



### 継続と改革

例会日 毎週水曜日 12:30～ 例会場 ホテルシーズン日南  
住 所 日南市園田3-11-1 TEL 0987-22-5151 FAX 0987-22-9588

会長 黒岩久登

### 青少年奉仕月間

第3378回例会	No.41	2024. 05. 29	晴れ
点鐘・国歌・ロータリーソング	12時30分 「日も風も星も」		
四つのテスト	甲斐信之 君		
例会行事	会員卓話		

### 会長時間

国内に約4300万人の患者がいると推計される高血圧。自覚症状がないからと、放置している人も多いのではないのでしょうか。

入浴時以外、常に血圧計を装着し、測定し続けている日本歯科大内科客員教授で高血圧専門医である渡辺尚彦医師のさまざまな話題を今日は紹介します。1987年8月22日から、携帯型自動血圧計を左腕につけ、血圧を測定し続けています。血圧計は30分に1回、1日48回、自動で血圧を測定します。記録を取り始め、36年が過ぎました。ギネス世界記録にも申請しましたが「ジャンルがない」と掲載には至りませんでした。きっかけは、友人の医師が24時間心電計をつけて海外へ行き、時差による心拍数の変化を学会発表したことでした。刺激を受け「僕は血圧もやろう」と思い立ちました。

まず、心電計と血圧計をつけて富士山に登り、高度による変化を調べました。普段の血圧は上が120mmHg(ミリメートル・エイチ・ジー)前後だったのですが、山頂付近では160を超えました。余談ですが、この血圧の正式単位のミリメートル・エイチ・ジーはミリ水銀とも呼ばれ、例えば、血圧160ミリ水銀は「水銀を160ミリメートル押し上げる力」で血管を押しているということになります。

その後、ロンドンで学会があり、心電計と血圧計をつけ出張しました。出張後も一か月、二か月と記録を続けました。1年続けたところで、夏の睡眠時の血圧が高いことが分かりました。偶然なのか、理由があるのか、さらに1年、また1年と記録を続けました。睡眠中の血圧が高い時期は夏から秋になり、冬になりました。太陽活動の周期と関連があるのではと、測定記録と米航空宇宙局(NASA)のデータを突き合わせました。太陽活動が活発なときは心拍数が増え、太陽活動が穏やかな時は、血圧の標準偏差(ばらつき)が増えるようです。太陽の活動は約10.5周期ですから、再現性を確認するため、10年また10年と記録を続け、いまに至ります。

日常の様々な出来事と血圧の関係も調べてきました。血圧の変化が大きいのは、まず、排尿・排便の前後です。ある時、電車で移動中にトイレへ行きたくなりました。駅でトイレにたどり着き、用を足す「その前に」血圧を測ったところ172でした。排尿後の血圧は122です。一気に50も下がりました。

寒暖の差も血圧を大きく変化させます。極端な事例ですが、室温約25度の部屋から、約5度の冷蔵庫に入ったことがあります。血圧は160にまで上がりました。週刊誌の企画で氷点下16度の冷蔵庫に入ったこともあります。この時は208まで上がりました。それ以上の高血圧を記録したのは、思いっきり走って心臓に負担をかける「トレッドミル負荷試験」の時です。230まで跳ね上がりました。このように体を張って血圧を測り続けてきました。こうした経験をもとに、様々な書籍も出版しました。

「薬を飲まずに、血圧を下げる方法」という本をだしたこともあり「薬は飲みたくない」と外来を訪れる患者さんも少なくありません。皆さん、「好きに食べたり、飲んだりしたいが、薬は飲みたくない」と思っています。しかし、血圧は何もしなければ下がりません。血圧をコントロールしなかった例を三つご紹介します。

10年ほど前、ある健康雑誌に「薬で血圧を下げてでも健康度は上がらない」「最大血圧は170台だが、体調は良好」という医師とその先生に同調して「降圧剤をやめると体調がよくなる」と笑う医師の写真が掲載され

ていました。私は「この先生方は、こんなことを言って大丈夫なのかな？」と心配しました。数年後、一方の先生が突然死されていました。死因は高血圧に関係する大動脈解離ともいわれています。

時代はさかのぼりますが、第二次大戦中、米大統領のフランクリン・ルーズベルトは、血圧が300近くになり、脳出血で亡くなりました。亡くなる二か月前のヤルタ会談では、非常に体調が悪かったはずですが。当時は降圧剤がなかったので仕方ありませんが、ルーズベルト大統領が高血圧でなかったら、歴史は変わっていただろうと思います。

私の父も高血圧が原因で亡くなりました。最初は頭痛を訴えていましたが、家族が勧めてもなかなか受診しませんでした。気づいた時には、高血圧が腎不全を引き起こしていました。血圧は298になり全身けいれんを起こして意識を失い、緊急人工透析を受けましたが、入院中にインフルエンザにり患し、肺炎で亡くなりました。47歳でした。

三人とも、きちんとした降圧治療を受けなかったための末路でした。ですから、高血圧を放っておいてはいけません。薬を飲みたいのならば、減塩、運動、リラックス、体重コントロールなどに取り組まなければなりません。何もしなければ、悲しい結果を生んでしまう可能性があります。次の機会があれば、できるだけ楽しく簡単に、血圧を下げる方法を紹介したいと思います。

## 幹事報告

1. 国際ロータリー日本事務局財団室より「財団室 NSWS 2024 年 6 月号」が届いております

## スマイル

日高章太郎君 一昨日、テレビに出演していたそうです。

竹井崇利君 孫が生まれました6人目です。男の子1人、女の子5人です。私は娘が3人ですので、完全な女系家族になりました。元気に育ってほしいです。

入中英雄・築瀬敦君

本日、あまりにおいしそうな昼食を前に2人してスマイルBOXの存在を忘れていました。申し訳ありません。

## 例会行事

### 会員卓話

齊藤篤史君



何を話そうか色々考えていましたが、なかなか思いつかなくて趣味のことでも少し話してみようかと思っています。

趣味といっても大してはまり込んでることもないのですが、一番に思い浮かぶことはバイクですね。私のバイクは持っているけど、車検切れのまま倉庫で眠らせています。カワサキの大型バイクで、1970年代に製造されていたものです。

私は10代の頃からバイクに乗っており、今所有しているものは当時憧れていたバイクです。少し紹介しようと思います。

カワサキ・マッハ 多分、一度は耳にしたことがあるのではないかと思います。1964年東京オリンピック開催された5年後の1969年、川崎重工業は北米で販売を開始した500CC（H1）の成功を受け、1972年には250CC、350CC、750CCの3車種を加え、計4車種の2ストローク3気筒 これをマッハシリーズとして世に送り出しました。

大排気量の500CC、750CCをビックマッハと呼び、排気量の小さいものはミドルマッハと呼んで区別されることもあったそうです。

私が所有しているものは750CCのビックマッハと呼ばれるH2A750SSマッハになります。1972年式なので50年以上経ったかなり高齢なものです。1969年に2ストローク空冷3気筒500CCマッハは欧米では強烈な加速性から人気を博しましたが、少し遅れて販売されたホンダCB750に次第に人気を奪われていったそうです。

カワサキはこの時750CC4ストローク4気筒を開発していましたが、ホンダのCB750の出現によりCBより上回る車種900CCに変更することとしたため市販できるのは1972年以降となりました。

このため、この間の対抗馬として2ストローク500CCのエンジンのボアストロークを拡大して750CCとしCB750が奪い取った世界最速の座を再び奪い取ったのが私の所有しているH2A750SSです。

今となっては2ストロークエンジンは1998年排ガス規制にかかり、2006年の排ガス規制強化により生産がされなくなりました。

先程の話でカワサキが750CC4ストローク4気筒を開発して、海外輸出用として900CCに変更されたバイクの話をしました。もう一台が所有することになるのが750RS通称Z2です。海外輸出用の900CCはZ1と呼ばれています。

1970年代当時、国内では750CCを超える排気量のオートバイは業界の自主規制により販売できなかったためナナハンとして国内販売されていました。1973年3月にこの750RSZ2が販売開始されました。今日本で走っているZ1900は欧米、欧州からの逆輸入車です。日本人が海外から買ってきて日本で新規登録しているのが現状です。この円安の影響もありかなり高値で取引されています。

そして2021年にZ1・Z2は日本自動車殿堂歴史遺産に登録されました。これは日本の自動車の歴史に優れた足跡を残した名車が登録されます。Z2は3年間で約8万8千台を生産・販売し、Z1・Z2系の累計生産台数では34万台を超える空前のヒットモデルとなりました。そのうち750RSと呼ばれるものは約1万6500台です。現存している個体が国内に何台あるか不明ですが、かなり貴重なバイクになってきました。

実は先程話していたライバルのホンダCB750fourも20代前半に所有していました。この激動の昭和時代に生まれ、大震災や第一次・第二次オイルショック、ブラックマンデー、リーマンショック、そしてコロナショックにも耐え抜き、生産から50年経った今も現代に残っている名車と呼ばれるオートバイは眺めているだけで感慨深い気持ちになります。



### 築瀬 敦君

私のバイクは、スズキのGSX750Sというものですが、皆さんにはカタナといった方がなじみがあるかもしれません。

学生の頃に読んだ「バリバリ伝説」という漫画に登場して一目でそのスタイルに目を奪われファンになりました。今現在車検が切れていて乗っていません。

実は、半年ほど前に走行不能になり自分で会社の積載車で運びましたが、到着したとき荷台で転倒させてしまいウィンカーレンズが割れ、ブレーキレバーが折れてしまいました。修理する気力が起きずそのまま車検切れとなりました。

今年は、会長年度ということもあり忙しくて乗る時間があまりとれないかもしれませんが、休日の気分転換に今日のような美しい日南海岸線を走りリフレッシュできればと思います。

### 出席率報告

	会員数	出席免除	出席定数	HC出席	MU	欠席	出席	出席率
今 週	29	7 (4)	26	23	1	2	24	93.30%
出席免除	落丸、清水、田島、渡邊							
先取MU	石灘							
欠 席	榎木田、菊池							

事務局〒887-0014 日南市岩崎3-4-2 Itten 堀川ビル 2F 創客創人センター内 TEL0987-22-3363・FAX0987-22-3515

会長：黒岩久登 副会長：築瀬 敦 幹事：井野畑善順 雑誌会報広報委員長：河野通郎

雑誌会報広報委員会より 原稿は、[ocame@wing.ocn.ne.jp](mailto:ocame@wing.ocn.ne.jp) まで送信してください。