



## 例 会

SAA: 吉田 康志 様

- 開会点鐘
- 国歌斉唱
- ローターソング「奉仕の理想」



## 会 長 挨拶

会長 舟元 英一 様

皆様こんにちは。今回は、3RC新年合同例会、親睦の皆様始め会員の方々には大変お世話になり、有難うございました。お陰様で無事終えることができ感謝申し上げますと共に御礼を申し上げます。

さて、本日のお客様をご紹介します。金城大学学長で医学博士でもあります半谷静雄先生です。半谷先生は、白山石川のRCの会員でもあります。先週の新年合同例会にもご出席いただき本当に有難うございました。

先生には、この後「血圧の常識と非常識」と題しまして卓話をいただくことになっています。興味深いお話が聞けるのではないかと楽しみにしています。半谷先生よろしくお願い致します。

さて、今年度も、何とか半期を終え、いよいよ後半の折り返しを迎えるの当たり前半を振り返り後半に備えなければならないと考えています。

後半の主要な行事としては、3月26日(日)石川第1分区AB地区のIM(Intercity Meeting)が開催されることとなっています。本年度は、特にホストクラブを立てるということはしないで分区全体で協力し合って開催しようということになっています。これまで数回、本年に入ってから去る1月10日(火)に金沢東急ホテルで本年の初会合が行なわれ当クラブからも私を含め5名の皆様が実行委員として参加致しています。事業自体は、当クラブの独自事業ではございませんが、地区全体で運営しようという方針で、当クラブは、会計事務局(登録者のとりまとめ・予算執行・決算)の担当を仰せつかっているところであります。

また、4月5日(水)、6日(木)の両日観桜会を兼ねての行事であります。当クラブの姉妹クラブである京都城陽クラブの訪問を京都城陽クラブとの協議により計画をさせていただいています。

いずれの行事も皆様方のご協力を必要とするものばかりでありお力添えを是非ともお願い致します。

さて、後半の取り組みにおける最優先の課題は、何といたっても会員増強でございます。私自身もひとえに心当たりを当たってはいますが、勧誘の難しさを痛感致している次第です。

皆様方には、増強に繋がるどんな情報でも結構です。是非とも増強委員会なり、私にご連絡いただきますよう心からお願い申し上げます。よろしくお願い致します。

## お 客 様

金城大学 学長 医学博士 半谷 静雄 様 (白山石川 RC)

## 結婚記念月・誕生月祝い

お誕生：舟元様、西村様



### 幹事報告

榎本 いずみ 副幹事

- ・ 本日例会終了後、理事役員会がコディアックでございます。対象者はご出席をお願いします。
- ・ 来週の例会は会員卓話 千田利明 様と半期会計報告です。



### 委員会報告

広報副委員長 北潟克輔 様

2月第2週以降に第2回新入会員研修を行います。追って事務局より日程調整のご連絡をいたしますが、前回1回目にご出席いただけなかった方は特にご参加くださるようお願いいたします。



クラブ管理運営委員長 下原 学 様

先週の3RC合同新年例会の際は、皆様のご協力のお蔭で大成功でした。2月第1週は雪見の会です。みや川さんでおいしいものをいただきながら、楽しみましょう。



### 卓話

金城大学 学長 医学博士 半谷 静雄 様 (白山石川 RC)

「血圧の常識と非常識」

私は現在大学の学長をしていますが、元々は外科、循環器、内科の臨床医をしていましたので、学長としての話より医療のほうが得意分野なので今日は血圧についてのお話をさせていただきます。

健康長寿にむけて現代の死亡原因を年代別に調べてみると、年をとればとるほど癌よりも心疾患、脳卒中、心筋梗塞の死亡率が高くなります。

これらの死亡原因の基本的な原因は高血圧です。そこで健康長寿の為の最適な血圧値はどれだけかということですが、2013年厚生労働省によりますと、収縮期血圧で男性が135、女性が130といわれていますが、この数値が健康寿命に最適な数値かと言われると必ずしもそうではありません。

血圧と死亡率の関係を調べてみると、実は血圧が高ければ高いほど、死亡リスクが高まり、低ければ低いほど死亡率が下がります。脳卒中や心筋梗塞などの死亡リスクを避けて健康長寿を達成するには、最適血圧 (<120かつ<80) に近いほどよく、実際は血圧が低ければ低いほど良いです。(正常血圧120-129、80-84)

また血圧が上がる危険因子と言われる加齢、タバコ、酒の飲みすぎ、肥満、塩分の取りすぎ、運動不足などがありますが、実は加齢はあまり関係ありません。



診察室外での自動血圧計による  
高血圧の診断基準 (mmHg)

	収縮期血圧	拡張期血圧
診察室血圧	≥140	かつ/または ≥90
家庭血圧	≥135	かつ/または ≥85
自動血圧計下血圧	≥130	かつ/または ≥80
通常	≥135	かつ/または ≥85
夜間	≥120	かつ/または ≥70

「パーフェクト24時間血圧コントロール」を達成するため  
職場内や家庭内、特に夜間や早朝の血圧測定が重要!



この 6 つの危険因子の中で最も危険なのが塩分の取りすぎです。食塩は血圧を上げる最大のリスク因子で健康長寿のためには食塩摂取量は少なければ少ないほど良いです。

では、最も推奨される塩分の摂取量は 1 日 5 グラム (WHO 推奨) とされています。また 1 日 3 グラムであれば、高血圧にはならないといわれています。さらには全米の高血圧患者全員が降圧薬を飲むと仮定した場合の死亡率よりも成人アメリカ人全員が 1 日 1 グラムの減塩をした時の死亡率の減少効果のほうが大きいとされています。塩分の必要最低量は 1 日 1.5 グラムとされていますので、加齢に伴って塩分の摂取量を減らしていくことが良いことです。



### ニコニコボックス

中川 修一 様

まじめな齊藤さんの頑張りのおかげで上半期目標の 50 円万を超えました！

卓上の花：デンファレ 花言葉：魅惑

卓上の花：新保様、竹澤様、上田様



舟元 半谷先生、本日の卓話楽しみにしていました。有難うございました。

石澤 金城大学学長半谷様とても有意義な卓話でした。ありがとうございました。今後ともよろしく願いいたします。

濱 今年もよろしく願い申し上げます。半谷様本日はよろしく願い申し上げます。

榎本 半谷先生、お忙しい中、卓話ありがとうございます。

下原 3RC 合同新年例会、皆様ありがとうございます。

上田 半谷様卓話ありがとうございます。

山口 本日の卓話楽しみにしています。年末年始の飲みすぎで高血圧と指摘されました。

矢原 新年あけましておめでとうございます。本年もよろしく願いいたします。

吉田康志 2月1日神宮寺に3号店となるディサービスをオープンいたします。頑張ります。

清水 隣の席に中川さんがおられ、ニコボックスのたすきが目に入り、ニコニコと入れさせていただきます。

中川 いつも出席されている齊藤さんがお休みなので初めてニコ BOX を担当させていただきました。ありがとうございます。

西村

本日の収入額 17,500 円 累計 547,237 円

記録：松井、写真：田島