



ロータリー:
変化をもたらす

国際ロータリークラブ第2780地区
茅ヶ崎中央ロータリークラブ



2017年12月12日(火) 第1617回 昼例会 週報担当 クラブ広報委員会

◇「場所」: ルアンビル5F 「本日の歌唱」: 四つのテスト

◇「会長挨拶」

先日の年次総会お疲れ様でした。今日はインフルエンザでお休みの会員もいるので皆さまお気を付け下さい。さて最近の傾向で身長平均が男女とも低くなっていると聞きました。原因として睡眠不足や成長期に重い荷物を背負うなど諸説ありますが時代とともに身体へのリスクも変化しております。本日の卓話は高橋会員による血圧についてのお話です。宜しくお願い致します。



会長 峯山 文明



幹事 野崎 幸夫



お誕生日: 池亀会員



お誕生日: 鈴木会員



お誕生日: 一杉会員
(例会当日お誕生日でした)



奥様お誕生日



委員会報告
大村社会奉仕委員長



委員会報告
三澤ロータリー研修委員長



委員会報告
小川E P P委員長



委員会報告
嗟峨野クラブ奉仕親睦委員長



「高血圧症」はなぜ危険？
平成二十九年十二月十二日(火) 高橋 功
(茅ヶ崎中央RC)

1. ともあれ、血圧の高い人は脳卒中を起こしやすい。
2. その仕掛人が動脈硬化。
3. 血圧とは心臓から送り出される血液が動脈壁に及ぼす圧力。
収縮期血圧(最高血圧)と拡張期血圧(最低血圧)
4. 高血圧の診断基準
(家庭血圧) 135-85mmHg 以上
(診療所血圧) 140-90mmHg 以上
* 仮面高血圧(夜間高血圧、早朝高血圧)
白衣性高血圧
5. 血圧の自己測定
6. 日常生活の留意点
7. 服薬の留意点
8. 結語(症状、サージ、24時間血圧計、遺伝、合併症)

本日の卓話は高橋先生の血圧についてのお話でした。
隠れ高血圧やその逆で低血圧、睡眠時高血圧など普段血圧を測る事が身近な私達でも初めて耳にする血圧異常の予備軍などのお話でした。普段意識しない事で些細な習慣を変えていかないと怖いと思いました。