

三条北ロータリークラブ週報



2012-2013年度
 国際ロータリー会長：田中作次（八潮RC）「奉仕を通じて平和を」
 第2560地区ガバナー：鈴木重壺（長岡RC）「恕の心を以て・奉仕を通じて平和を」
 三条北ロータリークラブテーマ「意義或るロータリーライフをたのしもう」
 会長：早川 瀧雄
 幹事：坂内 康男
 SAA：高橋 研一

例会日：火曜日12:30～13:30
 例会場：三条ロイヤルホテル Tel.34-8111
 事務局：三条市本町3-5-25三条ロイヤルホテル内
 TEL:0256-35-7160 FAX:0256-35-7488

HP：http://www.sanjo-nrc.org AD：north@sanjo-nrc.org

本日の行事：卓話

「あなどらないで高血圧」

- ◆本日の出席：71名中40名
- ◆先々週の出席率：71名中55名 77.46%
前年同期 80.28%
- ◆4月の出席状況：会員数71名例回数4回
平均出席率 81.57%
前年同月 80.99%
- ◆本日のゲスト：
 (社)新潟県労働衛生医学協会
 健康づくり推進課 主査 淡路千鶴様
 (財)新潟健康増進財団
 業務課 係長 石山裕輔様
- ◆本日のオブザーバー：一年交換学生
スザンナ・ジョー・サイモンさん
- ◆先週のメイクアップ（敬称略）
 5月11日白根RC50周年
 中條耕二、早川瀧雄、坂内康男
 14日次年度親睦活動委員会
 本田芳久、羽賀一真、福岡信行
 浅野潤一郎、大桃麻弓
 14日次年度プログラム委員会
 渋谷義徳、佐藤弘志
 14日叔トファミリー打ち合せ会
 吉田文彦、米山忠俊、早川瀧雄
 坂内康男、高橋研一



会長挨拶：早川瀧雄会長



皆様こんにちは。
 例会場の入り口に置いてある血圧計で計ったら最高値167最低値96でビックリしました。まさに高血圧です。今日の卓話講師淡路千鶴様の「あなどらないで高血圧」を聞いて参考にしたいと思います。先日11日に白根ロータリー創立50周年記念式典に三条4RC会長幹事、中條パストガバナー、東RCの10周年実行委員長の菅家様の10名で参加しました。白根クラブは27名のチャーターメンバーで発足し現会員が50名だそうです。セレモニーで現在在籍の3名のチャーターメンバーの表彰があり年齢も80代後半から90代全般とまだまだ元気な会員でした。当クラブも3年後30周年、23年後50周年になりますがチャーターメンバーの方々にも是非出席して頂きたいと思います。初夏の心地よい気候になりました。明日は三条祭り、天気もよくなり、かなりの人出になるのではないのでしょうか。

幹事報告：坂内康男幹事



- ・山崎ガバナーエレクトより
 拡大地区運営会議開催のご案内
 日時 2013年6月15日(土)
 14:00～
 会場 中条グランドホテル
- ・佐藤地区幹事より
 鈴木年度感謝の夕べのご案内
 日時 平成25年6月29日(土) 16:30～
 会場 長岡グランドホテル
- ・地区青少年交換委員長より
 受け入れ学生送別会のご案内
 日時 2012年6月16日(日) 17:30～
 会場 ANAクラウンプラザホテル新潟

- ・新潟県共同募金会三条支会より 委員会開催について
日時 5月27日(月) 11:00～ 会場 三条市総合福祉センター2階
- ・鈴木ガバナーより 地区大会報告書送付について(参加者に配布)
- ・三条RACより 6月第一例会のご案内
日時 6月6日(木) 19:30～ 会場 三条燕地域リアサーチコア
- ・28日に予定しておりました大桃麻弓会員の卓話は諸般の事情により7月に延期いたします。
28日は伊勢丹ダーバンショップ大倉 伸様による「ロータリアンに似合うクールビズ」と題して卓話の予定です。

理事会報告：第11回 平成25年5月14日(火) 11:30～12:00 於：三条ロイヤルホテル

出席者：早川瀧雄、丸山 勝、落合益夫、坂内康男、佐藤義英、高橋研一、星野義男、石黒隆夫
高森武志、佐藤秀一、岡田大介、渋谷義徳、岡田 健、斎藤 正

出席数：14/15(委任状2)

- 協議事項
1. 親睦旅行決算報告 承認
 2. 緑の羽根募金依頼の件 承認
例会でBOXを回し協力を呼びかける
 3. 家庭会合日程について 承認
5/27・29・30・31 4日間
会場：三条ロイヤルホテル、魚長、饒心亭 おゝ乃
 4. 6月よりクールビズとする 承認



次年度岡田幹事より

家庭会合の日程表を配布しましたが、ご都合の悪い方は違う日に出席して下さい。
又、各委員長さんに次年度活動計画書の提出をお願いします。各委員会を開催し打ち合せの上6月4日(火)例会時まで事務局に提出をお願いします。

SAAより 6月1週よりクールビズと致します。

◆ロータリー財団BOX：14日現在累計266,000円

◆米山奨学BOX：14日現在累計434,000円

- 高橋 研一君 米山奨学に協力。目標まで残り1ヶ月余りですが頑張ってください。
森 宏君 佐渡島1周サイクリングしてきました。
福岡 信行君 石川委員長に協力します。
本間建雄美君 //
- 落合 益夫君 米山奨学の席で、BOXに協力します。
吉田 文彦君 協力します。
石川 友意君 BOXに



◆ニコニコBOX：14日現在累計878,000円

- 斎藤 正君 自分自身の身長より血圧の高い人は淡路主査の話をしっかり聞いて下さい。
坂内 康男君 本日の卓話、淡路千鶴様ありがとうございます。今私は森先生より血圧に注意するよう言われています。今後の為に参考にします。
高森 武志君 淡路さん卓話ありがとうございます。
早川 瀧雄君 新潟県労働委衛生医学協会の淡路千鶴様、卓話宜しく申し上げます。

石川 一昭君 先週は石丸会員の「さるーん」にてカミナリハンバーグ大変ごちそうさまでした。又、昼例会でお願いします。

吉田 文彦君 あたたかくなってきました。今年も豊作になりますように。

樋口 金占君 初夏を迎え心静か、爽やかな気候になりました。

外山 裕一君 12日、日曜日に佐渡1周120kmを自転車で行って来ました。当クラブの森先生も一緒でした。BOXに協力

笹原 壯玄君 BOXに協力！

岡田 健君 直ちゃんと同じテーブルに座ってしまいました！

山崎 勲君 ノーコメント

馬場直次郎君 途中退席します。ゴメンしてチョンマゲ



*コメント賞発表 3月羽賀一真会員、4月中條耕二会員です。

本日の行事：卓話 (社)新潟県労働衛生医学協会健康づくり推進課主査 淡路千鶴様



講師紹介：高森プログラム委員長

淡路さんとはロータリーでは切っても切れない「お酒と健康の意外な関係」というテーマでお話をさせて頂く事にしておりましたが森先生から「血圧は大事だぞ」というお話があり急遽、テーマを変更させて頂きました。皆様に大変関係のある話だと思います。宜しくお願いします。

「あなどらないで高血圧」



【血圧とは】

・「血圧」とは血液が血管壁を押す力のこと

心臓はポンプのように血液に圧力をかけ血管へ送り出します。「血圧」とは、血液の圧力によって血管壁が押される力のことで、心臓から送り出される血液の量と、血管の硬さによって決まります。

・上と下、血圧を示すふたつの数字の意味は？

血圧を測定すると2つの値が記録されます。いわゆる「上」は収縮期(最大)血圧、「下」は拡張期(最小)血圧といえます。心臓が収縮した時には、血液が大動脈に送り出され、血管に高い圧力がかかります。これが収縮期血圧です。反対に、血液を送り出した後に心臓が拡張して、肺などから血液を吸い込みます。この時に血圧は最も低くなり、これを拡張期血圧といえます。

みます。この時に血圧は最も低くなり、これを拡張期血圧といえます。

【高血圧とは】

血圧は、血液が全身に送り出される際の血管にかかる圧力のことですが、この圧力が基準値以上の状態が続く状態を高血圧といえます。

・自覚症状があまりない高血圧

高血圧の自覚症状として、頭痛・めまい・肩こり・むくみ・動悸など起こることがあります。しかし、これは一概に高血圧による症状とはいえません。はっきりした自覚症状がないため、知らないうちに高血圧が進行し、気づいたときには脳卒中・心筋梗塞・腎不全などの合併症を起こしてしまうことが少なくありません。高血圧の怖さは、こうした合併症を起こしてしまうことにあります。

【血圧の正常値を知る】

血圧の正常値は、時代により変わってきています。ほぼ4年ごとに改訂される関係機関による降圧目標血圧値は、より厳しくなっていく傾向にあります。日本では、2009年1月に改訂された日本高血圧学会による「高血圧治療ガイドライン2009」が基準となっています。ガイドラインによると、診察室で測定した血圧(病院・診療所等で医師・看護師により測定された血圧)が140/90mmHg以上、家庭で測定した血圧が135/85mmHg以上を、「高血圧」としています。

【高血圧を放っておくとどうなる？】

高血圧自体の自覚症状は、あまりはっきりしません。

しかし、高血圧を放っておくと動脈硬化を起しやがて脳卒中や心臓病などを引き起こします。

高血圧の恐ろしさは、これらの高血圧合併症にあるのです。

動脈硬化とは、血管が弾力を失ったり、血管の内腔が狭くなる状態をいいます。

高血圧が続くと血液の圧力に耐えるため動脈の血管壁が厚くなり血液が流れる内腔は狭くなります。

また、血管が傷つくとコレステロールなどの脂質がたまりやすくなり、さらに内腔は狭くなります。

そうすると、血液の流れる抵抗が増え、血圧はますます上昇します。

つまり、高血圧→動脈硬化→高血圧、という悪循環が、さらなる動脈硬化を促進するのです。

【高血圧の原因は？】

• 高血圧の90%以上が原因不明

高血圧は、原因により「一次性高血圧」と「二次性高血圧」に分類されます。

「一次性高血圧」は「本態性高血圧」とも呼ばれ、特に明らかな異常がないのに血圧が高くなります。

ただし、血圧を上げる要因は明らかにされています。

食塩のとりすぎ・加齢による血管の老化・ストレス・過労・運動不足・肥満・そして遺伝的要因などがあげられています。

一方、「二次性高血圧」は、腎臓病やホルモン異常など、原因となる病気があるものを言います。こちらは、原因となる病気が治ると、高血圧も改善します。

• 塩分を抑えることが高血圧の予防法の1つ

高血圧予防の代表的なものが、塩分摂取を抑えることです。なぜ塩分の過剰な摂取が問題なのでしょう？

塩分(ナトリウム)をとりすぎると、血液中の塩分濃度が上がらないように、水分で薄める作用が働きます。

そのため体内の水分が多くなり、血液の全体量が増大し、血圧が上昇するのです。

血圧が上昇すると腎臓から水と塩分が効率的に排泄されるようになります。

• 高血圧の原因には遺伝子が関係している

一次性高血圧には、遺伝的な要因が関係しています。

両親とも高血圧の場合、高血圧になる素因を子どもが持つ確率は1/2、親のどちらかが高血圧の場合は1/3、両親のどちらも高血圧でない場合は、1/20 という結果が出ています。

これは、あくまで高血圧になりやすい遺伝的因子の割合で、生活習慣に注意することによって発症しないケースもあります。遺伝との関係を知り、生活習慣に気をつけることは高血圧の予防につながります。



【たばこことアルコールと血圧の関係】

喫煙は、どの側面から考えてもいいことはありません。

禁煙が難しければ、禁煙をサポートする方法があるので、医師に相談しましょう。

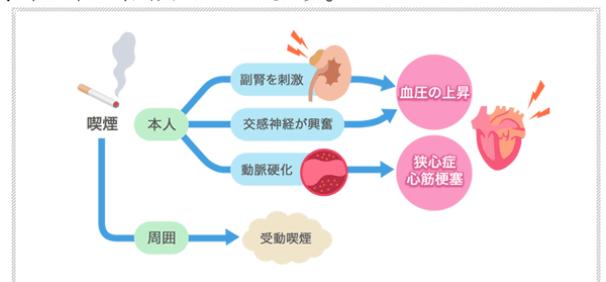
アルコールも「百薬の長」として飲むためには適量を守りましょう。

• たばこは明らかに血圧を上昇させる

血圧にとって、たばこは百害あって一利なし。

たばこを吸うと、ニコチンが副腎を刺激して、血圧を上げるホルモンを分泌します。

さらに、交感神経も興奮させるため、たばこを吸うと血圧は上がります。



さらに長期的には動脈硬化も進行させるので、狭心症や心筋梗塞のリスクも高まります。最良の選択は禁煙です。禁煙外来・禁煙クリニックでご相談されてみてはいかがでしょうか。

● **節酒を継続することで血圧は下がる**

一般に、アルコールは飲酒後一時的に血圧を下げますが、習慣的な大量の飲酒は血圧を上昇させます。

節酒を継続することで、数日で血圧は低下することが確認されています。

たばこのようにやめる必要はありませんが、節酒を心がけましょう。

● **適量と上手な飲み方について**

◎ **お酒の上手な飲み方**

1. 笑いながら共に楽しく飲もう
2. 自分のペースでゆっくりと
3. 食べながら飲む習慣を
4. 自分の適量にとどめよう
5. **週に2日は休肝日を**
6. 人に酒の無理強いをしない
7. 薬と一緒に飲まない
8. 強いアルコール飲料は薄めて
9. 遅くとも夜12時で切り上げよう
10. 肝臓の定期検査を
(適量は1週間単位で考える) 例えば飲み会で多く飲んだら残りの日数で調整する。

お酒の種類	1日の適量
ワイン	グラス 2杯
ビール	中ビン 1本
日本酒	1合
ウイスキー	ダブル: 1杯 シングル: 2杯
焼酎	※ストレートの場合 0.5~0.6合

【**高血圧と食生活**】

日本人の40歳以上の2人に1人が患者であるといわれる、まさに「国民病」の高血圧。塩分摂取量が多い日本的な食生活が原因の1つとなっています。

【**高血圧と食生活**】

日本人の40歳以上の2人に1人が患者であるといわれる、まさに「国民病」の高血圧。塩分摂取量が多い日本的な食生活が原因の1つとなっています。

● **他国に比べ、高すぎる日本人の塩分摂取量**

日本人は、国際的に見て多量に塩分摂取しています。

1日あたりの摂取量は、欧米で8~10gであるの対して、日本は11~13gといわれています。

味噌や醤油などの調味料、漬け物など塩分が高い保存食などが原因であるとして考えられています。加工食品や外食の塩分も少なくありません。

適切な塩分摂取量として、厚生労働省では1日10g未満を目標に掲げています。

一方、WHO(世界保健機関)ではその約半分の6g未満を推奨しています。

日本高血圧学会でも高血圧のある場合は6g未満を推奨しています。

● **減塩のためのポイント**

◎ **うす味でおいしく食べるコツ**

- 食品の持ち味を生かした調理方法を工夫する
- だし味・酸味・香辛料をきかせるなど、塩味以外で味にアクセントをつける
- 食塩の少ない調味料(ソース・ケチャップなど)を上手に使う
- 和えものなどには、ゴマやクルミをつかって香りよくする
- 食塩は一品に重点的に使うようにする

◎ **減塩のための工夫**

- テーブルに食卓塩やしょうゆを置いておかない
- しょうゆなどの調味料は、直接かけずに小皿にとってつけて食べる
- めん類のスープは残す
- みそ汁は1日2杯まで、それも具たくさんものものに。
- インスタント食品・加工食品は控えめに

1日の塩分量は高血圧の場合
6g未満を推奨



【日常生活での注意点】

• 几帳面な人ほど、血圧が上がりやすい

几帳面で責任感が強い人ほどストレスに弱く、血圧が上がりやすい傾向があります。悩みを引きずらずに気分を切り替えるなど、ストレスを上手に解消する方法を見つけることが大切です。

• 冬と夏では血圧が異なる。急激な温度変化にご注意を

寒いと血管は収縮し、血圧は上がります。冬は夏よりも血圧が高くなるので、血圧管理には注意が必要です。

外出時や入浴時など、急激な温度変化は、血圧の上昇をもたらします。温度差をなるべく小さくするよう心がけましょう。

• 十分な睡眠は血圧を安定させる

睡眠は疲れた体を癒し、体調を整えるものです。

睡眠が不足すると、体のリズムが狂い、イライラして血圧も上昇します。

それが重なるとストレスとなり、さらに悪循環となっていきます。睡眠は十分とるようにしましょう。

※参考資料：血圧ドットコム(<http://www.ketsuatsu.com/>)より一部抜粋

三条市の人間ドック担当は石山ですが、医学協会で人間ドックを受けて頂きますともれなく私の保健指導もついておりますので宜しく願いいたします。

ご静聴ありがとうございました。



(財)新潟健康増進財団 業務課 係長 石山裕輔様

日頃は健康診断、人間ドック等で大変お世話になっております、ありがとうございます。

今日は皆様にパンフレットを配布させて頂きました。何かありましたら、ご利用して頂きたいと思っております。どうぞ宜しくお願いいたします。

講師プロフィール

淡路千鶴様 (社)新潟県労働衛生医学協会健康づくり推進課 主査

保健師、中災防登録 産業保健指導者・心理相談員 日本産業衛生学会認定産業看護師

趣味：スキー（短大時代は競技スキーも少し）

パズル（頭を使うが何故か落ち着く）

将来楽しみなこと／今年10歳になる娘がもう10年経ったら二十歳。二十歳になった娘と美味しくお酒を酌み交わす・・・。

日常業務（集団健康講話・個別健康相談等）真剣に取り組んでいただく皆様に意欲が湧きます。



今日のお話が一番関心を持ち、一番勉強された早川会長より・・・
ありがとうございました。