



伊予三島ロータリークラブ

No.51
令和3.6.18
第3252回



2020-2021年度国際ロータリーテーマ
Rotary Opens Opportunities
ロータリーは機会の扉を開く
2020-2021年度国際ロータリー会長 Holger Knaack(ホルガー・クナック)

事務局 四国中央市金生町下分789-1 四国中央商工会議所内
http://www.iyomishima-rc.jp TEL(0896) 58-3530
E-mail:iyomis@iyomishima-rc.jp FAX(0896) 58-6294
例会 金曜日 12:10~13:10
■会長/佐藤慎輔 ■幹事/渡邊吉和 ■広報委員長/清家敏満

プログラム・出席委員会 (次期プログラム発表)

委員長 井上 香奈子



今回は高血圧についてお話をさせていただきました。日本の高血圧患者は、全体として約4,300万人いると推定されており、日本人のおよそ3人に1人が高血圧という状況です。もはや国民病といっても過言ではありません。

血圧とは血管内の圧力です。血圧は体のすべての血管にあります。普通は動脈とくに上腕動脈の圧力を意味します。心臓が収縮して血液を押し出すときに高くなり、拡張して血液の流れが緩やかなときは低くなります。

血液を押し出すときの最も高い血圧が収縮期血圧(上の血圧)、拡張して血液の流れが緩やかなときの最も低い血圧が拡張期血圧(下の血圧)です。血圧の高さは、物理的には心臓が血液を押し出す力(心拍出量)と血管の抵抗で決まります。心臓の拍出量が増えたり、血管の収縮などで血管の抵抗が大きくなったりすると、血圧は上がります。血管の弾力性も血圧に関係し、動脈硬化が進むと、上の血圧は高くなり、下の血圧は低くなります。

今、「仮面高血圧」が注目を集めています。仮面高血圧とは、正常血圧という仮面をつけた高血圧ということから仮面高血圧といわれています。つまり、診察室や健診で測ると正常なのに、家庭で測ると高血圧という人々です。注目されている理由は、仮面高血圧の人のほうが脳心血管疾患が

持続性高血圧(一般的な高血圧)の人々より早く進行するからです。脳心血管疾患リスクは正常血圧の人を1とすると、持続性高血圧の人が2.94倍、仮面高血圧の人は3.86倍とされています。脳心血管疾患リスクを大幅にアップさせる仮面高血圧はひとつではなく、「早朝高血圧」「夜間高血圧」「ストレス高血圧」があります。脳心血管疾患リスクの高い仮面高血圧を発見するためには、血圧を、毎日家庭で計測しましょう。計測には上腕血圧計が推奨されています。朝の測定は起床後1時間以内・朝食前・服薬前に、トイレをすませて椅子に1~2分座って落ち着いてから行います。夜の測定は就寝直前です。朝晩、少なくとも1回測ることが推奨されています。

血圧が高くなる原因としては塩分・カロリー・アルコールのとり過ぎ、ストレス、運動不足などがあげられますが、その中でも塩分のとり過ぎが重要です。食塩をとり過ぎると血液中のナトリウム量が増えます。それを薄めるために血液中に水分が引き込まれて体を回る血液量が増えます。増えた血液量が心臓の拍出量を増やし末梢の血管の抵抗を増加させて血圧を上昇させます。日本人の平均食塩摂取量は一日10~11gとされていますが、減塩の目標として正常血圧の人で一日8g未満、高血圧の人は一日6g未満と推奨されています。私たちは1日何グラムの食塩を摂っているのでしょうか。最近、栄養成分表示をした食品を多く見かけるようになり塩分摂取量を計算できるようになりました。多くは塩分や食塩と表示されず「ナトリウム〇〇g」と表示されています。この場合、塩分相当量はナトリウム量の2.54倍してください。降圧剤に頼るだけでなく塩分制限も行って、血圧を少しでも下げていきましょう。

第3252回 例会記録 令和3年6月18日

開会 佐藤慎輔 会長

山内一正君~

出席報告

出席会員(34名中)	28名
出席免除	1名
出席率	84.85%
第3250回修正出席率	90.91%

PRESIDENT最新号にてわが生涯最高の本一冊の特集が組まれていた。そこには、アサヒグループHD代表取締役社長兼CEO勝木敦志氏がひとの成長のあり方を示した傑作として「兎の眼」を取り上げていらっした。本書との出会いは中学2年生との事なので、思春期に強烈なインパクトがあったに違いない。図らずも、委員会事業で私が紹介させていただいた本と同じでしたので感激で有り、うれしさのあまりニコニコを致します。尚、今回同書を回覧させていただきます。

会長の時間

出席表彰~山内一正君

幹事報告

例会行事

プログラム・出席委員会
(次期プログラム発表)
井上香奈子 委員長

ニコニコ紹介

桂 高司次期プログラム委員長~

今日は次期プログラム委員長として、2021~2022年度上期のプログラムを発表させていただきます。よろしくお祈りします。

7月2日プログラム予定
会長・幹事就任挨拶
運営方針発表
活動方針発表(1)