

TSURUOKA ROTARY CLUB

国際ロータリー第2800地区

鶴岡ロータリークラブ

平成 19 年 11 月 13 日 (火) 第 2386 回 (本年度第 18 回) 例会

●創立 昭和34年 6 月 9 日 ●例会日 毎週火曜日(12:30~13:30) ●例会場 東京第一ホテル鶴岡 鶴岡市錦町2-10



ROTARY SHARES
ロータリーは分かちあいの心



例会に出席し
友情を深めよう

本日の卓話 (11/13)

新そば打ち例会 甚内旅館

11 月 6 日 (第 2385 回) 例会報告

点 鐘

ロータリーソング「四つのテスト」

卓 話：鶴岡市立荘内病院副院長 (兼) 地域医療連携室室長
(兼) 小児科医長 伊藤 末志氏

会長報告

先週の行事

○ 10/27 鶴岡東 RC の創立 20 周年記念式典と祝賀会に参加して参りました。当クラブの 50 周年記念に関しては加藤年度に 5 人の実行委員会でスタートしましたが皆さんのご意見などを参考にパスト会長さん全員のご参加をいただき、10/23 に会議を開きました。役割分担については現在熟慮検討中ではありますが、再来年に開催予定とはいえ何しろ他 2800 地区の RC 行事との絡みもある事よりなるべく早く決めておかななくてはという事になり、鶴岡 RC の伝統でもある桜の頃の開催を目指し、平成 21 年 4 月 18 日 (土) としました。この日は今のところ 2800 地区 RI 行事の予定は無い事は藤川さんより確認されております。

◆会長ショートスピーチ

本日の話題は家庭での血圧測定にしました。日常の血圧を測る事は、私自身いつも実行し皆様にもお勧めしております。私自身は定期検査では長い間正常の血圧でした。14 年前に開業のため健康診断を受けた時も上が 120 で下が 80 台の正常でした。しかしこれがくせ者で実は日中は低血圧を装っていて、明け方にすごく血圧が高くなる早朝高血圧とか仮面高血圧とかいわれる状態だったと気がつき対処しております。今は家庭血圧計が適当な値段で

次回の卓話 (11/20)

RI 規定休会

発売されていますが、日常生活の中で血圧を測る事には色んなメリットがあります。その第一は私のように、日頃は血圧は正常でも実は危険な高血圧状態になることがあることをチェックできる事、診察時の血圧で薬の投与量を決めるしか無かったのが、家庭での血圧を参考に薬の投与量をより適切に決める事が出来るようになった事などです。高血圧の方には血圧日記といわれる記録用のノートを差し上げ、これに午前や午後、あるいは私が最も推奨する早朝血圧をご記入いただき診察のたびに持参して頂いております。外来での高血圧の基準は収縮気圧 (上の気圧) 140mmHg (140) 以上で拡張気圧 (下の気圧) 90mmHg (90) 以上ですが、家庭での高血圧の基準は上が 135 で下は 80 とされています。外来での血圧が 140 を超える人でもお家での血圧は 120 台などと云う方はざらに見られます。このような方に外来での血圧を参考に薬をお出しすると量が多くなり、いつもふらふらとなって調子が悪い、いわゆる低血圧状態を来す結果となり、ついには服薬を拒否する事にもなりかねません。家庭での血圧測定記録はこの防止に役立つ事になるわけです。高血圧は脳の血管障害や心臓の血管障害をもたらす、致命的な状態をもたらす危険な病気ですから、元気で長生きを願う我々にとってはぜひ考慮すべき病気です。家庭に一台は備えるべき家庭医療器具の代表として、ぜひお求めになり活用なさる事をお勧めします。

幹事報告

名義後援のお願い

川竹文夫さん講演会

～末期がんでも治っている人たちがいます～

会 長	真 島 吉 也
副会長	富 樫 松 夫
幹 事	本 間 昭 吉

会報委員会
事務局

青柳孝治 佐々木喆彦 白幡憲一郎
鶴岡市馬場町11-63 産業会館 3 階
TEL:0235-28-3375 FAX:0235-28-3776

藤川 享胤君	樋渡美智子君	本間 昭吉君
丸山 隆志君	真島 吉也君	嶺岸 禮三君
越智 茂昭君	佐藤 孝子君	佐藤 友行君
富樫 松夫君	富田喜美子君	