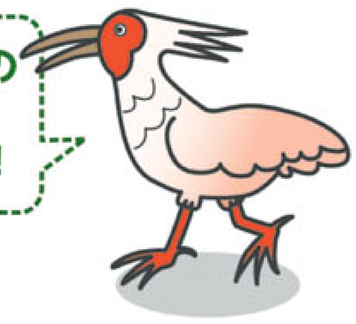
クイーン倶楽部だより③月号

2014年
第135号

有限会社エコ・ライス新潟
新潟県長岡市脇川新田町字前島970-100
TEL 0258(66)0070　FAX 0258(66)0447
URL http://www.eco-rice.jp/
E-mail eco-net@nekonet.ne.jp

佐渡島で放鳥されたトキ 新潟市秋葉区に飛来!!



生産者の阿部さんと笠原さん、鈴木さんの地元、新潟市秋葉区になんと「トキ」が飛来中。
佐渡島のトキ保護センターで放鳥されたトキが、はるばる海を渡り、90kmも離れた秋葉区の田んぼにやってきました。
普段は平和な田園風景が今ばかりは車と人で観光地状態。
そんな人間には目もくれず、1月初旬ころ発見されてから現在まで田んぼで餌をついばんだり、飛び回ったりのんびりと過ごしているようです。
本州に飛来したのは2011年の秋田県以来3年ぶりということで、いつまた旅立ってしまうかはわかりませんが、見守っていきたいと思います！

配送遅延についてのお詫び

この度の大雪により被災された皆様に謹んでお見舞い申し上げます。
また、降雪の影響により、一部配送の遅延やお届けができない状態が続き、会員の皆様にはご不便とご迷惑をおかけいたし大変申し訳ございませんでした。
今後も道路状況により遅延が発生する場合もございますので、ご理解のほど、よろしくお願い申し上げます。

ドクター中村の健康徒然記 その37

厳格な血圧管理は危険だ！

中村 信也（なかむら のぶや）
医学博士。東京家政大学家政学部栄養学科教授として教鞭をとり、「食と医療」の医療薬膳研究の第一人者として活躍中。

これを私が叫んでいるわけではありません。
米国で最近この手の論文が多くなってきました。厳格な血圧管理とは、一言でいえば血圧の上の方が130、下を85以下に薬で厳格に保つことです。
アメリカで糖尿病患者の血圧と血糖値を厳格管理群と、そうでない群に分け経過を追う研究をしました（ACCORD 試験）。途中経過で厳格群が合併症などや死亡がかなり高いことがわかり中止しました。そして米連邦政府はホームページでこの事情のQ&Aを作り、中止理由を詳しく述べています。
私はこの結果に別に驚きません。そもそも70歳の人が青年の血圧の130／85以下でないといけないというのがおかしいわけです。専門家は真顔でそう言いますが両親にもそうしているのでしょうか。
今回20歳の女性16人の血圧を1時間毎に24時間測定しました。この結果がまったく常識破りでした。上の血圧が180以上だったものが半数、下の血圧が80以下になったものが約半数でした。若い元気一杯の乙女の血圧は、80と180の間をがたんがたんと上がったり下がったりしています。
こうなると血圧とは何か、という課題が生じます。血圧は瞬時に変化します。3回測ると3回違います。トイレでうーんとうなるとどれくらい上がるか興味ありますが、怖くて測ったことはありません。
これを一回の計測だけで血圧が高いといわれるわけです。薬を飲みますと当然低いときはなお低くなります。強い低血圧で倒れることになります。
米国は下げ過ぎと注意していますが、なぜ危険なのか説明はありません。私は強い血圧引下げ効果で強い低血圧が生じ、倒れたと思っています。医師がいうのも変ですが、いい加減に飲むのも一策でしょう。