

第9回 本部通常総会のお知らせ

日時：6月15日(火) 午後3時00分受付、午後3時30分開会
 場所：湘南クリスタルホテル
 次第：〈総会〉午後3時30分～午後4時50分
 〈臨時理事会〉午後5時00分～午後5時15分
 〈懇談会〉同5時20分～同6時50分（予定）
 会費：3,000円（懇談会会費） ※総会の出席は無料

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況によっては、懇談会が取りやめになる場合もございますので、後日お送りする第9回本部通常総会の開催通知で内容をご確認ください。
 また、第9回本部通常総会の出欠席通知書のご返信を必ずお願い致します。

法人会の事業

3/3水

社会貢献活動



寒川町役場で開かれた贈呈式で、川上会長から大澤教育長に消毒液を町内小中学校8校に寄付しました。

3/26金

青年部会送別会



青年部会では湘南クリスタルホテルにて、令和元年度と令和2年度を以って青年部会を規定により卒業される部会員の方々の送別会を開催しました。

医療百話

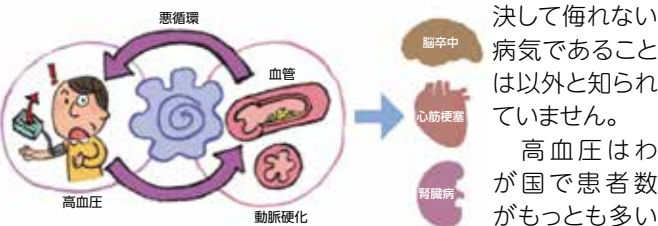
湘南藤沢徳洲会病院 副院長 北川 泉

「高血圧の話」

《はじめに》

高血圧は、血圧の値のうち上の血圧が140mmHg以上の場合、または下の血圧が90mmHg以上の場合、あるいはこれらの両方を満たす場合に診断されます。そのままにしておくと動脈硬化が進行して脳卒中や心臓病、腎臓病など重大な病気になる危険性が高まります。

高血圧は、サイレントキラー（静かなる殺人者）といわれるように、ほとんどの人で自覚症状がないにもかかわらず、脳や心臓の血管が動脈硬化を起こし、腎臓のはたらきが悪くなることもある



高血圧状態が続くと血管が硬く狭くなり（動脈硬化）、さらに血圧が上昇することになります。

病気であり、現在4300万人の患者さんがいると推計されています。その中で適切に血圧がコントロールされているのは、3割をきっています。残りの方々は、治療をしても目標の血圧に達していないだけでなく、自分が高血圧であるか知らない人、知っていながらも治療がなされていない人もかなり含まれますので、注意が必要です。

《血圧測定方法について》

血圧の測定方法には、(1)病院・クリニックなどで測る診察室血圧、(2)自宅で自分で測る家庭血圧、(3)特殊な機器をつけて1日掛けて血圧を測る24時間血圧の3つがあります。わが国では一般に診察室血圧と家庭血圧が用いられます。

高血圧の治療目的は、将来起きる可能性のある脳心血管病（脳卒中や心筋梗塞など）や腎機能の悪化を予防するために行います。一般的な治療目標として、75歳未満は診察室血圧で130/80mmHg未満を、75歳以上でも140/90mmHg未満を目指します。

診察室血圧が **140/90** mmHgを超えたら、
 家庭血圧が **135/85** mmHgを超えたら、
高血圧 と診断します

高血圧の判定は、実は診察室血圧よりも家庭血圧を優先しています。したがって、家庭血圧はとても大切な情報になります。家庭血圧の結果を血圧手帳に記録して、健康診断の機会や、かかりつけ医受診の際に医師に見せるようにしましょう。