



にいがたSTOP高血圧プロジェクト

血圧を下げよう！ 延ばそう健康寿命

健康を保って長く生きるには何が必要か。食事、睡眠、運動と、日常生活での留意点に比較できないほど、最も大切なものは「血圧」です。病気になるためには、予防、治療に大切なものは、「新潟県脳卒中・心臓病等総合支援センター」（通称・にいがた脳心センター）の猪又孝元センター長と、新潟大学大学院の加藤公則特任教授の2人に、新潟県民へのアドバイスと、2025年9月に始まった「にいがたSTOP高血圧プロジェクト」についてお伺いしました。文中敬称略

血圧は130以下に
「高血圧」とは何ですか？

加藤 高血圧は血圧が高いという病態で、繰り返し測っても正常より高い状態を指します。日本高血圧学会発行の「高血圧管理・治療ガイドライン2025」では、全年齢において血圧の目標値を130mmHg未満としています。

高血圧の最大の原因は、塩分の取り過ぎです。余計な塩分を腎臓から尿中に出すために血圧が上がります。この状態が続くと、血管の壁が厚くなり次第に硬くなります。これが、動脈硬化です。硬くなりすぎるとろくなり、破れることで脳出血が起こります。壁が厚くなれば、血液の通り道は細くなり、そこが詰まることで脳梗塞や心筋梗塞などの臓器障害が起こります。

猪又 動脈硬化で発症する心疾患は今、がんに次いで日本人の死因第2位。そこに脳血管疾患を加えた循環器病でみると、死亡数はほぼがんと同じです。そして、たくさんある生活習慣病の中で、最も循環器病への関与が大きいのが高血圧です。症状はありませんが、段違いの危険度であることを認識してほしいです。

薬でコントロール

「予防方法や治療方法を教えてください。」

加藤 まずは減塩、減量。体重が1kg減ると1mmHg下がります。運動は血圧を下げるので減量の際に併せて行うと効果的です。禁煙や質の良い睡眠、適量の飲酒なども心がけてください。

このような生活習慣の改善に3カ月ほど取り組んでみても下がらなければ、薬で血圧を管理します。

朝食前に測る習慣を

「生活習慣以外に、気を付けることはありますか？」

加藤 毎日、血圧を測ることが大事です。私は健診機関で尿中の塩分排せつ量を測っています。それを健診参加者に示すと、気付きにつながり、塩分を控える人ができます。血圧も同じだと思います。毎日血圧を測るとそれだけで血圧が下がるというデータもあります。まずは、自分を知ることから始めましょう。血圧測定のポイントとしては、起床後1時間以内でトイレの後、薬を飲む前、朝食を食べる前に測る「朝めし前の朝血圧」です。

健康経営の一環で会社に血圧計を置き、みんなで測ってほしいです。特に、新潟県は運輸業の方で高血圧が多いので、アルコール呼吸濃度測定と一緒に血圧も測ることを勧めています。「めさせ血圧130!」。130以上が続いたら、「朝めし前の朝血圧」です。その値がやはり130以上ならば医療機関を受診してください。若いから薬を飲まなくていいわけではなく、若い方ならなおさら早めに薬でコントロールしていくという発想の転換も必要です。



にいがた脳心センターセンター長
猪又 孝元先生
(新潟大学循環器内科学主任教授)

いのまた・たかゆき 糸魚川市出身。県立高田高校、新潟大学医学部卒業後、ドイツ・マックスプランク研究所に留学。北里大学北里研究所病院循環器内科教授などを経て、2021年新潟大学循環器内科学教授、22年新潟大学歯学総合病院副院長。専門は心臓病一般、心不全。25年9月から現職。



新潟大学生生活習慣病予防・健診医学特任教授
加藤 公則先生

かとう・きみのり 新潟市出身。県立新潟高校、新潟大学医学部卒業後、同大学医学部第一内科入局。カナダ・マニトバ大学に留学後、2008年、新潟県労働衛生医学協会入局。14年から新潟大学大学院歯学総合研究科生活習慣病予防・健診医学(健診・人間ドック学)講座特任教授。一般財団法人新潟県労働衛生医学協会理事。



にいがたのうしん

※にいがた脳心センター(新潟県脳卒中・心臓病等総合支援センター)は、県や医師会などと連携を取り、循環器病の患者支援、普及啓発、診療ネットワークを図る組織体で、新潟大学歯学総合病院に設置されています。

にいがた脳心センター開設記念

市民公開講座

長岡会場

日時/3月1日(日) 14:00~16:00(13:30開場)
場所/長岡NCホール(ニューオータニ)
テーマ/「脳卒中の予防と治療」
定員/300人

長岡西部支部
長岡赤十字病院患者サポートセンター内 〒940-2085 長岡市千秋2丁目297番地1
長岡東部支部
立川総合病院患者サポートセンター内 〒940-8621 長岡市旭岡1丁目24番

上越会場

日時/3月8日(日) 14:00~16:30(13:30開場)
場所/上越市市民プラザ 第3会議室
テーマ/「心房細動、あなたの明日を決める病(やまい)」
定員/100人

上越支部
新潟県立中央病院患者サポートセンター内 〒943-0192 上越市新南町205

新潟会場

日時/3月15日(日) 13:00~15:00(12:00開場)
場所/新潟日報メディアシップ2階日報ホール
テーマ/「にいがたSTOP高血圧プロジェクト、今こそ向き合うとき」
定員/150人

新潟県脳卒中・心臓病等総合支援センター
新潟県脳卒中・心臓病等総合支援センター事務局
新潟大学歯学総合病院患者サポートセンター内 〒951-8520 新潟市中央区旭町一番町番地754番地

新発田会場

日時/3月28日(土) 14:00~16:00(13:30開場)
場所/イクネスしばた 多目的室1
テーマ/「脳と心臓の血栓病」
定員/100人

県北新発田支部
新潟県立新発田病院患者サポートセンター内 〒957-8588 新発田市本町1-2-8

お問い合わせはこちらまで! 事務局

新潟日報地域ビジネス部内 新潟市中央区万代3-1-1 TEL025(385)7434(土日祝日を除く10:00~17:00)