



# 血圧は両腕で測って! 血圧差で死亡率激増!

市原市議会議員 **ますも誠二**

血圧を自宅で測定している方も多い事でしょう。そこで、是非とも覚えて欲しい事があります。

血圧は上腕か手首で測定しますが、右と左を比べると、その数値に違いがある事があります。通常、上の血圧で5〜10mmHg以内の違いは正常ですが、それを超える差は問題のある場合があります。

特に左右の違いが20mmHgを超えるような場合には、体の血管のどこかに動脈硬化で狭くなっている場所が存在する可能性があるのです。

日本循環器学会の発表では、5万人以上の患者データを解析したところ、血圧の左右差が5mmHgあるごとに、死亡リスクが5%増加するという結果でした。また、死に直結する心筋

ひまつぶし  
ますも誠二 月刊広報誌  
Vol. 93



梗塞や脳卒中など、動脈硬化が原因の病気も、血圧の左右差が大きいほど増えています。

血圧はその数値ばかりでなく、**左右の違いに大きな死亡リスクが潜んでいる事を忘れないで下さい。**

左右差が大きい時はまずは循環器専門医に早めに相談を!

## 血圧の豆知識

- 上肢より**下肢の方が血圧10mmHgくらい高い**  
(重力の影響?)
- **右手の方が左手より少し血圧高い**  
(より心臓に近いから?)
- 左右の血圧は**10mmHg以内なら正常**
- 左右差の血圧差が**20mmHgこえると異常かも**

いつもより血圧が20mmHgも低い! ショックだ~



2019年ガイドラインにも初診時には血圧左右差確認と記載あり

左右差ある場合は**高い方で測定を統一**

## 不正議員への刑事告発と今後の市議会のあり方

私たち自民党会派では、平成27年から30年までの間、約143万円分の政務活動費の不正受給があった事を確認しました。この間に会計処理を担っていた当該議員が不正に関与したとして、現在、刑事告発に向け進めています。

政務活動費とは、議員の調査研究、その他の政務活動に資するため必要な経費であり、言うまでもなく、市民の皆様の血税であります。今、最優先順位として直ちに143万の返却をする事と、再発防止策の構築です。また、議員による不祥事をはじめ、近年、本市の議員の資質が問われています。我々市議会は、自らが倫理観を徹底するため、政治倫理制定に向けた調査特別委員会を設け、市民の信頼回復できるよう鋭意取り組んでいます。これらの事からも、改めて市民から極めて厳しい評価のもと、議員が厳選されるべきではないでしょうか。私は先頃から、人口27万人になった市原市に32人の議員が必要なのか疑問に感じています。

人口同様**27人まで削減し、削減できたその歳費約2億円を、今こそ市民サービスに充てるべきではないでしょうか。**我々市原市議会議員全員の身を切る改革として、議員定数と政務活動費を大幅に「**斬る**」べきと私は考えます。



ホームページも  
ご覧下さい。  
<https://www.masumo-seiji.com/>

ますも誠二

検索



# 5月からドクターカー 本格稼働！千葉ろうさい病院

この広域な市原市において、誰もが待ちわびたドクターカーの運用が始まります。

議会にて可決され、昨年1年間、帝京大学ちば総合医療センターで実証実験が行われ、一定の成果が確認されました。一方今年5月、市内北部の千葉ろうさい病院では、岡本病院長や山本重症救命科/集中治療部長らの、人命救助や地域医療の充実に対する強い決意のもと、ドクターカーの運用が具現化される事になりました。

現段階では、病院から5キロ圏内を平日日中のみの運用で、ドクターカーへリ要請基準とほぼ同様の重症患者に対応します。



交通事故による重症患者に救急隊と連携し対応するドクター



自宅で呼吸困難になった患者に対応するドクター

## 「辰巳台地区子ども食堂だんだん」に 大きな協力者!

多くの方々の支援を受け、運営している「だんだん」ですが、この度、皆様がよく知る辰巳の某法人様からご協力を頂き、美味しいパンを無償で提供頂ける事になりました。今後、運営方針が決まり次第、小学校区を通じ多くの方々にお知らせ致します。



開催予定日 4月15日(土)

場所 辰巳公民館

時間 16:00~18:00

料金 子ども100円 大人200円

予約制となります

連絡先:090-6031-8494(タルミ)

## AEDボックスを設置します! (4月中旬設置予定)

場所 辰巳台中央、  
三島光産前付近交渉中

### 辰巳台救命講習

日時 令和5年5月21日(日)  
13:00~14:00

場所 辰巳公民館体育館  
(AED使用法・頭部外傷・  
災害対策等)



## 保育士処遇改善 (給与・加配・配置基準の 見直し)の徹底をします!



## 大厩通りの事故多発地点 の交通表示を明確化し 安全強化をはかります。 (令和5年度中)



# 1日1万歩は歩きすぎ???

## 米ハーバード大学が検証

誰もが知るウォーキングの健康効果は大きく、米ハーバード大学の研究によると、1日あたりの歩数が増加するにつれて死亡率は減少する事が明らかになっています。また65歳以上の女性においては、1日の平均歩数が4400歩とさほど多くない場合でも、1日2700歩の人に比べると死亡率が41%も低い結果になる事も分かっています。ここまで、歩数と健康効果は正比例していると言えます。しかし、実はこの研究では、8000歩からは健康効果の向上は見られず、1万2000歩以上はむしろマイナス面が顕著に見られたのです。

国内の研究でも、歩き過ぎは疲労が残り、免疫機能が低下し、無理な動きすぎは活性酸素を生み、老化を助長し、むしろ病気にかかりやすくなっていたのです。これらの科学論文から分かる事は「ウォーキングで8000歩以上を無理に歩こうとする事は、その理由は、買い物や通勤などの日常生活の中で、既に6000歩



介護予防の目安  
1日5000歩  
生活習慣病予防の目安  
1日8000歩

でも大切なのは適度な強さ=速く歩く

## ますも誠ニプロフィール

氏名 増茂 誠二  
生年月日 昭和42年12月1日  
職業 市原市議会議員(市原市地域保健医療協議会副会長)  
国士舘大学 防災・救助救急総合研究所 嘱託研究員  
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  
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)

