



# やらまいか

クラブテーマ：みんな仲良く!地域に、地球に奉仕しよう!

会長/林 博宣 幹事/小田伊佐浩 会報委員会/青谷友章・大仁孝泰 例会/毎週火曜日 12:30 豊川商工会議所  
事務局/豊川市豊川町辺通 4-4 豊川商工会議所会館内 TEL0533-86-2535 FAX0533-86-8889 HP: <http://toyokawahoi.tank.jp/>

本年度第15回 通算1654回 2021年11月30日(火)	出席報告	会員総数	出席者数	出席率	11/9 修正出席率
		71名	32名	52.5%	67.2%

ゲスト:(なし) ビジター:(なし)

## ★会長あいさつ

### 林 博宣会長



皆さん、こんにちは。11月が今日で終わりになります。11月の初旬は暖かい日が続いていましたが、ここ1週間前ぐらいから急に寒くなりました。

た。

11月14日、15日で、親睦委員会の初めての行事の秋の行楽が行われ、奈良に出かけました。初日は、法隆寺、東大寺、興福寺に行きました。2日目は観光とゴルフに別れました。ゴルフでは、大仁会員が初優勝をされました。少し参加者が少なかったことが残念です。12月のクリスマス例会や創立記念日例会には、多くの皆様のご参加をお願いします。親睦委員会の加藤委員長はじめ、委員会の皆さん、ゴルフ同好会の近藤幹事長、大変お疲れさまでした。ありがとうございました。

昨日、地区のクラブ活性化セミナーがありまして、小田幹事と出席してきました。地区のセミナーというと、会員増強、ロータリー財団、公共イメージの話が中心で同じよう話が続きました。最後に村井研修リーダーのまとめの話の中で、増強、財団、公共の3つは、RIからも推奨されていることであるとお話がありました。

米山記念奨学会から鈴木忍会員



に感謝状が届きましたので、贈呈させていただきます。おめでとうございます。本日の例会は、竹本会員の新人会員の卓話になります。宜しくお願いします。

## ★幹事報告

### 小田伊佐浩幹事

齋藤直美パストガバナー訃報のお知らせ  
例会臨時変更のお知らせ  
地区大会の御礼状  
災害義援金協力の御礼状  
ポリオ寄付の感謝状を頂きました



## ★委員会報告

親睦委員会 加藤雅美委員長  
秋の行楽の御礼  
クリスマス例会開催のご案内

## ★新入会員スピーチ

### 「高血圧について」

### 竹本正興会員



皆さん、こんにちは。本日は、「高血圧の基本と Clinical Inertia」についてお話をさせていただきます。

高血圧の方は、日本で 4300 万人

いると言われていています。年代別に見ますと、40代男性は4割、50代は5割、60代は6割、70代は7割となります。一方、閉経前の女性は男性に比べて高血圧の方は非常に少なく、閉経後に男性と似たような割合になってきます。2002年と2010年の間に男性は若干増加し、女性は減っております。これについては、女性の方がダイエット意識が高いためと説明されています。

病院に受診される傷病の中では、高血圧の方が最も多いです。糖尿病、脂質異常症、歯の病気、眼の病気、腰痛などと比べて、2倍近くの方が病院を受診されます。

人間はいずれ死にます。日本の人口は約1億2500万人ですが、毎年130万人強の方が亡くなっています。どのような生活習慣や病気が、その死に寄与しているかの調査が行われました。最も寄与しているのはタバコで、130万人の死亡のうち13万人ほどと言われています。次が高血圧で、10万人ほどに寄与しています。タバコは心血管病、がん、呼吸器疾患などに関わりますが、高血圧は心血管病（心臓の病気、脳卒中など）のみに関わります。

次に、高血圧はどんな病気なのか説明します。血圧とは、血管にかかる圧力であり、心臓が収縮すると血液が流れて血管に圧力が掛かります。心臓の収縮力と血液量、血管の硬さにより血圧は規定されます。心臓は働き者で、脈拍数70回/分の方では、1日に $70 \times 60 \times 24 = 100,800$ 回も収縮し血液を送り出します。1回に送る血液の量は約70mlですので、1分間で50、1日で72000も送り出すことになります。

血圧の単位は“mmHg”と表記しますが、これは1cm<sup>2</sup>の穴から水銀柱が何mm上がるかという単位です。水銀は金属ですので水よりも重く、水の約13.6倍の比重があります。血圧120mmHgは、水柱に換算しますと1630mm (163 cm) となります。血圧で

60mmHgの差は、水柱では816mm (81.6 cm) です。決して軽視できない差だと思います。

高血圧は血管の壁を傷つけるから問題になります。人の血管は心臓から動脈→毛細血管→静脈→心臓とつながっています。すべての血管をつなぎ合わせると10万kmにもなると言われており、これは地球2周半に相当します。これだけの長さをメンテナンスしていくことは難しく、傷めないように予防していくことが大切だと思います。

ウィリアム・オスラーという著名なカナダ人内科医が「A man is as old as his arteries（人は血管とともに老いる）」という言葉を残しています。血管が痛むことで、その血管が栄養する臓器障害が生じていき、個体としての老化につながります。

日本人の死因を振り返ります。戦後の昭和22年頃は公衆衛生が良くなかったため、結核や肺炎など感染症で亡くなる方が多かったです。昔から日本人は塩分摂取量が多い民族で、欧米人に比べ血管が破れやすいと言われています。このため（高血圧が原因で生ずる）脳出血で亡くなる方も多かったです。塩での保存方法から冷蔵庫に変わり、政府の啓蒙もあって、日本人の塩分摂取量は10g/日未満に減ってきました。降圧薬の進歩もあり脳出血は減ってきて、最近では脳梗塞の方が多くなっています。最近の日本人の死因では癌が最多であります。日本人の2人に1人は癌にかかり、3人に1人は癌で亡くなる時代であります。癌に次いで多いのが心筋梗塞などの心疾患、脳血管疾患です。両者を足すと癌に匹敵する死者数となりますが、これらを起こすのが高血圧などの生活習慣病であります。高血圧は心疾患や脳血管疾患を発症して気づくこともあり、「静かなる殺人者（サイレント・キラー）」と呼ばれることもあります。

メタボリック症候群は、過食、運動不足などの生活習慣が肥満をもたらし、高血圧症、脂質異常症、糖尿病などを発症させることを指します。その先には、種々の血管を閉塞させる病態（透析、失明、ED、下肢切断、脳卒中、認知症、心不全）が待っています。その過程において、高血圧症は最も重要だと思います。

高血圧の人は動脈硬化を進展させないことが大切ですが、現時点での血管の状態を知る検査として、脳MRI検査、心臓カテーテル検査、頸動脈エコー検査、眼底検査、血圧脈波検査などがあります。

日本の血圧のガイドラインは凡そ5年ごとに改訂されています。最新のガイドラインは2019年のもの

のですが、正常血圧は120/80mmHg未満となっています。今回のガイドラインから家庭血圧の測定も積極的に推奨されるようになりました。降圧目標値は、75歳未満の人は130/80mmHg未満、75歳以上は140/90mmHg未満になります。家庭血圧は、夫々5mmHgを引いて考えて下さい。

ガイドラインは種々の論文により改訂されますが、今回の改定にはNIPPON DATA80やSPRINT試験などが引用され、血圧管理目標がより厳格化されました。

2017年に発表されたSPRINT試験は海外の高血圧ガイドラインにも大きなインパクトを与えました。50歳以上の高血圧患者約1万人を厳格降圧群(120/80mmHg未満)と標準降圧群(140/90mmHg未満)に分けて、死亡率、心血管疾患発症率、心不全発症率を比較検討しました。この試験は5年間の比較検討を予定していましたが、厳格降圧群の死亡率が予想以上に良く、倫理的な観点から5年満たずに終了されました。厳格降圧群は標準降圧群に比べ、全死亡を27%、心血管系疾患死亡を43%、心不全発症を38%減らしたのです。人種の異なる日本人に全て当てはまるわけではありませんが、これらの研究結果がガイドラインに反映され、降圧目標値が下げられるようになりました。

日本の高血圧患者は4300万人いますが、治療を受けている方は6割に満たないです。治療を受けている方でも、その半数はコントロール不良であることが分かっています。これには多くの理由があります。日本の患者さんは、「自分は健康だ」、「普通の生活を乱してほしくない」、「自分はそう簡単には病気にならない」、「病気になったら直してほしい」などといった独特の「楽天的他人任せ」であることが多いと言われています。医師側では普段の3-5分診療の中で、その場限りの診察抑制で済ませてしまいます。こういった患者と医者との関係プレーで、高血圧治療が不十分に行われていることが多いと思います。最近では、このような状態を“Clinical Inertia(臨床的な惰性)”と言っています。高血圧症に限らず、色々な慢性疾患の診療現場でも陥っていることだと思います。

会員の方々には、特に(医者との)慣れ合いになっている方も多いと思いますので、この“Clinical Inertia”には是非ともお気を付けください。

### ★ニコニコボックス

竹本正興会員 誕生日を祝って頂き  
大仁孝泰会員 行楽の同好会コンペで優勝  
林博宣会員 行楽への参加の御礼

### ★豊川高校駅伝部へ全国高校駅伝出場の応援

12月1日に全国高校駅伝に出場される豊川高校駅伝部にクラブから応援金の贈呈をさせていただきました。豊川高校からは、石田潤校長先生、土屋貴幸監督、吉村聡介主将が出席されました。



**第72回 全国高等学校駅伝競走大会出場**  
**豊川高校駅伝部**  
6年連続9回目出場 / 42.195km  
会場 たけびしスタジアム京都 **2021.12.26** [日]  
NHK総合テレビ生中継 12時30分スタート

【原田 (19名)】		【監督:土屋貴幸】	
3 宇野 昂太 豊川中	2 須賀野原 龍也 豊川中	2 渡 優人 豊川中	1 藤野 悠太 豊川中
3 大野 直哉 豊川中	2 阿部 啓太 豊川中	2 坂下 勇希 豊川中	1 杉田 大次 豊川中
3 田中 龍也 豊川中	2 北川 一輝 豊川中	2 藤野 悠太 豊川中	1 新木 航介 豊川中
3 岡本 聖也 豊川中	2 石川 竜二 豊川中	2 藤野 悠太 豊川中	2 藤野 悠太 豊川中
3 橋本 健太 豊川中	2 中村 健太 豊川中	2 山本 高太 豊川中	マナーシュー
3 岡本 聖也 豊川中	2 山本 高太 豊川中	1 藤野 悠太 豊川中	2 藤野 悠太 豊川中
3 橋本 健太 豊川中	2 坂下 勇希 豊川中	1 坂下 勇希 豊川中	2 中村 文彦 豊川中
3 吉村 聡介 豊川中	2 坂下 勇希 豊川中	1 坂下 勇希 豊川中	

会報担当: 青谷友章・大仁孝泰