

「継続は力なり」～クラブ独自性の継承を！～

国際ロータリー第 2750 地区 多摩中グループ

東京昭島中央ロータリークラブ

TOKYO AKISHIMA-CHUO ROTARY CLUB.

2013 年(平成 25 年)11 月 27 日(水)
第 1156 回 例会報告



事務局 〒196-0034 東京都昭島市玉川町 3-10-1 ヒルパークハイツ 1F TEL 042-544-1001 FAX 042-544-1002

●本日の司会 (村野 静男 SAA)



●開会点鐘 (平畑 秀東会長)

●ロータリーソング「奉仕の理想」斉唱

●本日のお客様



伊藤 徳彦様
(東京昭島ロータリークラブ)

東京西徳洲会病院 窪田 ひとみ様
東京西徳洲会病院 湯通堂 志郎様

●会務報告 (平畑 秀東会長)



取り立てて会務報告はございませんが、昔は地区からファックスで色々な連絡が来ましたが、今はもの凄い数のメールが来ます。各委員会宛てにはそれぞれ連絡が行っていると思います。今回は、SAKUJI 作戦の参加の可否、地区大会への SAA の派遣などについてお知らせが来ています。

●幹事報告 (伊藤 満雄幹事)

本日の例会終了後、理事会を開催いたしますので、役員、理事の方々は参加をお願いいたします。

●卓話「食事で防ぐ高血圧Ⅱ」 東京西徳洲会病院 管理栄養士 窪田 ひとみ様

★講師紹介 (前澤 外喜男会員)



当クラブのプログラム委員会の予定によりまして、かなり以前から徳洲会の方に卓話をお願いしたいという話がありまして、本日は東京西徳洲会病院栄養管理室の窪田副室長さんをお呼びしました。お忙しい先生で、病院では常に 250 人程の入院患者の栄養管理をなさっていらっしゃいます。

★卓話



今日は、食事で防ぐ高血圧というテーマでお話を進めてまいります。高血圧は様々な病気の原因となります。皆さんも気を付けていらっしゃるとは思いますが、これを機会に生活習慣を見直して、健康的な生活を送っていただきたいと思っております。

まずは、健康とは？なんでしょう。WHO は 1946 年に「健康とは、虚弱でないということのみならず、身体的、精神的、そして社会的に安全に良好な状態を指し示す」と定義しています。健康は食事、休養、睡眠、ストレスなど様々な積み木を丁寧に毎日積み上げていただく事で維持出来ます。しかし、ちょっと積み木がズレてしまったものを、日々の忙しさなどで、そのままにしていると、なかなか修正がききません。

栄養指導をしていると、よく、何を食えば健康になるのかと訊かれますが、食事だけでは健康は維持出来ません。いくらバランス良く食事を採っても、運動が足りなければ肥満にもなりますし、睡眠が十分に取れていなければ、抵抗力が低下して病気にもなります。生活習慣全体を見直すことが大切です。

では、高血圧とはいくつからなのでしょう。日本高血圧学会では、収縮期血圧が 140 以上、拡張期血圧が 90 以上のどちらか一方でも当てはまれば、高血圧とみなしています。これより高い数値を、更に、軽症から重症までの 3 段階に分けています。高血圧の自覚症状があれば、皆さんも注意喚起が出来ますが、ほとんどの場合あまりないという点が怖い所です。

なぜ、高血圧がいけないのでしょうか。ここをきちんと理解していなければ、塩分制限をしてくださいと言ってもなかなか実行出来ません。高血圧が長く続くと、動

脈硬化を起こしやすくなります。心臓に負担が掛かるわけです。動脈硬化が続くと、心臓では狭心症や心筋梗塞に、頭の方では、脳梗塞などを引き起こす可能性があります。また、腎臓病や眼底出血を起こしやすくなります。高血圧は気付かないうちに、血管を縛っていくために、サイレントキラーとも呼ばれます。

高血圧の原因は、肥満、ストレス、喫煙、塩分の多い食事などの生活習慣による因子の他、遺伝因子や温度の変化、緊張状態、興奮状態、睡眠不足などの一時的な因子もあります。

高血圧は長年の生活習慣が元になって起こる病気なので、若い時から日常生活の血圧のリスクを減らし、健康的な生活習慣を身につける事が大事です。

それでは、高血圧を予防する生活習慣とは、どのようなものでしょうか。まず始めに、食塩は1日10グラム未満に、高血圧と診断された方は6グラム未満にしなければなりません。それから、野菜や果物を積極的に採る、肥満を解消する、適度な運動を習慣づける、アルコールを控え目に、十分な睡眠を取ってストレスを溜めない、禁煙、などが大切です。

国が定めた日本人の食事摂取基準というものがありますが、食塩の摂取目標は男性で1日9.5グラム未満、女性で7.5グラム未満です。塩分は、調味料だけでなく日常的に食べている生の食材にも含まれているので、気を付けなければなりません。食品成分の表示は義務付けられていますので、日頃、目にすることもあるかと思いますが、塩分はナトリウムと書かれていることが多いと思います。平成17年のデータでは、日本人は平均で11.5グラムの塩分を摂取しています。高血圧の方は、大体この半分にしなければなりません。

※減塩食でも美味しく食べる料理のコツ

- ・香辛料を活用する
- ・新鮮な材料を選んで素材の味を楽しむ
- ・酢や柑橘類の酸味で味付けをする
- ・昆布、かつおなどのだしを濃い目にする
- ・一品重点主義・揚げ物にすることで旨味を閉じ込める
- ・減塩しょうゆなどを活用する 等

※スライドによる表やグラフを見ながら、高血圧の予防についてお話をさせていただきました。

★謝辞（伊藤 満雄幹事）



本日は貴重なお話しをありがとうございました。さっそく実行して健康な生活を送りたいと思います。

ニコニコBOX発表

（今藤 貫徳親睦委員）



◎平畑会長

東京西徳洲会病院、窪田様、湯通堂様宜しくお願ひいたします。

◎山中会員

明日、私の祝賀会に多数の御参加ありがとうございます。楽しい企画がいっぱいあります。

○伊藤幹事

窪田様 本日の卓話ありがとうございます

・渡邊会員

血圧が高いので今日はしっかり聞いて実行しようと思います。窪田先生、卓話ありがとうございます

出席報告

（指田 裕士出席委員）



会員数

51名

出席義務会員

49名

本日の出席

28名（メイクによる出席者数を除く）

次週例会予定

（小島 弘明プログラム委員）



12月4日（水）

「卓話」石彫家 林 宏様

閉会点鐘

（平畑 秀東会長）