

<p>診察で測る血圧と家庭で測る血圧が異なる場合があることや、測定の機会を増やすことで血圧管理のより詳しい状況がわかりますので、近年家庭血圧の測定が勧められています。血圧には日内変動があり、夜間の就眠中は低くなっていますが、起床時から午前中に急に上昇してきます。心筋梗塞や脳梗塞などの発症が多いのもこの時間帯です。家庭血圧の測定によって危険な時間帯の普段の血圧も知ることが出来ます。家庭血圧を測定するときの注意点としては、毎日決まった時間に同じ座った姿勢で測ってください。可能であれば起床後に排尿を済ませた後、朝食前、服薬前に測定するようにしてみてください。多くの方でこの時間帯が1日の中で最も血圧が高くなっています。</p>	<p>降圧薬についてはいろいろな種類のものがあります。一つの薬が自分に合わなかった場合にも、他の薬に変更することで良好な血圧コントロールが得られる場合もありますので、主治医とよく相談するようにしてください。降圧薬によって良好に血圧をコントロールすることで、脳卒中、心筋梗塞などの重篤な疾患の発症を予防できることが知られています。服薬の上では、決められた量・回数を守り、自分の判断で中止しないようにして下さい。また薬の相互作用を防ぐために、他の薬を飲んでいる場合には必ずそのことを医師や薬剤師に告げるようにして下さい。</p>
---	--

**Subject: 支援活動の状況について(緊急)のアンケート件**

国際ロータリー第2710地区  
各ロータリークラブ御中

平素より大変お世話になっております。

さて、このたびの東日本大震災に際し、貴クラブ及び地域でさまざまな支援活動を実施あるいはこれから実施を予定されていることと存じます。

そこで、その活動内容をロータリーの友で取り上げて頂き、今後全国のクラブでの支援活動の参考にさせていただくため、貴クラブ及び地域の支援活動について、下記の要領で概要をお知らせください。募金活動をはじめ、援助物資のとりまとめや医療支援・技術支援等の人的な支援などについてもお願いいたします。

■報告形式  
形式は自由です。

■切  
4月2日(土)

皆様方は被災者の方々の苦しみに対して、何かしら自分に出来ることがあればしたいと少なからず思っておられると思います。こんなことをしたら良いと思うというようなお考えでも結構ですので、何かあればお知らせ願えれば幸いです。

いろんな行動事例や考えをまとめ示すことでロータリアンそれぞれが、それらの事例を参考にしながら出来ることをしていければ、少しでも被災者の役にたてるのではないかと思います。

皆様一人ひとりのお考えをお借りして大きな力にできればいいなと思います。

2011年 3月31日(木)

第 35号

本日のプログラム	夜間例会
次回例会	4月7日(木) 12:30~ 三次商工会議所
次回プログラム予告	50周年実行委員会

**例会記録・・・3月24日**

- 点 鐘・・・・・・中川 筆之 会長
- ソング・・・・・・「君が代」「我等の生業」

**会 長 挨拶 ■ 中川 筆之 会長**



失礼します。一週間のご無沙汰です。季節が冬に逆戻りしたような寒い日が続きますが、体調に気をつけて下さい。

さて、3月1日に吉舎クラブに50周年のPRに参りましたが、其の時にクラブ週報を頂きました。3月1日の例会が1,765回と有りました。我が三次クラブでは例会回数がカウントされてません。たぶん歴史が古いからだと思われます。東城クラブにも翌日参りましたがここもカウントされてません。東城は3年後に50周年と言われてましたので古いのだらうと思います。話を戻しますが、吉舎が1,765回で創立1,974年ですから割り戻して三次の50年に換算いたしますとおおよそ2,520回前後になるのでは、と思います。なんとか我が記ラブの正式な例会の回数が分かればよいのですが! と思います。

皆さんはいかがですか? 本日は以上です。  
(丸田会員の調べによると、3/24の例会で2205回だそうです)

**幹事報告** ■石田 光司郎 副幹事

- 3月31日夜間例会出欠表の回覧
- ニュージーランド地震災害義援金 (1,000円)
- 東北地方太平洋沖地震災害義援金 (10,000円)
- 4月16日三次RC50周年出欠表の回覧
- 来診文書
  - ・ 林野3月号
  - ・ 米山梅吉館報

**出席報告** ■明山 晃映 委員長

3月10日の出席報告					本日(3月24日)の出席状況			
会員数	出席者	Make-up	出席免除者	出席率	会員数	出席者	出席免除者	欠席
44	28	5	5	81.82%	44	33	5	6

Make-up 小田(聡)会員 (G12I.M.) ・ 中川会員 (東城RC) ・ 岡崎会員 ・ 属会員 ・ 伊藤会員 (新入会員研修会)

**委員会報告**

■山下俊明会員

我ら三次ロータリークラブの50周年には小林ロータリークラブから9名の登録を頂いております。大歓迎を致したく、50周年の懇親会終了後に天野英樹会員を責任者として二次会を計画しておりますので、できるだけ多くの皆さんに出席して頂きますようよろしくお願いいたします。出欠回覧

**SAA報告** ■ 属 吉行 SAA

スマイル4,000円

明山 晃映	このような時期なのですが、3月18日文化庁より国の文化財へ私ども照林坊本堂をはじめ8塔が、登録を受けました。又、中国新聞へ掲載をいただきました。今後とも文化財を守るため、皆様のお力添えをよろしくお願いいたします。
為石 肇	3月12日三次運動公園陸上競技場で、尾方選手ほか当社陸上部員がランナースクールを開催しました。谷口さん取材ありがとうございました。

**プログラム**

**会員卓話**

■佐々木会員卓話



今日は高血圧の話をしていただきます。高血圧は日本で最も多くの人がかかる病気で、日本の高血圧の人口は約3500万人、3人に1人は高血圧ということになります。年齢とともに高血圧

に罹患する数は増加し、50歳代で男性の約半数、70歳代になると男女とも6割以上の方が高血圧です。また加齢に伴い、特に収縮期血圧が上がるのが知られています。

それでは血圧とはいったい何を表す数値でしょうか？心臓はポンプのような働きをしており、酸素や栄養分の溶け込んだ血液を全身の末梢まで圧力をかけて押し出しますが、その時に血液が血管の壁に及ぼす圧力が血圧です。式で表すと、 $血圧 = 心臓から出る血液量 \times 血管の硬さ$  となります。従って血圧が上昇するメカニズムとしては、血液量の増加と動脈硬化の進展の2つの要因があります。血液量の増加の主な原因は塩分の過剰摂取です。塩分を摂取すると、同時に水分を体にため込むこととなりますので、血液量が増加して血圧が上がります。動脈硬化は高血圧のみが原因ではありませんが、持続した高い血圧は血管に負担をかけてさらに動脈硬化を進展させるという悪循環を形成しますので、動脈硬化進展の予防には血圧の管理が重要になります。血圧には収縮期血圧(上の血圧)と拡張期血圧(下の血圧)がありますが、それぞれ心臓が収縮して血液を送り出した時の血圧と心臓が拡張して血液を取り込んでいる時の血圧です。加齢に伴い、特に収縮期血圧が上昇することが知られています。

どれくらいの数値からを高血圧と診断するかですが、私たちが高血圧の診療を行うときに参考になっているガイドラインがあります。それによると、診察室で測定する血圧で140/90mmHg以上を高血圧として

います。最近では家庭で測定する血圧も重要視されており、家庭血圧では診察室血圧よりも5mmHgほど低い値を高血圧の基準値としています。高血圧の自覚症状については、血圧が上がると頭痛やめまいがする方もおられますが、高血圧に特有の症状はなく、自覚症状の全くない方も多いため、症状からは高血圧はわからないと思っていただいたほうがよいかと思います。ではなぜ血圧が高いといけないのでしょうか？血圧が高い状態が続くと、それによって全身の動脈硬化が進行し、脳・心臓・腎臓などの重要臓器に障害を来すからです。これらの障害は起こってしまってからでは元には戻りませんから、その予防のために血圧の管理が大切になるのです。

高血圧の治療についてですが、基本は食事療法、運動療法を中心とした生活習慣の改善による自己管理です。生活習慣の改善によっても血圧が目標値まで達しない場合には薬物療法を追加します。

食事療法の基本は減塩と肥満のある方については減量も必要です。特に日本人は塩分摂取量が多いことが知られており、昭和の時代から比べると最近では減ってきてはいますが、まだ1日に10g以上摂取しています。推奨されているのは1日6g未満ですから、まだまだ日本人の塩分摂取量は多く、少しずつでも減らしていく必要があります。アルコールについては、適量であれば血圧についても良い効果がありますが、量を過ぎるとむしろ血圧を上昇させるように働きます。またアルコールと一緒に摂取するつまみに塩辛いものが多いですから、注意が必要です。運動療法は血圧を下げ、糖尿病や脂質異常症にも良い効果をもたらします。週1回まとめて運動するのではあまり効果は期待できず、少しずつであっても毎日継続させることが大切です。運動の種類としては、重いものを持ちたり、勝負にこだわって過度に緊張を強いるようなものは、心臓に負担をかけたり血圧を上昇させますので避けたほうが無難です。無理なく毎日継続できるものとして歩行が運動療法の基本です。