのためには、家庭で血圧を自己測定することが、大変有効です。

家庭血圧測定

家庭血圧は、診察室血圧や検診時の血圧に比べて、皆さんの血圧の状態をより適格に把握します。ことに、日常の生活習慣や日常の様々なストレスに対する血圧の変化を容易に捉えることができます。なかでも、高血圧の診療上、きわめて大切な情報である白衣高血圧（医師や看護師の前で高くなってしまった血圧）や、診察室血圧では捉えられない高血圧（仮面高血圧）の診断に不可欠です。また、家庭血圧により高血圧の薬に対する効果を正確に評価することが可能です。その結果、家庭血圧が高血圧診療に用いられると、日本の医療費が大幅に削減されると予想されています。

家庭血圧測定の方法

家庭血圧測定では、いくつかの測定条件を守る

ことが必要です。原則的には、上腕の腕帯を用いた血圧計が推奨されます。腕帯の装着は大切なポイントとなります。常に腕帯が心臓の高さになければなりません。厚地の着衣の上に腕帯を巻いてはいけません。腕帯の上下に気をつけましょう。その他、測定は、朝、起床後1時間以内、排尿後、朝食後、服薬前、座位1-2分の安静後、夜は、原則、就床前、座位1-2分後の安静後に、それぞれ1-2回測定して、その値はすべて記録用紙に記載してください。これは自分で判断の材料にもなりますが、医療者に見せて判断を待つことが大事です。

おわりに

今日、メディアを介した、様々な誤った健康情報、誤った高血圧に関する情報が溢れております。しかしながら、「血圧は高ければ高いほど、危険であること」、「高血圧の治療を受け、高血圧の薬を飲めば、この危険が減少すること」、この2点は、厳然たる事実です。

さあ、自分で自分の血圧を測り、自分の血圧の状態を知りましょう。



「健康寿命延伸は高血圧管理から」

講演2 高血圧の予防と改善のための生活習慣

帝京大学福岡医療技術学部
医療技術学科 学科長・教授
河野 雄平



高血圧には食事などの生活習慣や気温などの環境が関係しています。本日は高血圧の予防と改善のための生活習慣について、また冬に多いヒートショック（入浴事故）の予防のため

の留意点についてお話しします。

日本高血圧学会は今年の春に、高血圧治療ガイドラインの改訂版を発行しました。その中で生活習慣の修正については、食事では減塩、野菜や果物、不飽和脂肪酸、低脂肪乳製品の積極的摂取と飽和脂肪酸やコレステロールの制限、適正体重の維持、運動、節酒、禁煙および防寒や情動ストレスの管理を推奨しています（表1）。生活習慣の修正は、高血圧の予防や降圧薬の開始前だけでなく、薬の開始後も重要です。

食塩については、1日6g未満が目標です。日本人の食塩摂取量は減少していますが、まだ平均約10gとかなり多いです。食塩を減らせば血圧が下がることは、多くの研究で証明されています。ただし、その効果には個人差があり、実行と継続が難しいことが問題です。

食塩はナトリウムが主成分ですが、カリウムやカルシウム、マグネシウムといったミネラルは、不足すると高血圧になりやすく、多く摂ると血圧が下がります。高血圧の人には、カリウムやマグネシウム

が多い野菜や果物、カルシウムが多い乳製品がお勧めです。

肥満や運動不足が高血圧や循環器病に関係することもよく知られています。減量により血圧は下がり、糖代謝や脂質代謝も改善しますので、高血圧の管理において重要です（表2）。運動は減量にも効果がありますが、体重が変わらなくても血圧は下がります。

アルコールは摂りすぎると血圧を上げ、多くの循環器病に悪影響があります。しかし、少量でしたら悪影響は少なく、好影響もあります（表3）。男性は1日で日本酒1合まで、女性はワイン1杯までがお勧めです。一方、タバコは悪影響ばかりです。禁煙が強く勧められます。

血圧は寒いと上がり、暖かいと下がります。冬は夏より血圧は高くなり、季節によって降圧薬の調節を要する人も少なくないです。脳卒中や心筋梗塞などの循環器病も、冬に多いことが知られています。



入浴の前後で血圧は変動します。とくに冬は、脱衣所や浴室が寒いと入浴前に血圧が上がり、入浴中は上がった後で下がり、入浴後はかなり下がります。入浴時の温度変化で血圧が変動することなどによる健康障害をヒートショックといいますが、

これによる死亡は交通事故より多く、冬に多発し、大部分は高齢者です。ヒートショック予防のための入浴時の留意点を表4に示します。高齢の方や循環器病をお持ちの方はご注意ください。

表1

生活習慣の修正 (高血圧治療ガイドライン2019)

- 生活習慣修正は高血圧予防や降圧薬開始前のみならず、降圧薬開始後も重要である。
- 減塩: 減塩目標は食塩6g/日未満である。
- 食事パターン: 野菜・果物を積極的に摂取し、飽和脂肪酸・コレステロールの摂取を控える。多価不飽和脂肪酸や低脂肪乳製品の積極的摂取も推奨される。
- 適正体重の維持: BMI (体重[kg]/身長[m]²)25未満を維持する。
- 運動: 軽強度の有酸素運動(動的および静的筋肉負荷運動)を毎日30分、または週180分以上行う。
- 節酒: エタノールとして男性20-30mL/日以下、女性10-20mL/日以下に制限する。
- 禁煙: 禁煙の治療・指導と受動喫煙の防止に努める。
- その他: 防寒や情動ストレスの管理などを行う。
- 複合的な生活習慣の修正はより効果的である。

表2

高血圧管理における減量

- 血圧を下げる(1 kgあたり1-1.5 mmHg, 交感神経活性低下, ナトリウム排泄, インスリンやレプチンの低下)
- 糖代謝の改善(血糖低下, インスリン抵抗性改善)
- 脂質代謝の改善(中性脂肪低下, HDLコレステロール上昇)
- メタボリックシンドロームの予防と治療に効果的!
- 原理は1つ(エネルギーバランスをマイナスに)
- 食事と運動の組み合わせ
- 実行と継続が難しい(ウェイトサイクリング)
- 抗肥満薬に期待

表3

アルコールと循環器病: 悪影響と好影響

- 高血圧 (少量 Δ, 大量 ×)
- 不整脈 (少量 Δ, 大量 ×)
- 心肥大, 心筋症, 心不全 (少量 ○, 大量 ×)
- 心筋梗塞, 狭心症 (少量 ○, 大量 Δ)
- 脳卒中 (少量 ○, 大量 ×)
- 閉塞性動脈硬化症 (少量 ○, 大量 Δ)
- 循環器病全体 (少量 ○, 大量 ×)

河野雄平: 知っておきたい循環器病あれこれ79, 2010

表4

入浴時の留意点(とくに冬)

- 脱衣所, 浴室が寒くないように(暖房を)。
- 風呂の湯をあまり熱くしない。
- 入浴時間をあまり長くしない。
- 心臓が悪い人は, 肩までつかからないほうが無難。
- 風呂上がりは, ゆっくり立って湯船から出る。
- 食事や飲酒の前か, かなり時間を置いて入る。
- ✓ 若くて元気な人は, とくに注意は要しない。
- ✓ 高齢の方や循環器病をお持ちの方は, 要注意。

あとがき

市民公開講座に参加された方のアンケート結果からは「わかりやすいお話で参考になった」「減塩が大事なことを理解した」「家庭の血圧が病院の血圧よりも優先されることを初めて知った」「毎日血圧を測るようにしたいと思います」などの声が多く、家庭で血圧を測ることの大切さを認識していただけたことがうかがえました。講演の他にも事前に受け取った参加者からの質問に答えていただくコーナーもあり、知りたかったことが聞けて良かったなどの感想もありました。会場前では協賛のカゴメ株式会社様より機能性表示飲料「カゴメトマトジュース 200ml」「カゴメ野菜ジュース 200ml」が配布され、抽選会ではオムロンヘルスケアの血圧計とカゴメトマトジュース8週間チャレンジセットが提供されました。

文責 オムロンヘルスケア株式会社

尼崎市「あなたのカラダにいいことデイ」 開催報告

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



10月9日（日）、ヘルス
アップ尼崎・適塩化実行委員
会が主催する令和元年度健
康フェア「あなたのカラダ
にいいことデイ」が、本年新

設された尼崎市立北学習プラザで開催されました。今回のテーマは「測って学んでまると健康」と題し、過去3年間ホテルで実施されてきた適塩化フォーラムと、尼崎市医師会が主催してきた禁煙フォーラム、糖尿病フォーラムとも合体する形で行われました。今年の適塩化フォーラムの目玉は、京都大学名誉教授の家森幸男先生による御講演「健康寿命が延ばせる食べ方上手～ 適塩“和食のススメ～”で、世界各地の食文化を動画も交えたスライドで紹介するとともに、適塩化が世界の長寿文化を支え、特にイソフラボン、タウリンなどが豊富な和食は適塩化が叶えられれば最強の食事であると述べられ、市民の高い関心を得ていました。昼からの講演には、武庫川女子大学食物栄養学科の蓬田健太郎先生が登壇され、「脳科学から考えるホンマでっか食育～賢くなるには食育が必要～」と題した講演に、親子連れも興味深く耳を傾けていました。最後の「生活習慣病」をテーマにしたリレー形式の講演会では、地元尼崎市医師会の木村祐子先生、薬剤師会の原田祥司先生、兵庫医科大学歯科口腔外科の岸本裕充先生が、それぞれの切り口で大変わかりやすく生活習慣病の実態、怖さ、注意点を話され、満席になった会場で幅広い年齢層の市民が楽しく学ぶ姿が印象的でした。

これ以外にも、兵庫県栄養士会や園田学園共催による食育コーナー、キッズニア風にアレンジされた薬剤師会や歯科医師会による子ども体験コーナー、高血圧協会、医師会に加え看護協会や商工会議所、協会けんぽなどによる血圧、血管年齢、体組成など各種測定コーナーが設けられ、市民祭りと同日開催となった今回初の試みは、好天にも恵まれ、2000名を超える市民が訪れ、成功裡に幕を閉じました。



〈特別寄稿〉

健康寿命が延ばせる食べ方上手 —“適塩”和食のススメ—

武庫川女子大学 国際健康開発研究所
所長
京都大学 名誉教授
家森 幸男

1. 遺伝を超える栄養の力



今から55年以上も前、私が医師になった時、脳卒中は日本人の死因のピークで、今も寝たきりや認知症の大きな原因ですが、当時は、年をとればなっても仕方がない病気とされて

ました。この研究のため必要な動物のモデルとして、人以外で脳卒中をおこすラットを世界で初めて開発しました。この遺伝的に脳卒中を必発するラットは、お味噌汁位の塩分1%の水で飼育すると2~3か月で全例脳卒中になりますが、大豆や魚の栄養を与えておくと脳卒中が予防出来る事が初めて分かりました。栄養には、脳卒中を起こす遺伝子を越える力がある事が証明されたのです。

2. 世界研究で分った食塩の害

そこで、世界保健機関に国際共同研究を提案し、1985年から、世界60数地域で健診を始め、まる1日の24時間尿を簡単に集められる装置を開発して採尿し、食塩摂取が多いと血圧が高くなり脳卒中の死亡率が多くなる事、食塩を使わなかったマサイ族では高血圧が殆どなく、一方、食塩摂取が世界一多いチベット族では重症の高血圧も多い事が分かりました。

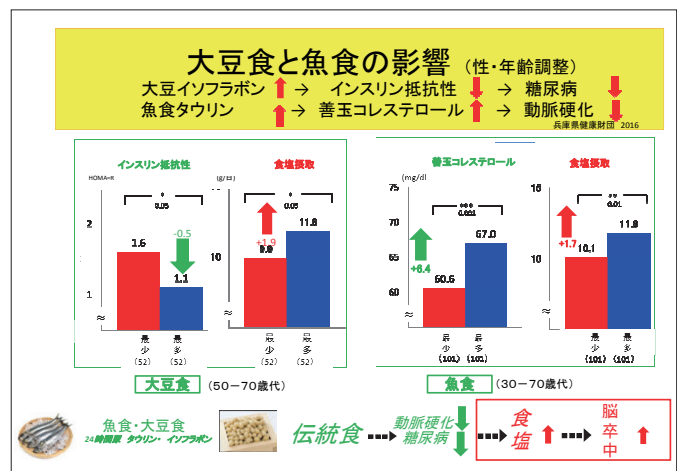
3. 和食の特色は、大豆と魚

世界中の尿の分析から、尿に出て来る大豆と魚の栄養の正確な分析で、大豆と魚を摂取する量を各5分割し、5×5の25分割した所、両方のとも最も多く摂っている25分の1の群には日本人が9

割、どちらも最低の群には日本人は0で、和食の特色が、大豆と魚を共に世界一多く摂っている事で、また、世界調査では大豆と魚を多く摂っている地域程、寿命を決定する心筋梗塞が死亡率が低く、日本人の世界一の平均寿命はまさに大豆と魚を一番多く摂っている事によると分かりました。

4. 上手に和食を食べれば認知症も防げる！

兵庫県の県民運動で24時間尿を分析して、大豆、魚を食べている人は、ビタミンBの仲間の葉酸が多いので、認知症も防げる可能性がある事も証明されました。大豆や魚を良く食べるとインスリンが効き易く善玉コレステロールが増え、糖尿病や動脈硬化になりにくいですが、この両方を多く摂っている人は、明らかに塩分も多く、その為に脳卒中を発症しやすくなるので、日本人は平均寿命は世界トップなのに、未だに寝たきりや認知症が多く、健康寿命が短い原因となっているのです。今や適塩和食で大豆と魚を食べ、食塩の害を抑える野菜や乳製品を上手に食べれば、誰もが元気な百寿を楽しめると期待出来る時代となりました。



高血圧はほうっておくと、危険です

なぜ高血圧だと、いけないのでしょうか。



それは血圧の高い状態が続くと心臓や血管に負担がかかるほか、動脈硬化が進み、脳卒中や心筋梗塞、心不全など、命にかかわる病気になる危険性が高まるからです。これらの合併症は適切に血圧を下げることで発症を減らすことができます。

高血圧と深い関係にある臓器に腎臓があります。腎臓の病気から高血圧を発症したり、高血圧が腎臓病に悪影響を及ぼしたりします。高血圧の患者さんの30%が腎障害を合併されていることが報告されています。

血圧を毎日測って、主治医に報告しましょう。

血圧は測定する時の状態や時刻によっても変化します。一般的には一日のうちで昼間が高く、夜は低くなります。また、緊張やイライラ、不安、体を動かした後などは、血圧が変動します。ですから、血圧を測定するたびにその上下に一喜一憂するものではなく、継続的に自分の血圧を記録することが大切です。毎日、朝と夜それぞれ2回ずつ測り記録しましょう。

家庭での血圧の測り方

- ▶ 1日2度（朝と夜）測定をしましょう。
 起床して1時間以内（排尿後、おくすりを飲む前、朝食前）  就寝前
- ▶ 静かで、適度な室温の部屋で、背もたれ付きの椅子に足を組まずに腰をかけて、1-2分間安静にし、リラックスしましょう。
- ▶ 測定前に喫煙、飲酒、カフェイン（コーヒー、お茶など）の摂取は控えてください。
- ▶ 測る腕の部分と心臓を同じ高さに保ってください。（1機会に2回ずつ測定してください。）
- ▶ 薄い着衣の場合、その上にカフ（腕帯）を巻いてもかまいません。
- ▶ 測定中は会話をしないでください。
- ▶ 測定した値は必ず記録しましょう。

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。ご自分で測った家庭血圧は）参考値ですので、最終的な評価は主治医とご相談ください。

個人によって目安は異なりますので、主治医とご相談ください。

- ① 135/85mmHg 未満に下げましょう。
- ② 年齢や体の状況により、125/75mmHg 未満を目指した方がよい人もいます。*

- ・生活習慣の見直しが大切です。
- ・①②のいずれを目標とするのが、降圧薬の使用開始や増量が必要かどうかを主治医とご相談ください。

*75歳未満の人、冠動脈疾患（狭心症や心筋梗塞）の人、糖尿病の人、蛋白尿がある腎臓病の二と、抗血栓薬（血液サラサラの薬）を服用している人などが通常これにあてはまります。脳血管障害にかかったことがある人は病気の状態によっても目安が異なります。

（日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2019」より改変）

ご自身だけで判断せず、必ず主治医とご相談ください。

生活習慣を改善しましょう。

肥満や運動不足、塩分の摂りすぎ、喫煙などが、高血圧の一因となっています。生活習慣を見直してみましょう。

減塩を心がけましょう。

個人差はありますが、減塩をすれば血圧は下がります。1日の食塩摂取を6g未満にしましょう。

野菜・果物を取りましょう。

糖尿病や腎臓病の方は、必ず主治医にご相談ください。

肥りすぎに注意しましょう。

肥満が高血圧の一因となります。体重がBMIで25を超えないようにしましょう。

BMI値▶ 体重(kg) ÷ (身長(m) × 身長(m))

適度な運動をしましょう

適度な有酸素運動は、血圧の低下に効果があります。体の状態に合わせて運動量を調整しましょう。

節酒をしましょう

日々の飲酒量が多いほど、血圧の平均値が上がるのが分かってきました。飲酒はほどほどに。

是非、禁煙しましょう

たばこは、血圧を上げるだけでなく、脳卒中や心臓病の危険性、がんやCOPD（慢性閉塞性肺疾患）の危険性を高めます。

日本高血圧協会 血圧手帳のご案内

◇高血圧治療ガイドライン2019 (JSH2019) に準拠

◇数値記入式とグラフ式の2パターン

・数値記入式 (見開き2週間)

A 5判 (約1年分記入可能)

1冊80円 (税抜)

A 6判 (約半年分記入可能 お薬手帳サイズ)

1冊70円 (税抜)

・グラフ式 (見開き1週間)

A 5判 (約半年分記入可能)

1冊80円 (税抜)

A 6判 (約3か月分記入可能 お薬手帳サイズ)

1冊70円 (税抜)

■お問い合わせ先

〒532-0004 大阪市淀川区西宮原1-6-60-405

日本高血圧協会 血圧手帳 受付窓口

TEL: 06-6350-4710

FAX: 06-7739-5931

E-mail: bpnote@ketsuatsu.net

手帳申込専用ホームページ <https://bit.ly/2J0iFJo>



数値記入式

月/日	朝		夜		メモ
	血圧 mmHg	脈拍 /分	血圧 mmHg	脈拍 /分	
2/16	164/95	80	149/93	80	飲酒
	142/90	85	140/93	87	
2/17	158/92	81	146/93	82	
	156/90	82	141/90	80	
2/18	160/100	88	148/96	87	くすり 開始
	158/96	86	130/93	83	
2/19	153/98	86	142/100	90	
	150/96	85	132/94	87	
2/20	145/89	83	142/88	89	旅行
	142/91	82	138/87	87	
2/21	133/88	82	139/94	80	旅行
	129/90	82	126/86	81	
2/22	140/94	87	137/91	84	体重 60.8kg
	138/91	85	135/88	83	
朝の平均 血圧		夜の平均 血圧			
148/93		139/92			

グラフ式

月/日	7/3		7/4		7/5		
	朝	夜	朝	夜	朝	夜	
1回目	最高血圧	159	162	154	150	156	149
	最低血圧	103	98	100	96	98	96
	脈拍	74	85	69	77	72	80
2回目	最高血圧	155	158	150	150	152	149
	最低血圧	99	98	96	94	94	92
	脈拍	70	81	69	78	70	80
服薬チェック	✓		✓		✓		
血圧 (mmHg)							
体重							
メモ							



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。

(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>



●「無塩無糖サミット in おりはし旅館」

—— “塩浸し” から “塩(縁)切り料理” の普及に向けて

上島 弘嗣

京の我が家の向かいに「安井金比羅神社」がある。四国の金比羅神社のお別れであるが、最近では通称「縁切り神社」で有名である。縁結び神社は出雲大社をはじめ全国に多々あるが、縁切り神社は意外となないのか、“彼氏と縁が切れますように”というような願いを書いた絵馬が所狭しと掛けられ、シンボルの縁切り石くぐりは行列ができています。それから、“塩(縁)切り料理”なる言葉を思いついた。

日本は1965年ごろ世界一の脳卒中死亡率を有していた。つい半世紀程前のことである。その国民病と言える脳卒中死亡率が、国民の血圧値の低下とともに、1980年を過ぎる頃には、80%も減少し、わが国は世界一の長寿国となった。

血圧値は高い程、脳卒中発症率・死亡率が高くなる。従って、若い時から血圧値が上がらないようにすることが大切である。国民の血圧値の上昇に最も大きな影響を与えていたのは食塩の過剰摂取であったと推測される。1950年代の記録では、脳卒中の多発した東北地方での食塩摂取量が一人1日30g程度もあったことが記録されている。食塩の摂取量は若い時から少ない方がよい。そのため、世界保健機関(WHO)は2025年までに、世界の人々の食塩摂取量を一人1日あたり5g未満にしようと呼びかけている。現在、国民一人あたりの食塩摂取量は11g程度あり、依然多い。食塩は普通の生活をしていれば、1日2-3gもあれば十分である。当協会初代理事長の荒川規矩男先生は、人間には食塩の摂取量が少なくなっても、それを逃がさない機構が備わっていると、血圧値の上昇を予防するためには減塩が重要であると広く市民に啓発活動をされてきた。

さて、私の食塩無添加食は、来年の3月で丸5年になる。数年前、このブログが縁で鹿児島県の循環器内科医の中尾正一郎先生と知古になった。中尾先生は驚いたことに、無塩無糖食を純子夫人とともに、19年間も実施しておられる。私の比ではない。その中尾先生から、表題にあるような“無塩無糖食”を試食評価する会を「おりはし旅館」に泊まり実施したいので来て下さいとお招きを受けた。荒川先生ご夫妻もご一緒ですということ

で、3泊4日、無塩無糖食(食塩と砂糖無添加)料理が中尾先生の友人でありはし旅館の経営者である鎌田善政社長の応援のもと、柳田国宏料理長の創意工夫を得て実現した。南日本新聞社の記者の方や、栄養素分析を担当された中尾矢央子管理栄養士も参加され、都合10名が試食と評価に当たった(写真1)。

懐石料理を食塩、砂糖無添加で客人に供したのは、おそらく、日本で最初であろうと思われる。さて、その評価は、



写真1 「おりはし旅館」での夕食の試食会の様子、荒川規矩夫先生ご夫妻、中尾正一郎先生ご夫妻、鎌田善政社長ご夫妻、管理栄養士の中尾矢央子さんら10名。

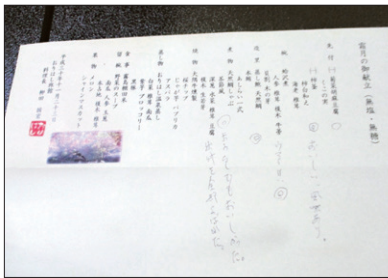


写真2 2018年11月23日の夕食の無塩無糖(無添加)料理、懐石料理の品書き、おりはし旅館にて。

美しさは当然であるが、味もよく、食事のバランスも絶妙であった。皆さんの印象は、「美味しい」、「これはいける」、というものであった。新聞記者の方は、同僚から、「無塩無糖の料理を仕事とは言え、お気の毒様と言われて来ましたが、とても美味しく、来て良かったと思います」というものであった。夜の懐石料理は、写真2にあるような品書きで、通常の懐石料理として1品ずつ出てきた(写真3)。

朝食は、通常はどの旅館も塩辛い。写真4の朝食は、無塩無糖の絶品であった。昼食には、中尾純子夫人が、家庭での無塩無糖食を皆さんに提供した。写真5は何時もお好み焼きであるが、皆さんの評判も大変よかった。

日本人は依然、“塩浸し”(近くにそのような名前の温泉がある)料理から(写真6)、旅館の料理も含め、“塩(縁)切り料理”が普及し、2025年までにWHOの目標を達成したいものである。そうならば、国民の血圧はさらに低下し、脳卒中始め、心筋梗塞、その他の動脈硬化性疾患のさらなる減少が実現し、かつ、癌の予防にも貢献すると思われる。



写真3 大隅牛の燻製、食塩、砂糖無添加、おりはし旅館の11月23日夕食の一品。



写真4 おりはし旅館の11月24日の朝食、無塩無糖(無添加)料理、焼き魚、刺身、揚げ物、ドレッシング付野菜、とすべてそろっている。



写真5 11月25日の昼食、中尾純子夫人の何時も家庭で作っておられる無塩無糖(無添加)のお好み焼き。削り身の風味も良く。



写真6 荒川規矩男先生ご夫妻(中央)、中尾正一郎先生ご夫妻(左)、筆者ら(右)、妙見温泉のおりはし旅館の近くにある、“塩浸温泉龍馬公園”の前にて。“塩浸し”の日常から“塩(縁)切り料理”の普及に向けて頑張ろうの思いを込めて。

活動計算書 2018年9月1日から2019年8月31日まで

特定非営利活動法人日本高血圧協会

(単位:円)

科目	決算額(A)
1 一般正味財産増減の部	
1. 経常増減の部	
(1) 経常収益	
①受取会費	
正会員	498,000
賛助会員	470,000
②受取寄付金	
受取寄付金	1,370,000
受取寄付金(使途指定)	4,500,000
③事業収益	
自主事業収益	921,535
血圧手帳販売	(705,535)
資材監修	(216,000)
血圧手帳販売(収益事業)	26,169,226
④雑収益	
利息収入	63
経常収益計	33,928,824
(2) 経常費用	
①事業費	
人件費	0
市民公開講座開催費	4,444,668
印刷製本費(収益)	24,090,561
その他	(108,000)
血圧手帳	(23,982,561)
支払手数料(事業)	11,370
その他経費計	28,546,599
事業費計	28,546,599
②管理費	
人件費	0
印刷製本費	151,200
旅費交通費	26,951
通信運搬費(非収益)	389,536
通信運搬費(収益)	164,584
消耗品費	214,771
業務委託費	779,566
新聞図書費	6,048
減価償却費	40,666
租税 公課	50,000
支払報酬	216,000
支払手数料	39,096
その他経費計	2,078,418
管理費計	2,078,418
経常費用計	30,625,017
当期経常増減額	3,303,807
③経常外収益 計	0
④経常外費用 計	0
税引前当期正味財産増減額	3,303,807
法人税、住民税及び事業税	401,700
当期正味財産増減額	2,902,107
前期繰越正味財産額	6,832,309
次期繰越正味財産額	9,734,416

財産目録 2019年8月31日現在

統計非営利活動法人日本高血圧協会会計

(単位:円)

貸借対照表科目	場所・物量等	使用目的等	金額
(流動資産)			
現金・預金	当座 預金		1,641,630
	普通 預金		9,727,988
現金・預金 計			11,369,618
	売上債権	未収金	455,342
	売上債権 計		455,342
	流動資産合計		11,824,960
(固定資産)			
有形固定資産	什器 備品		81,334
有形固定資産 計			81,334
固定資産 計			81,334
資産合計			11,906,294
(流動負債)			
未払金			1,770,178
未払法人税等			401,700
流動負債合計			2,171,878
負債合計			2,171,878
正味財産			9,734,416

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	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
	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 川島 正光

(50音順 敬称略) (2019年11月11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。

社会医療法人スミヤ

医療法人社団みと内科循環器クリニック

荒川 規矩男	有田 啓子	有馬 久富	石井 當男	石上 友章	出石 宗仁
伊藤 和枝	伊藤 貞嘉	伊藤 正明	今井 潤	今泉 勉	今西 政仁
今村 陽一	上野 俊幸	上野 雄二	内田 治仁	浦 信行	浦田 秀則
江藤 胤尚	大内 尉義	太田 昌宏	大屋 祐輔	大山 良雄	小川 久雄
萩原 俊治	越智 隆明	勝谷 友宏	河邊 博史	河村 博	北 俊弘
木村 健二郎	日下 美穂	倉島 俊雄	後藤 敏和	小林 直彦	小山 浩子
小山 博	佐田 政隆	猿田 享男	相馬 正義	武田 仁勇	竹田 亮祐
辻野 健	土居 義典	中島 貞男	中東 教江	中村 敏子	成田 一衛
西山 成	畠 俊介	八田 告	羽野 卓三	馬場 俊六	平岡 恵子
日和田 邦男	終山 幸志郎	福田 昇	藤岡 由夫	堀内 正嗣	前村 浩二
榎野 博史	松浦 秀夫	松岡 一志	松岡 博昭	三浦 順子	水田 栄之助
宮川 政昭	向山 政志	村上 一雄	森 壽生	保嶋 実	安田 修
山縣 邦弘	山科 章	吉田 一徳			

(50音順 敬称略) (2019年11月11日現在) 計2法人101名(含 氏名非掲載希望者) 880,000円(第12期)

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。



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/>