



36 創立：1984.7.10 / 証認：1984.8.6
 国際ロータリー第2660地区
大阪鶴見ロータリークラブ会報

事務所：〒534-0026 大阪市都島区網嶋町9番10号 太閤園内
 電話：06-6357-8171 ファックス：06-6357-8011
 例会日：毎週火曜日 12時30分 / 例会場：太閤園
 会長：大草 修 / 幹事：源壽美子 / SAA：須田幸史朗
 電子メール：rcosatrm@cf.mbn.or.jp
 ホームページ：http://rc-osaka-tsurumi.jp/



ロータリーは世界をつなぐ

本日の例会

〈第1651回〉 2019年10月29日(火) 本年度第14回

卓 話

フリートーク

担当：源幹事

- ロータリーソング
 - ランチタイムミュージック
- 町に灯を

次回の例会

11月12日(火)

次回卓話

死ぬまで健康に生きる。
 カロテノイドの必要性

担当：大見会員

前回の報告

PRESIDENT INFORMATION

会長インフォメーション

会長：大草 修

～ 高血圧について ～

1、血圧とは何か

血圧とは心臓から送り出された血液が動脈の内壁を押し出す力のことです。

血圧は体の全ての血管にあります。普通は動脈、特に上腕動脈の圧力を意味します。

血圧の高さは、心臓が血液を押し出す力と血管の拡張で決まります。血管の弾力性も関係しています。また血圧は、腎臓や神経系、内分泌系、血管内皮から物質など、多くの因子によって調整されています。食塩も重要です。血圧は常に変動しています。通常は朝の目覚めとともに上昇し、日中は高く、夜間・睡眠中は低くなります。

また冬は夏より高くなります。

2、最高血圧・最低血圧とは

心臓は、収縮と拡張を繰り返して血液を送り出しているため、動脈の中の血圧は心臓の収縮、拡張

に応じて上がったり下がったりします。動脈の血圧が心臓の収縮により最高に達したときの値が「最高血圧または収縮期血圧」、心臓の拡張により最低に達した時の値が「最低血圧または拡張期血圧」です。

3、高血圧症とは

高血圧というのは、血圧が高いという1つの症状です。たまたま測った血圧が高いときには血圧が高いといえますが「高血圧症」とは言い切れません。高血圧症とは、繰り返して測っても血圧が正常より高い場合をいいます。診察室での繰り返しの測定で最高血圧が140mmHg以上、あるいは、最低血圧が90mmHg以上であれば、高血圧と診断されます。

4、高血圧症の種類

「本態性高血圧症」

原因の判らないものをいい、高血圧症の約90%

(2ページへ続く)

経済と地域社会の発展月間 / 米山月間

大阪鶴見ロータリークラブテーマ「Together」

がこれに入ります。

本態性高血圧症は遺伝的な因子や生活習慣などの環境因子が関与しており、生活習慣病といわれています。原因としては以下のことが考えられます。

- ・過激な塩分摂取 ・肥満 ・過剰飲酒 ・精神的ストレス
- ・自律神経の調整異常 ・運動不足 ・喫煙
- ・野菜や果物(カリウムなどのミネラル)不足

「二次性高血圧症」

体の中に血圧上昇の原因となるはっきりした病気がある時にはこれを二次性高血圧症と呼びます。この中には、腎動脈狭窄、原発性アルドステロン症、褐色細胞腫などのように外科手術により高血圧の治療が期待できるものが含まれます。

5、高血圧症から起こる病気

血管の壁は本来弾力性があるのですが、高血圧状態が長く続くと血管はいつも張りつめた状態におかれ、次第に厚く、しかも硬くなります。これが高血圧による動脈硬化で、この動脈硬化は、大血管にも、小血管にも起こり、脳出血や脳梗塞、大動脈瘤、腎硬化症、心筋梗塞、眼底出血などの原因となります。また、心臓は高い血圧に打ち勝つために無理をすることになり、心臓肥大が起こり、心不全になることもあります。したがって、こうした合併症を予防するためには、高血圧にならないように注意し、既に高血圧の人は血圧を正常化することが必要です。

～ 日常生活の留意点について ～

1、減塩について

塩分を取り過ぎると体内に水分が蓄積し、血液量を増加させます。これにより血圧が上昇します。1日6g未満を目標にしましょう。

2、寒さについて

暖かい所から急に寒い所へ出ると、血管が収縮し、血圧があがります。特に冬は室内と外気との差をなるべく少なくするようにしましょう。

具体的には

*外出時、マスクやマフラー、手袋などで肌の露出部分を少なくする。

*居間と浴室、トイレの温度差が少ないよう暖房や着衣に気を付ける

夏、冷房が聞き過ぎた部屋からそうでない所へ出る時にも血圧を上昇させるので、外気との温度差が5度以上にならないよう気を付けましょう。

3、入浴について

入浴も血圧の上昇や下降に関係します。特に冬

熱い風呂に入るとさらに上昇し、風呂に浸かっていると徐々に下がります。風呂から上がると血圧は大きく下がります。あまり熱い湯(42℃以上)ではなく、ぬるめ(40℃ぐらい)の風呂に5～10分間位浸かりましょう(長湯は禁)。前述のように、風呂場は冷たくないよう暖房をかけたり湯気がたっている状態で使用するのが良いでしょう。

4、睡眠について

十分な睡眠をとりましょう。休養を十分にとり、疲れを残さないようにしましょう。

5、飲酒について

大量飲酒は血圧を上げ、脳卒中、心臓病、肝臓病等の原因になります。適切な量にしましょう。

6、肥満について

取りすぎは血圧を上げ、心臓に負担がかかります。注意しましょう。

7、運動について

適切な運動は血流を良くし、肥満防止につながります。

8、食事について

バランスのよい食事を摂るように心がけましょう。

日頃から自分の血圧を知り、コントロールをして元気に例会にて語り合ひましょう。

幹事報告 幹事:源 壽美子

- 10月26日(土) さつまいもPJ第5回
収穫・食育学習
くずはRC創立45周年記念記念式典
- 29日(火) 日本語作文コンクール表彰式
- 11月2日(土)~4日(月) 秋のライラ サントリー箕面トレーニングセンター ホスト:大阪南RC
- 11月 5日(火) 祝日週休会
- 12日(火) 理事会
- 19日(火) 例会
- 26日(火) クラブフォーラム(特別事業部門)

出席報告 10月15日[1650回]

会員数	31名	ビジター	0名
(内出席規定免除)	12名	ゲスト	0名
出席会員	19名中 9名	出席総数	16名
出席免除会員	12名中 6名	前々回	10/1 M/U 4名
出席率	15/25 60.00%	修正出席率	100.00%

10月は米山月間です。

寄付の目標額は、3万円ですが、内会費から5000円が支払われますので、実質の目標額は2万5000円です。よろしくお願いいたします。

😊 NIKONIKO箱 😊

¥3,000.- 累計 ¥332,000.-

佐藤会員 本日、久しぶりの卓話です。よろしく御静聴のほどを。10回皆勤賞自祝

大阪鶴見RC国際交流基金

¥6,000.- 累計 ¥66,000.-

小山会員 全国の多数の河川川の決壊と氾濫で水害に被災された方々に、お見舞いを申し上げます。

田中(信)会員 台風19号で被災された方々にお見舞い申し上げます。

日本語作文コンクール

初級 最優秀賞

マツ・ピアンカ氏

「鼓動をひとつに合わせて」

私はよく「なぜ毎週末家にいないの」とか「どうしていつも忙しいの」と聞かれます。

なぜ私がいつも忙しいのかということそれはエイサーのためなのです。エイサーって知っていますか。エイサーをやったことがない人にどんな感じか説明するのは難しいけれど、ドンドンと太鼓をたたくと「ああ、やっぱり私は生きている」と心の底から感じます。

そしてお客さんや天国から見ている母にもこのエネルギーを伝えられるような気がするのです。

エイサーはもともとお盆に家族のもとに帰って来る先祖の霊を迎えるためのものでしたが、今では沖縄の伝統芸能として誕生日パーティーや結婚式などでお演奏されています。

しかし私たちはエイサーが大切な人を思い出すために生まれたということを忘れてはいけません。私にとってエイサーというのは感謝と同じ意味なのです。家族に感謝、私に命をくれた母に感謝、なのです。

～後略～

-卓話-

ロータリアンが知っておくべき
基礎知識 補足+蛇足

担当: 佐藤会員



前期の5月の卓話で田中、中村、清水会員より「ロータリアンが知っておくべき基礎知識」としてそれぞれ話があったが、私の担当のところが時間切れで次回の機会ということになっていたため、今回補足します。

ロータリーの組織

IM：インターシティミーティングの略で近隣のロータリークラブが集まって研修と親睦を図る。年一回開催されホストクラブが回り持ちで主管する。大阪鶴見ロータリークラブは過去3回担当している。いずれは4度目が回ってくる。

当地区には IM ごとにガバナー補佐が計6名配属されているが、IM の主催者はガバナーとなっている。

ディストリクト（地区）：クラブを地区ごとにまとめてガバナーを指名する。

ガバナーは地区内唯一の RI（国際ロータリー）の役員で日本で34地区、世界で525地区がある。地区大会を開催。

ゾーン：日本は3つのゾーンに分かれ RI 理事が選ばれる。

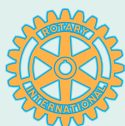
RI 本部：シカゴ郊外のエバンストンにある。RI 会長在任中は滞在する。RI 世界大会を開催。来年はホノルル、再来年は台北で開催。

財団管理委員会：財団資金を管理し、寄付金の一部を2年後に地区に再配分する。地区は補助金などに使用。

その他ポリオ、姉妹クラブ、同好会などについて説明した。

担当: 水口会員

Rotary



www.rotary.info

ROTARY

121万の
ボランティア会員
世界200カ国

ロータリーソング

四つのテスト

言行はこれに照らしてから

真実かどうか
みんなに公平か
好意と友情を深めるか
みんなのためになるかどうか

R-O-T-A-R-Y

R-O-T-A-R-Y,
that spells Rotary
R-O-T-A-R-Y, is known on land and sea
From North to South, from East to West
He profits most who serves the best
R-O-T-A-R-Y,
that spells Rotary

奉仕の理想

奉仕の理想に集いし友よ
御国に捧げん我等の業
望むは世界の久遠の平和
めぐる歯車いや輝きて
永遠に榮えよ 我等のロータリー

我らの生業

我等の生業さまざまなれど
集いて凶る心は一つ
求むるところは平和親睦
力むるところは向上奉仕
おゝロータリアン 我等の集い

限りなき道ロータリー

奉仕の理想 胸に秘め
友情花と咲かせつつ
生きよう今日も ニコニコと
一筋の道 ロータリー
限りなき道 ロータリー

それでこそロータリー

どこで合っても やあとのおうよ
見つけた時にゃ おいと呼ぼうよ
遠い時には 手を振り合おうよ
それでこそ ローローロータリー

町に灯(ともしび)を

出会いの挨拶してごらん
並木さらさら葉から葉へ
人にやさしい町の風
ロータリー ロータリー
廻って 守れ 風車になって
地球がきれいな息をする

われらがロータリー

「聞こえるかい 熱い心の高鳴りが」
夢を世代に受け継いで
今日も明日もその先も
胸いっぱい友情深め
肩組んで 謳おう
われらが ロータリー