



# 高血圧を放置しないで。

市民公開講座ゲスト 石田 純一さん

**先着380名様(無料ご招待)**



日本高血圧学会

## 第1回臨床高血圧フォーラム

高血圧  
市民公開講座

# 『医師から学ぶ高血圧』

5月17日は高血圧の日です。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。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で、高血圧による動脈硬化が、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ります。そんな高血圧について、私たち専門医がしっかりと、わかりやすくお伝えします。

高血圧は、放っておくと怖い病気です。フォーラムに来られない人も血圧が気になる方は、医師に相談しましょう!



大阪大学 老年・腎臓内科学  
教授

楽木 宏実

開催日:2012年5月13日(日) 13:30~17:30  
開場13:30 プレイベント13:30~15:00  
コンサート15:05~15:30 講演15:30~17:30  
会場:千里ライフサイエンスセンター  
ライフホール 6階受付 豊中市新千里東町1-4-2

**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。

<b>プログラム</b>		<b>参加者募集</b> 先着 <b>380</b> 名様 (無料ご招待)
プレイベント 血圧相談会・血圧測定会		
<b>開会のことば</b>		
座長	日本高血圧学会 第1回臨床高血圧フォーラム 会長 大阪大学 老年・腎臓内科学 教授	楽木 宏実
<b>コンサート</b>		
出演	相愛大学 音楽学部 声楽学科出身 ポーカルユニット 『オルテンシア』コンサート	
講演会	総合司会 森ノ宮医療大学 学長	荻原 俊男
講演①	「1に減塩、2に運動」	荒川 規矩男
演者	日本高血圧協会 理事長	
講演②	「くすりの上手な使い方」	松岡 博昭
演者	宇都宮中央病院 院長	
講演③	「メタボと高血圧」	島本 和明
演者	札幌医科大学 学長	
ゲストトーク		石田 純一
出演	俳優	
<b>パネルディスカッション</b>		
司会	森ノ宮医療大学 学長	荻原 俊男
<b>抽選会</b> 参加者の中から抽選で10名様に血圧計を贈呈!		

応募締切日:2012年4月23日(月)必着

共催:日本高血圧学会 第1回臨床高血圧フォーラム、  
日本高血圧協会、ノバルティス ファーマ株式会社

後援:オムロンヘルスケア株式会社

お問い合わせ:『医師から学ぶ高血圧』事務局

TEL/FAX:0120-223-807 ※受付時間10:00~17:00(土・日曜、祝日を除く)

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

料金受取人払郵便

牛込支店承認

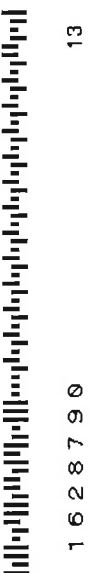
8692

差出有効期間  
平成24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  
日本高血圧学会 第1回臨床高血圧フォーラム  
高血圧市民公開講座  
『医師から学ぶ高血圧』事務局 B



13

1 6 2 8 7 9 0

## 知っておこう、高血圧の基準値

医療機関で測った場合の基準値

# 140/90mmHg以上

家庭で測った場合の基準値

# 135/85mmHg以上

血圧は時間や場所によって異なります。  
血圧が高かった場合でも自己判断せず、医師に相談しましょう。  
高血圧治療ガイドライン2009

みなさん高血圧の基準値を知っていましたか？  
フォーラムでいっしょに高血圧について学びましょう！  
フォーラムに来られない方も、  
基準値より血圧が高い人は医師に相談してみましょう。



## JUNICHI ISHIDA

ゲストプロフィール

俳優  
1954年1月14日生まれ。  
東京都出身。  
1979年、「あめりか物語」でデビュー。数多くのドラマ、舞台、映画で活躍している。また、司会やキャスター、バラエティ番組出演など幅広く活動の場を広げ、その知性とユーモアの絶妙なバランスが、唯一無二のキャラクターとして、幅広い年代に受け入れられている。

石田 純一  
(いしだ じゅんいち)

【レギュラー出演】

◇BS日テレ「石田純一の街の達人」毎週火曜日23:00～

◇ABC「おはよう朝日です」毎週水曜日6:45～

◇テレビ朝日「やじうまテレビ！」毎週金曜日4:55～

▶オフィシャルサイト<http://www.ishidajunichi.com/>

近著に『石田純一 お金のくどき方』  
(日経ホームマガジン)がある。

ノバルティス ファーマ株式会社は、「ウデをまкру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: 0120-223-807



日本高血圧学会

## 第1回臨床高血圧フォーラム

高血圧  
市民公開講座

## 『医師から学ぶ高血圧』

ご提供頂く情報(個人情報含む)は、本事業の運営とノバルティス ファーマ(株)のホームページのプライバシーポリシーに公表されている利用目的、または法令に基づく使用目的以外では利用いたしません。

### 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	<input type="checkbox"/> 男性( 人) <input type="checkbox"/> 女性( 人)	年齢	歳
参加希望人数			

今後、市民公開講座のご案内を希望されますか  はい  いいえ

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 日本高血圧学会 第1回臨床高血圧フォーラム 会長  
大阪大学 老年・腎臓内科学 教授

楽木 宏実