

Kanagawa East  
**Rotary**  
Club



# 神奈川県東ロータリークラブ

## KANAGAWA EAST ROTARY CLUB

2023-2024年度 第13週報 No. 2235 2023年(令和5年)10月6日 第2235回 例会記録 10月13日発行

### 本日(10月13日)のプログラム

- ◆ 斉唱 「我等の生業」
  - ◆ 献立 洋食
  - ◆ 卓話 クラブフォーラム(職業奉仕)
- テーマ「各自の職業に四つのテストを実践しているか」



山麓の光景

#### 司会

角野 弘幸 副幹事

#### 点鐘

田中龍太郎 会長

#### 斉唱

「君が代」「奉仕の理想」  
ソングリーダー 河野 明光 会員

#### 四つのテスト

山田 正憲 職業奉仕委員  
(第1例会のみ)

#### ビジター紹介

渡辺 直昭 様(第2590地区第4Gガバナー補佐)

#### 米山奨学生紹介

リ・シンウ 様

#### 特別行事

◎地区大会キャラバン隊ご挨拶



第2590地区第4Gガバナー補佐 渡辺 直昭 様

2023-2024年度 RI会長 ゴードン R. マッキナリー



世界に希望を生み出そう

第2590地区 ガバナー 樋口 明

会 長	田 中 龍太郎	会 計	渡 辺 好 史
会長エレクト	田 口 健太郎	副 会 計	渡 邊 淳
副 会 長	友 添 辰 哉	S A A	河 野 明 光
副 会 長	月 山 勇	副 S A A	馬 場 佳 子
幹 事	加 野 亮 一	副 S A A	天 野 公 史
副 幹 事	角 野 弘 幸	クラブ会報	金 森 欣 一

例会日 毎週金曜日 0:30~1:30 PM (第5金曜日6:00 PM)  
例会場 崎陽軒本店  
URL <https://kanagawa-higashirc.com>  
E-mail [kerc@beach.ocn.ne.jp](mailto:kerc@beach.ocn.ne.jp)

事務局 〒241-0014  
横浜市旭区市沢町 772-8  
TEL: 045-442-7131 FAX: 045-442-7978  
創立記念日 昭和51年5月29日

◎米山奨学金贈呈



米山奨学生 リ・シンウ 様

先週、米山学友会に参加しました。總持寺で精進料理を食べ、米山氏のお墓参りに行きました。精進料理について、漬物の一枚の胡瓜を残して、その胡瓜とお茶を使い、ワンを洗うことはすごく印象的でした。また、食事の前、皆様と一緒に五観の偈を唱えました。

地球上のすべてのものに命があって、植物にも命があります。ですから、感謝の心を持って、その「命をいただく」ことを意識しながら料理を食べることは大切だと思います。

会長報告

田中龍太郎 会長

- ・米山奨学会より、米山功労者の感謝状が届いておりますので贈呈します。



北村大輔会員(1回)、小山市康会員(3回)

幹事報告

加野 亮一 幹事

- ・地区より『世界ポリオデー参加・応援のお願い』が来ておりますので回覧致します。

日 時 10/22 (日) 13:00~16:30

開催場所 桜木町駅前広場

- ・茂木会員が岡山県の井原RCにメイクアップに伺い、バナー交換をして参りましたので、バナーを回覧します。
- ・前年度の年次報告書が出来上がりましたのでボックスへ配布致しました。
- ・次週、例会終了後に10月度定例理事会を開催致します。

誕生日祝

茂木 知子 会員 (10月7日)

渡邊 淳 会員 (10月8日)



結婚記念日祝

大橋 秀行 会員 (10月8日)

山崎 善也 会員 (10月10日)

山田 正憲 会員 (10月10日)



委員会報告

雑誌委員会 委員 石川 正三

「友」の表紙は、昨年のある時期から障害者の方々を書いたり作ったりしたアートをアレンジして紹介しています。今月もユニークな表紙になりました。これを受けた形で、今月の縦組みのSPEECH欄は、企業が障害者を雇用する時の様々な問題を取り上げ、解説している勉強のページです。

しかし、何といたっても今月号のハイライトは同じ縦組みの「この人訪ねて」の大分県日田RCの井上百合さんのお話です。元々、酒蔵の生まれですが、10年前に30年近い専業主婦をやめて実家の酒蔵の7代目となり、大分で初めての女性杜氏にもなり、地酒の原点である「米も水も人も蔵も全て日田仕込み」を実践しているすごい女性ロータリアンのお話です。下手な小説より面白い、痛快な実話。是非、お読み下さい。

最後は残念なお知らせ。今年2月から続いていた「柳壇」の連続入選記録がストップしました。来月号に期待しましょう。

R財団委員会 委員長 渡辺 好史

10月のロータリーレートは\$ 1=149円です。今年度の寄付がまだの方はご協力のほどよろしくお願いします。

## 出席報告

北村 大輔 出席委員

会員総数	52名	(32+20)名	
出席会員数	39名	(26+13)名	
出席率	86.67%		
ゲスト	0名	ビジター	1名
前回補正後	82.61%	前々回補正後	87.76%

## スマイルボックス 河野 明光 SAA

第2590地区第4Gガバナー補佐 渡辺直昭様 地区大会等のご参加のお願いに参りました。皆様、よろしくお願い申し上げます。

渡邊 淳君 今年も誕生日を祝って頂き、皆様に感謝します。ときめくことの少ない年齢になりましたが、今年は色紙を頂けるといことでちょっとドキドキします。心のこもったお祝いをありがとうございます。

茂木知子さん お誕生日のお祝い、ありがとうございます。ずーっと60代でいたいと思っていたのに70代になり、もう3年が経とうとしています。恐ろしいです。

山田正憲君 結婚記念日祝いをありがとうございます。

山崎善也君 結婚記念日のお祝い、ありがとうございます。

田中龍太郎君 ①渡辺ガバナー補佐、ようこそいらっしゃいました。ごゆっくりして行って下さい。②山本先生、卓話、よろしくお願い致します。

月山 勇君 昨夜、鯨が虎を飲み込む夢を見ました・・・血压高くなりそう・・・(;^\_^A

山本 登君 本日は、つたない卓話をさせていただきます。

伊東英紀君 山本先生、本日の卓話、楽しみにしています。

白鳥厚夫君 明後日、10月8日(日)、神奈川区民まつり参加、よろしくお願い致します。

加野亮一君 寒くて昨晩は敷毛布と羽毛の掛け布団で寝ました。

友添辰哉君 山本先生、先日はお世話になりました。本日の卓話、よろしくお願い致します。

中野真理さん 例会を休みがちで申し訳ありません。

岡部雄一郎君 山本先生、血压卓話！感謝！！

清水茂夫君 ①本日例会後、親睦活動委員会の委員会です。皆さん、出席よろしくお願い致します。②新会員の歓迎会の会場が決まりました。「和互」という魚料理の美味しいお店です。12日18時からです！

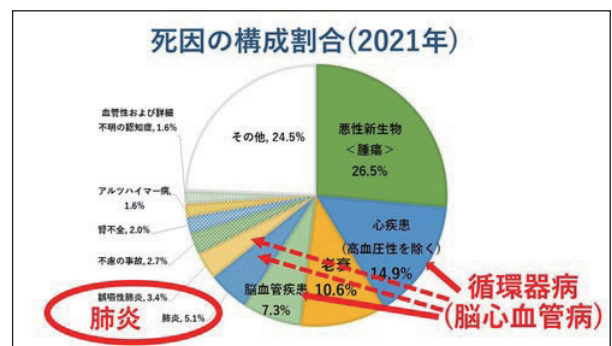
北村大輔君 10月2日、孫が生まれました。お爺ちゃんになりました。

河野明光君 山本先生、本日の卓話、血压を上げぬよう、お願い致します。

10月6日	17件	54,000円
本年度累計		529,810円
年度目標進捗状況		-22%

## (高)血压について

卓話者 山本 登 会員



### 循環器病(脳心血管病)とは

#### 脳血管疾患+心血管疾患の総称

**脳血管** : 虚血性(閉塞):脳梗塞  
(脳卒中) 出血性(出血):脳内出血・くも膜下出血

**心血管** : 虚血性心疾患、弁膜症、不整脈、大動脈疾患、末梢血管疾患

**その他** : 肺炎、遺伝性疾患等、多くの脳心血管系臓器障害

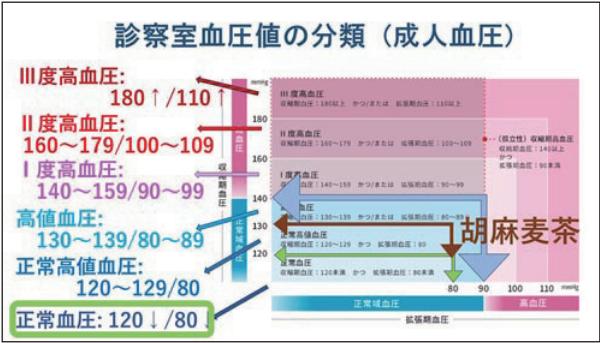
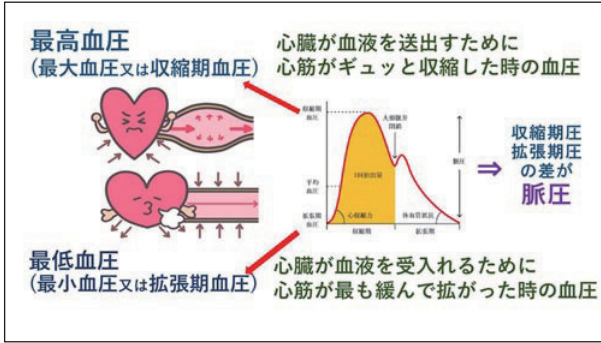
### 《血压とは》: 中・高生の生物のおさらいです

**血压とは**: 体の隅々まで必要な量の血液(酸素と栄養)を送り届ける為に必要な圧力

**高血圧**: 抵抗がある場合:  
心臓の収縮力を強めて一定量の血液を送出す為  
血管内の圧は上昇⇒長期間続くと心筋は肥大する

**低血圧**: 抵抗が少ない場合や血液量が不足した場合:  
血管内の圧は低下⇒ひどいと脳虚血発作、等





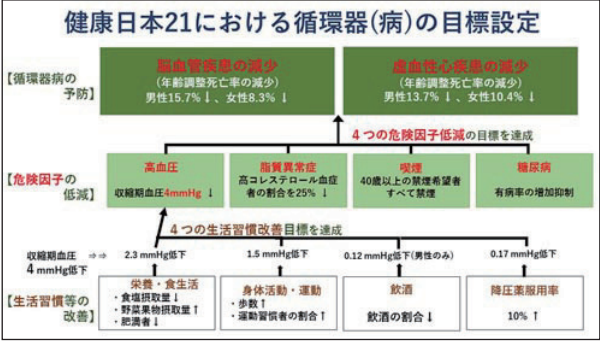
**血圧計の種類と血圧測定法**

リパロッチ・コロトコフ法 : Korotkoff's sound をチェック

オシロメトリック法 : カフ圧の変動(脈波)をチェック

光学センサー・電気信号法 : 心拍数測定(電気信号) + 血流量測定(光学センサー)にて算出

ウェアラブル端末

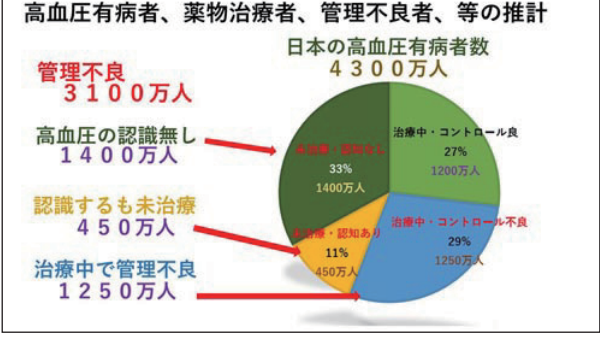


《 血圧計による血圧の測定方法 》

血圧を測って貰う人の上腕(二の腕)にゴム袋を内蔵したカフ(Cuff: 駆血帯、腕マンシェット)を巻き付け(きつ過ぎず、緩すぎず)、カフは腕の太さに対して至適なサイズのもの(大き過ぎず、小さ過ぎず)を選択し、巻く位置は肘関節より上で**心臓の高さ**にする

望まれる測定環境:

- 静かで適当な室温、
- 背もたれ椅子に足を組まず、
- 数分の座位、会話は不可、
- 測定前の喫煙、飲酒、カフェイン摂取は禁止



**血圧と測定環境**

I. 診察室血圧測定: 人によっては異常な環境  
自動診察室血圧(AOBP): 複数回の測定(患者のみ、静かな室内)

II. 診察室外血圧測定

1) 家庭血圧 上腕カフ、オシロメトリック法装置での測定、カフを心臓の高さに維持できる、環境条件が最適

※家庭血圧の正しい測定は高血圧管理には重要な指標!!

a) 朝(起床後)1時間以内、排尿後、服薬前、座位1~2分安静後に測定  
b) 晩(就床前)座位1~2分安静後に測定。

《測定回数・期間》: 1機会、原則2回測定、平均値採用、長期間継続

2) 24時間自由行動下血圧(ABPM): 非観血的に15~30分間隔で血圧測定

**高血圧の分類**

A. 本態性高血圧:  
原因のはっきりしない高血圧  
体質、生活(食)習慣などが影響  
日本人の高血圧の85~90%

B. 二次性高血圧:  
特定の原因を有し(薬剤の影響、ホルモン分泌異常、腎疾患等)  
治療抵抗性を示す  
日本人の高血圧の10~15%



次回〈10月20日〉の予定

「プライベートバンクについて」

福井 元明 様  
(紹介者 網野 雅広 会員)