



高血圧 市民公開講座

先着450名 無料ご招待!

ウデをまろう、ニッポン! in 大阪



大阪大学 名誉教授
森ノ宮医療大学 学長
荻原 俊男

—— 高血圧は、放っておくと怖い病気です。 ——

5月17日は高血圧の日ですが、その日を中心に日本高血圧協会による市民公開講座などの啓発活動がここ大阪で開催されます。今、日本では約4,000万人が高血圧にかかっていると推定されています。しかし、自覚症状がほとんどないために、40歳代、50歳代では約4割の方が治療しないで放置しているのが現状です。しかし、実は高血圧はサイレントキラー（沈黙の殺人者）とも呼ばれる怖い病気なのです。なぜなら、高血圧は放っておくと血管の壁が厚くなったり、弾力性が失われて、動脈硬化を起こします。この動脈硬化が、脳卒中や心筋梗塞など、命を脅かす重大な合併症を引き起こす可能性があるからです。65歳未満で合併症のない方の血圧の目標値は130/85mmHg未満です。血圧の高めの方は130/85mmHg未満を目指し、チャレンジしましょう。

ぜひ、「ウデをまろう、ニッポン! in 大阪」に来てください。

～セミナーに来られない人も医師に相談してください。～

開催日: 2011年5月21日(土)

開場12:30 プレイベント12:30～13:30

コンサート13:30～14:00

講演14:00～16:00

会 場: オーバルホール(毎日新聞社ビルB1)

大阪市北区梅田3-4-5 毎日新聞ビルB1

プログラム		参加者募集 先着450名 入場無料	
プレイベント 血圧相談会、血圧測定会など			
オープニングトーク		荻原 俊男	
司 会	大阪大学 名誉教授 森ノ宮医療大学 学長		
コンサート		相愛大学 音楽学部 声楽学科 出身 ヴォーカルユニット 『オルテンシア』コンサート	
出 演			
講演会			
講演① 「高血圧って何?」		楽木 宏実	
演 者	大阪大学 老年・腎臓内科学 教授		
講演② 「高血圧の予防と治療」		荒川 規矩男	
演 者	日本高血圧協会 理事長		
ゲストトーク		北澤 豪	
出 演	サッカー元日本代表		
パネルディスカッション		荻原 俊男	
司 会	大阪大学 名誉教授 森ノ宮医療大学 学長		
抽選会		セミナー参加者の中から抽選で10名様に 血圧計(5台)・歩数計(5台)を贈呈!	
		 	

応募締切日: 2011年5月9日(月)必着

共 催: 日本高血圧協会、ノバルティスファーマ株式会社

後 援: 日本高血圧学会、大阪府内科医会、

オムロンヘルスケア株式会社

協 力: 相愛大学 音楽学部

お問い合わせ: 「ウデをまろう、ニッポン! in 大阪」事務局

TEL/FAX: **0120-504-502** ※受付時間10:00～17:00(土・日曜、祝日を除く)

e-mail: osaka.ketsuatsu@nko.co.jp

お申し込みはがき (FAXでもご応募いただけます。)

下のお申し込みはがきの裏面に必要事項をご記入のうえ、切り取ってポストに投函してください。

料金受取人払郵便

牛込支店承認

7729

差出有効期間
平成23年5月
31日まで
(切手不要)

郵便はがき

1 6 2 8 7 9 0

東京都新宿区市谷船河原町6

「ウデをまろう、ニッポン!」
in大阪」事務局



13

1 6 2 8 7 9 0

5月17日は高血圧の日です。

血圧への挑戦。 40代からの挑戦。

こんにちは、北澤豪です。僕は今、42歳。サッカー解説者として、サッカー
スクールコーチとして、子供たちの父親として、忙しくも充実した毎日を送って
います。この大阪にも、僕と同じように、仕事のこと、家族のこと、友達のこと、
将来のこと…、こぼれ落ちそうなほどのたくさんのことを抱えながら、でも前
を向いて一生懸命頑張っている人がたくさんいるはずです。そんな方々に、ちょ
っと立ち止まって考えて欲しいことがあります。それは血圧のこと。実は日本で
は40歳以上の2人に1人※¹が高血圧なのです。ともすれば高血圧は軽くとらえ
られ、日々の忙しさに埋もれてしまいがち。でも本当は、放っておくことの方が、
長い目で見ると大切な家族や友達を悲しませることになりかねません。
だから今こそ、血圧の目標値「130/85mmHg未満※²」に挑戦しましょう！

※¹ 平成18年度 国民健康・栄養調査より。

※² 65歳未満の高血圧者で合併症のない人の血圧の目標値は130/85mmHg未満
(高血圧治療ガイドライン2009より)。



北澤 豪

プロフィール

サッカー元日本代表。ヴェルディ川崎
(現・東京ヴェルディ)の黄金期を支え、
日本代表としてW杯初出場に貢献。
現在は現役時代から続けていた社会
貢献活動に取り組んでいる。
2011年ウデをまくろう、ニッポン！
のキャンペーンキャラクターに就任。

ノバルティス ファーマ株式会社は、「ウデをまくろう、ニッポン！」を特別協賛するとともに、さまざまな活動を通じて、日本の高血圧啓発に取り組んでいます。

下記をご記入のうえ、ご応募ください。FAXでもお申し込みできます。

FAX: 0120-504-502



ウデをまくろう、ニッポン! in 大阪

参加申し込み記入欄

フリガナ			
お名前			
フリガナ			
ご住所			
電話番号	- -		
性別	☐ 男性(人) ☐ 女性(人)	年齢	歳
参加希望人数			
●高血圧について、知りたいことをご記入ください。(任意) ----- ----- ----- -----			

あなたの高血圧のリスク要因をチェックしましょう。

血圧値が140/90mmHg以上の方で、

- ☐ たばこを吸う
- ☐ 脂質異常症と診断されている
- ☐ ウエストが男性85cm・女性90cm以上である
- ☐ 男性60歳・女性65歳以上である
- ☐ 両親または兄弟が、
脳卒中または心筋梗塞にかかったことがある
- ☐ 糖尿病と診断されている
- ☐ 食事は濃い目の味付けのものが好き
- ☐ つけ合わせの野菜
(トマト、ほうれん草、ブロッコリー等)が嫌い
- ☐ 1日に歩く時間は30分未満である
- ☐ 毎日、日本酒2合
(またはビール瓶2本ないしワイン4杯)以上のむ

上記の質問に1つ以上のチェックが入った方は注意が必要です。2つ以上の
チェックが入った方はさらに注意が必要です。医師に相談しましょう。

監修：大阪大学 名誉教授、森ノ宮医療大学 学長 荻原 俊男