



Rotary Serving Humanity
2016~2017年度RIテーマ

例会場：ホテル プエナビスタ／例会時間：第1・2水曜日 19:00~20:00, 第3・4・5水曜日 12:30~13:30

「お城を見つめ直す」

点 鐘 19:00 児野副会長
司 会 S. A. A・プログラム 宮澤クラブ管理委員長
斉 唱 「それでこそロータリー」
1 月お祝贈呈 児野副会長
[誕生祝] 須澤会員



副会長あいさつ 児野副会長
皆さんこんばんは。本日、西牧会長が急用の為、欠席となり、急遽代理を務めさせていただきます。皆様よいお正月をお過ごしになったでしょうか。私は1日のみゆっくりしましたが、普段雑用はあまりしませんので、お掃除に駆り出されていました。ふつつかな副会長が代理を務めさせていただきます。よろしくお願いいたします。

幹事報告 藤田幹事
①糸魚川における大規模火災に対する義捐金について。(回覧資料参照)

地区事務所より昨年12月に発生しました、糸魚川市の大規模火災の義捐金お願いがまいりました。義捐金…会員1人当たり1,000円。希望納入期限…1月20日。義捐金箱を設置致しますので、ご協力をお願い申し上げます。

②「ガバナー月信1月号」誤記訂正のご連絡。
月信1月号6ページ；R I 第2600地区ロータリー財団地区補助金申請事業の実施報告誤；伊那西ロータリークラブ → 正；飯田南ロータリークラブ

出席報告 征矢クラブ管理委員
会員総数22名(内出席規定適用免除欠席者4名)
本日の欠席者6名(他2名は事前メイキャップ済)
出席率66.67%
前々回(12/21)修正欠席者4名 出席率80%

ニコニコボックス報告 征矢クラブ管理委員
コメント ◇正月気分も明けました。今度は年度末を目指し、また駆け足で走り出します。児野君 ◇御嶽海の快進撃、すごいですね！須澤会員のスピーチ楽しみです。藤田君 ◇お役にたつたでしょうか。須澤君 ◇孫襲来の後遺症がまだ足腰に残っていますが、須澤君の卓話聞きに馳せ参じました。田内君 ◇御嶽海やりましたね！宮澤君 ◇飴市も終り、早いことに驚きます。風邪を召しませぬように。上條君 ◇今日はとても寒い。皆様風邪など引かないようにしましょう。井筒君

なんとなく ◇征矢君

配布資料；「ガバナー月信1月号」「幹事報告」「会報No.23・24」

回覧資料；「糸魚川における大規模火災に対する義援金について」(地区事務所)／「ガバナー月信1月号誤記訂正のご連絡」(地区事務所)／「ロータリー青少年交換プログラム多地区合同奉仕活動(R I J Y E C)について」／「地区資金改正版」

～ プログラム ～

《自己小伝》 須澤兼一会員

自己小伝という事ですが、残念ながら大した人生をおくっておりませんので、皆様にお伝えすることは特にありません。私が皆さまにお話できるといって、やはり医師なので血圧の話の聞いていただけたらと思います。

「血圧の話」

*血圧って何？

血圧とは、心臓から送り出された血液が、血管の内壁を押す力(圧力)の事を言います。一般的に収縮期血圧もしくは拡張期血圧と言いますが、血管が収縮して血液を送り出すときを収縮期血圧で血圧は最も高くなり、拡張すると全身を巡ってきた血液は心臓に戻り、血圧は最も低くなります(拡張期血圧)。

血圧単位はmmHgで、もともと水銀でマキュリーの元素Hgになります。従来としては水銀マンメーターを使用していましたが、水銀の取り扱いが汚染等問題になるという事で、近年は水銀を使っているものは回収という事になっています。それに代わり使用されているのが電子血圧です。脈波を触知して血圧を測っています。



* 血圧の測定方法

血圧は、一定なわけではありません。時間や環境によって変動していくものです。そのため、血圧の測定は、きちんとした手順や環境を整えて、定期的に測定する必要があります。注意点は、人と話さない、タバコを吸った後には測らない、お酒もダメ、トイレに行ってくる、測定前1時間位の間には、食事・入浴・運動は避けてください。

正しい測り方は、1～2分間安静にして心臓の高さにある上腕の血圧を座って計測した値が基準です。1番のポイントは、心臓の高さと同じになることが大事な事です。心臓より高くなると測定値が低くなり、低いと高くなります。



* 血圧の種類

血圧には ①正常血圧、②高血圧、③仮面高血圧、④白衣高血圧の4種類あります。

仮面高血圧は、病院に来て測定すると正常であるのに、家庭で自己測定した血圧値が高くなる場合をいいます。原因は、寒かったり、タバコを吸ったり、お酒を飲んでいたり、ストレスを感じたり等色々あります。診察室や病院では正常血圧とされるために本当の高血圧がマスクされるという意味で仮面(をかぶった)高血圧と呼ばれます。仮面高血圧の人では、脳卒中や心筋梗塞などの病気が起きる可能性が、診察室高血圧の人と変わらないということがわかっています。

白衣高血圧は家庭での計測では正常血圧であっても、診察室に入り医師や看護師を目の前にすると緊張し、血圧が上昇する現象を言います。

* 高血圧ってどこから？

高血圧の基準は140/90mmHg以上であり、収縮期、拡張期ともにその基準を下回っているときに正常

域としています。さらに正常域の中に至適血圧があり120/80mmHg未満がちょうどよいと言われています。至適血圧を超えて血圧が高くなるほど脳卒中や心筋梗塞などの心血管病、腎臓病にかかるリスクが発症しやすいことが知られています。

* 高血圧症の疫学

日本での高血圧の方は推定で4300万人、高血圧に起因する年間死亡率は10万人と言われています。心臓・血管病の死因の約50%はいると言われて、脳卒中にかかる方の約50%の原因とされています。

* 何故治療が必要なのか

高血圧を治療することによって心臓の病気、脳の病気にかからない事に目標としています。糖尿病、腎臓病、心臓病、頭の病気になった方はもう少し厳しい目標値が設定されています。

* 治療として生活において注意すること

塩分摂取量は1日6～8g、カリウムが豊富に含まれている野菜・果物を取りましょう。痩せましょう。適度な運動しましょう。禁煙しましょう。お酒はビールでしたら1ℓにしましょう。但し、腎機能が低下している人は、カリウムを過剰に摂取するとカリウム血症を招く恐れがあります。また、肥満の人や糖尿病の人は果物に含まれる果糖を取りすぎると良くありませんので、専門医に相談して下さい。

* 減 塩

塩分を過剰摂取すると血液の浸透圧を一定に保つために血液中の水分が増えるため、結果的に体内を循環する血液量を増やします。このため末梢血管の壁にかかる抵抗が高くなり血圧を上げてしまうと考えられています。塩分の多い食事を続けていると、ナトリウムの排出が十分に行われなくなり、血液に量が増えて血圧が上昇してしまいます。また、塩分はコレステロールを高め、血栓をでき易くします。

アマゾンの奥地にいるヤノマミ族の地域には殆んど塩分が無く、1日に0.3gしか塩分を摂取していません。しかし驚くべきことに高血圧の患者さんは1人もいないという事が報告されています。

体重、身長、年齢、尿検査による1日の平均の塩分換算式があります。“計算”と言うサイトがあるので自分で計算できます。尚、本日配布した「塩分チェックシート」をご覧ください、大体の塩分摂取量が分かりますのでやってみていただけたらと思います。

塩分がなくなれば身体の水分の量が減って、心臓にかかる負担が減ります。18歳以上の健康な人の1日の目標は男性8g、女性7gです。男女別では労働強度の違いや体質的な問題から、男性の方が摂取量が多く設定されています。世界保健機関の目標値は5gに近づいています。

今日から減塩に頑張りましょう、という事で私のお話とさせていただきます。

～ 質 疑 応 答 ～

点 鐘 20:00

児野副会長

[写真：井筒]