



Weekly Report Niigata



新潟 RC 2月第2例会 (2011.2.8) No.2883

(1) ロータリーソング「四つのテスト」斉唱

(2) 樋熊 紀雄会長挨拶

「血圧について」

今日は皆様身近の課題「血圧について」お話します。血圧は、心臓から出た血液が血管壁を押し出す力です。心臓はポンプのように毎分60回くらい血液に圧力をかけ、血管へ送り出します。そして、血液は、動脈を通して全身の細胞に酸素や栄養分を運びます。

血圧は、一回の収縮によって心臓から送り出される血液の量と、血管の硬さすなわち血管抵抗の二つの因子で決まります。

皆様は、オームの法則をご存知と思いますが、電圧を血圧、電流は心臓から送り出される血液の量(心拍出量)として表し、抵抗は動脈の硬さで置き換えると理解できると思います。従って血圧は、心拍出量と動脈の抵抗の積で表されます。

血圧を測定すると二つの値が記録されます。いわゆる「上」は収縮期血圧(最大血圧)、「下」は拡張期血圧(最小血圧)といえます。心臓は、収縮と拡張を繰り返すポンプのような働きをすることで、血液を送り出します。心臓が縮んだ時には、血液が送り出され、血管に強い圧力が掛かります。これが収縮期血圧(最大血圧)です。反対に、血液を送り出した心臓が拡張して肺などから血液を吸い込みます。このときに血圧は最も低くなり、これを拡張期血圧(最小血圧)といえます。最大血圧と最小血圧の差を「脈圧」といいます。

血圧は、全身の抵抗が一定であれば、全身が血液を必要とする需要量と、それに応える供給量によって決まります。

血圧に影響する因子は、心拍出量の増加には、発熱、運動、心臓弁膜症、甲状腺機能亢進症があり、抵抗の増加には動脈硬化による弾性の変化、腎臓病、内分泌・ホルモン過多、神経性の因子などが挙げられます。

拍出と抵抗との関係は、加治屋さんが使う送風機(鞆)を思い出してください。血管に弾性があれば、心臓から出る血液は抵抗が少なく押し出され、押し出された血液は、鞆の中に十分に蓄えられた空気のように抵抗なく体の隅々に行きわたります。鞆の取っ手をゆっくり動かし空気が長く押

しだされ空気が長く燃え続けるようにです。反対に血管が硬くなりますと、血液を蓄える量が少なくなり、血液はゆっくりと流れず、心臓からの押し出した力によってのみ体に流れることとなります。

次に、塩分を沢山取りますと血圧が上がるといいますが、そのメカニズムはどうなっているのでしょうか。塩分は人間の体には必要不可欠ですが、塩分=ナトリウムには筋肉を収縮させる働きがあります。ナトリウムが増えますと、血管壁の筋肉が僅かな交感神経の刺激でも収縮しやすくなり、血液の通り道が狭くなります。また、ナトリウムには水をくっつける作用があり、血液中の水分を増やします。血液量が増えますと心臓から血液を送り出すときにより大きな力が必要になり、血圧が上昇します。さらに貯留したナトリウムと水を腎臓から濾して排泄するため、さらに血圧が上昇します。

日本人の塩分摂取量は、一日12gを超え、欧米の5~7gの2倍になっています。

ある調査では、塩分の摂取量は1日0.1g未満の国から15g以上までと大きな差があると報告されています。1日3g未満と非常に少ない集団では、血圧値が低く、加齢による血圧の上昇が見られないというデータもあります。塩気は生活習慣です。薄味に慣れるよう務めたいものです。

(3) 次年度地区役員委嘱状伝達

山本正治君へ地区財団奨学金委員長委嘱状

(4) 委員会報告

- ・白勢 仁士出席委員長より3月を100%出席
推進月間とする協力お願いがあった。

(5) 幹事報告（石川 治吉幹事）

2011-12年度版ロータリー手帳の予約を受け付けております。1部630円です。ご希望の方は事務局へお願いします。

23日に開催されます合同例会の受付時間が17:30に変更になりました。点鐘前にマグロの解体ショー、花岡詠二スイングジャズバンドの演奏をお楽しみいただきます。点鐘は予定通り18:30です。

(6) 卓話「日本人の忘れ物」

北方文化博物館館長 伊藤 文吉氏



2月15日の例会予定

会員スピーチ「よくわかる地デジ化」

㈱新潟テレビ21 代表取締役社長 玉 知夫君