

第98回 国際医療福祉大学三田病院 健康セミナー

# 『高血圧の意外な原因』

## ～血圧を下げる知恵～

日時: 2023年1月21日(土) 14:00～15:20  
(開場 13:30)

場所: 国際医療福祉大学三田病院11F三田ホール

**高血圧の原因は、一つではありません。**塩分のとりすぎ、運動不足、体重増加、生活ストレスなどさまざまな要因が、複雑に絡み合って血圧を上げます。年を取ると血圧が上がる人が多いため、高血圧とは一生付き合わざるを得ない場合が多いのも事実ですが、実際には、減塩、減量など生活習慣の改善が功を奏し、降圧薬を減らせる方や、薬を一旦中止できる方も少なくありません。

だからこそ、高血圧の原因を知って適切に対応することが重要です。意外な原因が日々の生活に潜んでいるかもしれません。

**今回の健康セミナーでは、そんな日常生活に潜む高血圧の意外な原因を取り上げます。**高血圧の原因を良く知って適切に対応することで、血圧を下げて健康に暮らすための知恵を、皆様と共有できれば幸いです。当日は、生活習慣の改善について、さまざまな質問にお答えいたします。



講師: 宮下 和季 (みやした・かずとし) 教授

国際医療福祉大学三田病院 内科部長

京都大学卒、医学博士

前慶應義塾大学医学部腎臓内分泌代謝内科特任准教授

日本内分泌学会認定指導医、日本高血圧学会認定高血圧専門医  
ほか

高血圧、糖尿病、肥満など生活習慣病のエキスパート。

慶應義塾大学病院腎臓内分泌代謝内科内分泌部門では責任者を務め、豊富な臨床経験を有する。

■参加ご希望の方は、ホームページまたはお電話でお申込みください。

■TEL. 03-3451-8123(総務課) \*受付時間 月～土曜日8:30～17:30

※どなたでも無料でご参加いただけます。当日参加も可能です。

※セミナー終了後「けんこう体操」を行います。(自由参加)



お申し込みフォーム

※今後の感染症の拡大状況によっては、開催を中止もしくはWeb上での開催に変更する場合がございます。その場合は当院Webサイトにのご案内のうえ、お申込者の方へはメールもしくはお電話でお知らせいたします。



国際医療福祉大学三田病院

## 腎臓・高血圧内科

国際医療福祉大学三田病院は日本腎臓学会認定研修施設、日本高血圧学会認定研修施設に指定されており、同学会認定指導医・専門医が毎日診察しています。腎臓病と高血圧は密接に関係するため、早めの適切な診療が必要です。当科では、以前から慢性腎臓病に対し腎臓病予防のための生活習慣指導も丁寧に行っています。健康診断で蛋白尿が陽性だった、あるいは腎機能障害の疑いを指摘された方は、ぜひご相談ください。

また、腎臓病対策の中心となる高血圧治療に対しても専門診療を行っており、減塩指導を中心とした食事指導のほか、24時間自由行動下血圧測定などによる血圧コントロールも可能です。

副腎からホルモンが過剰分泌して高血圧を発症する原発性アルドステロン症は、見逃すと動脈硬化が進行し、脳・心臓・腎臓・血管障害を発生させるため、高血圧の患者様には専門医が正確なスクリーニングを行います。ぜひお気軽にご相談ください。



## アクセス



### 地下鉄

- 都営大江戸線「赤羽橋駅」下車、  
「赤羽橋口出口」または「中之橋口出口」徒歩5分
- 東京メトロ南北線・都営大江戸線「麻布十番駅」下車、「3番出口」徒歩8分
- 都営三田線「芝公園駅」下車、「A2出口」徒歩12分

### 都バス

- 都06系統 渋谷～新橋駅「中ノ橋」下車
- 橋86系統 目黒～新橋駅「中ノ橋」下車

### 港区コミュニティバス(ちいばす)

- 田町ルート 「中ノ橋」下車  
田町駅前⇄中ノ橋⇄麻布十番⇄六本木ヒルズ

### JR

- 山手線・京浜東北線「田町駅」下車 「三田口出口」より徒歩20分



**国際医療福祉大学三田病院**

〒108-8329 東京都港区三田1-4-3 TEL :03-3451-8121(代表)