



究極の高血圧ケアと予防とは!

市原市議会議員 **ますも誠二**

今年もいよいよ残すところ1ヶ月・早いものです。年末年始の寒い時期になると、家の中でも寒暖差が激しくなり、脱衣場やトイレなど急激に温度が下がる場所では、高血圧が引き金となり、脳卒中や心筋梗塞により、死亡する事案が市原市内でもたくさん発生しています。今月は究極の予防法を医師監修のもと分かりやすく作成しましたので是非とも参考にしてください。

高血圧のケアといえば、まずは塩分を控えるのが常識。近年、その他の予防法が常識になりつつあります。

実は、筋肉をつけることが高血圧のケアになります。筋肉運動をすると、さまざまな**降圧物質が分泌**されます。また、筋肉は血液を送るポンプの役割も果たし、結果的に血圧を下げる働きに転じるのです。つまり、継続的に運動を行う事が血圧低下に大きく影響するのです。筋肉は90歳を過ぎ

ひまつぶし

Vol.77

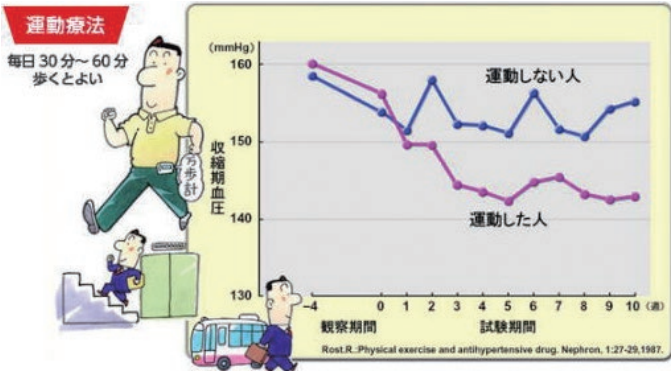


市原市議会議員 **ますも誠二**

ても増加する事がわかってきます。新年を迎える事をきっかけに、徐々に筋肉をつけ高血圧ケアをしてみているかがでしょうか。

軽めの運動は降圧薬並みに血圧を下げる!

前述したように、習慣的な運動により、予防効果が絶大であることは、世界中の研究機関で発表されてい



ます。日本高血圧学会の「高血圧治療ガイドライン2019」でも、降圧治療において降圧薬と生活習慣の改善が挙げられ、その内容に「**運動による筋肉の増加**」が入って来ました。

運動も降圧薬並みに血圧を下げるという研究結果も報告されています。 英国ロンドン大学の研究では、ウォーキングやジョギングなどの持久性トレーニングとダンベルを持ち上げるなどの筋力トレーニングをそれぞれ検証したところ、別々に行うよりも、軽いウォーキングなど持久性ある運動を継続する方が、血圧の低下に効果的であることが分かりました。毎日少しでも歩く事が、いかに重要かという事です。

筋肉運動を行うと降圧物質の分泌が増加する

血圧を下げるもう一つの理由は、筋肉運動を行うことにより**降圧物質の分泌が増加**することです。降圧物質は血管を拡張し、おしっこを出を良くし、水分と塩分を排出し、その結果、血圧を下げます。

軽い運動をする事で、**降圧物質のプロスタグランジンが分泌**されます。これは血管を拡張する働きだけでなく、血中の中性脂肪を低下させ、善玉コレステロールを増やす働きがあり、生活習慣病予防になります。

また、健康飲料に含まれることで知られるタウリンも降圧物質で、食べ物から摂取する以外に体内でも合成されています。**運動によって分泌が増加し、血圧が上昇するのを防ぎ正常化します。**さらに、血中の総コレステロール量や中性脂肪を減らす働きもあり、生活習慣病予防に役立つのです。

また、筋肉を動かすことで**血管の内皮細胞からNO(一酸化窒素)が分泌**されることも見逃せません。特にNOは筋肉を硬直させて一度血流を悪くしてから気にならなくなる事で、分泌量が増えることが分かっています。

ウォーキングなどでも分泌が増加しますが、**この物質については、筋トレの方がより効果的に分泌します。**

今年もあとわずか、来年から1年通して、継続的にできる運動を探してみているかがでしょうか。



私のLINEのQRコードです。
市原の課題、ご意見をお聞かせ下さい。
今日動きます!



携帯電話(080-1213-7679)

菊間藩主 水野忠敬は沼津から来ました…

今年の「ひまつぶし」の締めくくりは市原の大名とその活動について調べてきました。
水野 忠敬(ただのり)という名を聞いた事がありますか…幕末の大名であり、明治時代の華族で、もともと駿河沼津藩の8代藩主でした。しかし、慶応4年戊辰戦争で、新政府軍に協力し、同年、徳川家達が静岡県に入府するため、現在の菊間コミュニティセンター周辺に位置する**上総菊間藩に移る事**になったのです。

彼は、嘉永4年7月10日、沼津藩主の水野忠明の次男として生まれます。慶応2年、7代藩主水野忠誠が死去したため、その養子として家督を継ぎます。慶応3年には江戸城大手門番役までも務めています。さあ…ここから面白いですよ！

水野家とは、源氏を称する日本の氏族。戦国時代には緒川城、刈谷城を中心に、尾張国南部の知多半島と三河国西部に領地を広げ、織田氏や徳川氏と同盟を結び、最盛期には24万石の大勢力を誇りました。いざ、沼津から市原に引越すと云っても、当時は「引越しのサカイ」がある訳でもなし、それは大変だったはず。まずは長く住んでいた沼津の藩邸を解体し、基礎用の玉石などは、沼津からダンベイ船(100トン)に積み、伊豆半島を廻り、上総国の市原郡八幡宿浜本に陸揚げし、その後、小舟に積み替えて村田川を遡上して、**菊間村の川岸(現在の汚水処理場付近)**に運ばれたそうです。そこから、千光院の裏に広い道を造り、大八車に積み込み、運んだそうです。

また、藩主だけでなく、藩士の長屋づくりも大変でした。沼津から全て舟で運

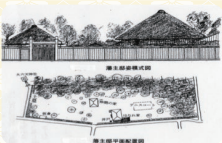
び、各藩士が建てたそうです。藩士の家は菊間、大厩、山木、草刈、能満など664戸。その周辺には、地域の繁栄を見込んで旅籠や寿司屋、そば屋、銭湯ができて大変賑わったそうです。しかし、その繁栄もわずか2年、大きく日本は近代社会化し、禄(武士の給料)を失った旧藩士達は、土地を開拓して、沼津で培った茶の栽培をして生計を立てたそうです。

沼津藩には、「明親館」という藩校があり、菊間藩になってもその名前を継承して、武術と学問を教えています。明治5年に学校制度が公布され、今の「**菊間小学校**」になったのです。その当時の先生は全て旧菊間藩士でした。

明治2年には版籍奉還により、忠敬は菊間藩知事となりますが、明治4年廃藩置県となり免官となります。
 明治17年、子爵を叙爵。明治40年8月17日に57歳で死去しました。私たちが生活するこの市原では、こんな歴史があったのです。それにしても沼津から市原まで、海と川で資材を運んだというのは凄いですね！



水野忠敬藩主



当時の菊間藩の配置図



幕末の菊間付近

念願のドクターカー運用開始!

一刻の猶予もない重症患者に対し、緊急車両に医師が搭乗し、救急現場で救命処置をするドクターカーの運用試験が開始されます。私は、この政策を今期の最大目標と掲げ、真剣に取り組んで来ました。特に、**医療に特化した調査研究チームを編成し**、リーダーとして取り組み、小出市長に対し常任委員長として要望書を提出しました。ド

クターカーを開始する具体的な病院名はまだ控えますが、新年2022年には市内2病院でドクターカーの具現化に向け検討されます。



クリスマス特別企画!
 子どもの居場所 **トイ食堂** 開催!
 開催日 **12月18日(土)**
 時間 (OPEN)16:00 (CLOSE)18:00
 この時間内ならいつ来てもOK!
 場所 **辰巳公民館 2階**
 料金 **子ども100円 大人300円**

NEWS 来年4月より国士舘大学防災・救助救急総合研究所 嘱託研究員に就任します!

ますも誠二 プロフィール

氏名 増茂 誠二
 生年月日 昭和42年12月1日
 職業歴 市原市議員(市原市地域保健医療協議会副会長)
 学校法人 国際医療福祉専門学校 理事長補佐
 杏林大学保健学部非常勤講師
 千葉市医師会非常勤講師
 資格・学位 救急救命士 危機管理士 修士(救急救命学)
 学歴 国士舘大学大学院救急救命システム科修士課程卒業
 千葉大学大学院環境生命医学博士課程単位取得満期退学
 その他 千葉県パワーリフティング協会会長
 市原市剣道連盟顧問(剣道教士七段)

ホームページもご覧下さい。
<http://www.masumo-seiji.com> **ますも誠二** 検索

月刊ひまつぶしがメールで毎月届きます!
 電子版ご希望の方は office_masumo@yahoo.co.jp まで、
 電子版希望とだけお書き添下さい。その他個人情報等は必要ありません。
 尚、メールアドレスは厳重に管理し月刊誌の送信以外、一切致しません。

外国人に剣道指導 小児の誤嚥対処法を指導 今期全ての定例議会で質問