



# 三浦ロータリークラブ 週報



2016 年 5 月 12 日 第 2646 回例会

事務局：三浦商工会議所 〒238-0243 三浦市三崎 2 丁目 22 番 16 号 TEL 046(881)5111 URL <http://www.miura-rc.jp>

- ◇ 国際ロータリー会長  
K.R."ラビ" ラビンドラン (COLOMBO RC)
- ◇ 国際ロータリー第 2780 地区ガバナー  
田中 賢三 (茅ヶ崎 RC)
- ◇ 国際ロータリー第 2780 地区第 1 グループ  
ガバナー補佐 岡 昌憲 (横須賀 RC)
- ◇ 三浦ロータリークラブ  
会 長：星野 雄  
副 会 長：松崎 貞男  
幹 事：鈴木 正孝
- ◇ 公共イメージ委員会  
委 員 長：笠倉 正弘  
副委員長：藤 喜代司  
委 員：長瀬 六郎 奥山 浩司
- ◇ 例会日 毎週木曜日 12 時 30 分点鐘
- ◇ 例会場 三浦商工会議所 3 階ホール  
〒238-0243 三浦市三崎 2 丁目 22 番 16 号
- ◇ TEL 046(881)5111 FAX 046(881)3346
- ◇ website <http://www.miura-rc.jp>

ブ (西 RC) のチャリティーコンサートに鈴木幹事と行ってまいりました。出し物はだいたい例年どおりでしたが、男女混声の大明寺コーラスグループの皆さんはこの日のためにでしょうか、ご年配の慣れた女性指揮者さんの元、楽しみながら和気あいあいと練習をしてきた感じに思えました。これも例年ですが会場入口脇に大きな犬が伏せており補助犬協会へのチャリティーを呼びかけておりました。(補助犬とは盲導犬、聴導犬、介助犬との事です)。また RC 関係者も多くお見えで和やかでした。お手元に「青少年交換プログラムに関して」というコピーがあると思います。これは前回例会にお渡しした物と作成者が異なり内容的には同じですが文章等が違います。

4 月の理事会で第 1 回検討了解されさらに今回改良されたものとなっています。次週 19 日夜に横須賀にて第 1 グループの 3 役会が開かれますので三浦 RC の総意としてお出する予定です。

## 幹事報告

※お誕生日お祝い

笠倉正弘会員 \$20.5.1 岩野明会員 \$38.5.20



※入会月祝い 笠倉 正弘 1995 年

※横須賀西 RC 例会お知らせ

※財団室ニュース

※クラブ会員研修についてのアンケート結果

## 2016 年 5 月 12 日 第 2646 回 例会

- ◇ 点 鐘 12 時 30 分
- ◇ 国歌斉唱
- ◇ ロータリーソング『奉仕の理想』
- ◇ 四つのテスト唱和
- ◇ ゲスト・ビジター紹介

## 会長報告

星野 雄 会長

まさに五月晴れの見本のような素晴らしい天気です。

まだ 5 月 12 日というのに東京の気温が 28 度との事。三浦は海のそばなので 25 度くらいでしょうか、さわやかというよりひなたは汗ばみます。



先週 5 日は祝日で休会の為前回 28 日より 2 週間ぶりです。

29 日の祝日 (昭和の日) 横須賀西ロータリークラ



## 出席報告

岩野 明 会員

- ・ 会員総数：24 名  
本日出席：12 名 欠席：13 名  
出席率 50%
- ・ MAKE UP  
松崎貞男、高木 巖、芹川直行  
星野 雄、鈴木康仁、笠倉正弘  
藤喜代司 (5/12)  
により、出席率は 79.17% となります



## ニコニコ BOX 報告

岩野 明 会員

### ニコニコ BOX 集計報告

	本日	前回まで	累計
ニコニコ	7,000	302,000	309,000
財 団	1,000	101,000	102,000
ポ リ オ	0	17,000	17,000
米 山	2,000	94,000	96,000
周 年	0	3,000	3,000
計	10,000	517,000	527,000

- ・ 星野 雄 会員 芹川会員、年 1 回の卓話本日よろしくお願ひします。
- ・ 芹川直行 会員 本日卓話よろしくお願ひ致します。
- ・ 鈴木康仁 会員 出席が少なく寂しいですね。新会員獲得してがんばりましょう。芹川先生、卓話楽しみにしています。
- ・ 笠倉正弘 会員 芹川先生と五月晴れ。
- ・ 藤喜代司 会員 芹川さん、本日卓話楽しみにしております。
- ・ 長瀬六郎 会員 芹川会員、卓話楽しみにしております。
- ・ 奥山浩二 会員 前回休会のおわび。

## 卓 話 <高血圧最近の話題>

芹川直行 会員

私たちにとって大変馴染みの深い生活習慣病として高血圧があります。

医師が高血圧治療の大切な拠り所としている日本高血圧学会のガイドラインの 2014 年版 (JSH2014) では、大まかな基準として 140/90 以上を高血圧として、降圧目標も原則 140/90 未満としています。

ただし 75 歳を超える高齢者の場合は通常の降圧治療をしても降圧が困難な場合 150/90 未満を目標としてもよいとしています。家庭血圧では 5 低い値ということですので目標は 135/85 未満 (75 歳以上は 145/85 未満) となります。家庭血圧測定も厳密な条件があり上腕型血圧計を使用し (手首型は不可：誤差が大きく更に適切な使用をす



るのには厳密な使用手技が必要なため)、起床時、就寝前の血圧を排泄後に的確な姿勢で測定することが必要です。残念ながら思いついて気軽に測定した血圧は「高い」「低い」という目安くらいにはなりますがそのまま治療の参考にするには不正確すぎるのです。

話は変わりますが、昨年 11 月米国で SPRINT 研究という 1 万人規模の高血圧研究の結果が発表になり、週刊誌でも話題になりました。

糖尿病のない高血圧患者を通常治療群 (140 以下) と厳格治療群 (120 以下) の 2 群に分け予後も前向きに比較していった研究です。当初 5 年間の経過観察の予定でしたが、厳格治療群 (120 以下) のグループのほうが明らかに心臓死、全死亡が少なかったため 3.26 年で観察打ち切りになったという結果でした。

この結果の速報で血圧は低いほど良いというような見出しが新聞、週刊誌に載ったわけです。しかし日本高血圧学会は直ぐに勧告を出しました。現時点でこの結果を直ちに日本人の降圧目標に反映すべきではないというものでした。私もこの勧告は妥当だと思います。というのは、米国と日本では高血圧治療のやり方が随分違います。日本人は単一の人種ですし、医療保険制度も違い日本の高血圧治療はもっときめ細かいものです。SPRINT での血圧測定は医師が測定したのではなく家庭用血圧計 (OMRON 製) を使用しており日本でいう家庭血圧に近いものです。この研究で問題とされたのは最高血圧のみで最低血圧は評価されていません。さらに日本人で増えている糖尿病患者は評価対象外 (以前の米国での別の研究で糖尿病患者は厳格に血圧コントロールしても予後変わらなかったため) ですから、どうやら低いほうが良いことは推測できますが、慌てて 120 未満まで下げるのは如何なものかという感じでした。

あくまでも誤解のないように最後に書いておきますが、通常の治療で 120 未満に良好にコントロールされている血圧を無理に上げる必要はありません。

