

トピックス 東大島鶴の会お花見

江東区東大島鶴の会(代表・鈴木武 指導・茶木登茂一)では恒例のお花見会を4月4日(金)に近くの都立大島小松川公園で催しました。当日は練習を半分で切り上げて現地に移動して、約30名が参加して、ちょうど満開そして花吹雪の下で踊ったり歌ったり飲んだり食べたりしゃべったりのお花見を楽しみました。年ごとに参加者も増え、雨模様から一転して快晴の天気になりました。

太極拳祭に初参加

4月20日(日)に台東区リバーサイド体育館で開催された第15回・太極拳祭に担当教室として初参加いたしました。瑞江鶴の会、東大島鶴の会、亀戸SC教室から小生を含めて10名が参加して、参加44教室、538名の皆様と交流してまいりました。写真でその模様をご紹介します。



閑人閑話 「健康」基準値の緩和

4月5日の新聞紙上で、「健康」についての新基準値(次頁)が発表されました。これは日本人間ドック協会と健康保険組合連合会が5万人の抽出検査に基づいて発表したもので、それぞれ年齢差、男女差なども考慮してきめ細かく、かつ従来値に比べて大幅に、緩和されていることが特徴です。

簡単に言えば、血圧も、肥満度も、コレステロールも、ある程度高い方が、年相応に自然であり、健康度が高いというものです。

これは前々から指摘されていたことですが、たとえば、血圧についての「従来値」で言えば、収縮期血圧を一律に**130以下**としたため、日本では4000万人から5000万人！がこの基準値を超える、つまり高血圧症とされるというとんでもない値だったのです。

この「従来値」についてはいきさつがあって、「国際高血圧学会」がスイスの製薬会社と組んでの研究結果にもとづいて2000年に発表されたもので、日本でもその基準値が段階的に適用されてきていたものです。それ以前には「**70歳未満の上限値**」は**160以下**、「**70歳以上の上限値**」は**180以下**とされていたのですから、いかに「従来値」が厳しいものであったのかご理解いただけるとと思います。

これ以降、お医者さんが盛んに降圧剤を投与するようになって、製薬会社の「降圧剤」の売り上げが急増し、現在では年間1兆円！に達するとも報じられています。日本法人の社長が辞任するに至った製薬大手ノバルティス社の降圧剤「ディオパン」騒動もこのような背景があつてのことなのです。

今回の発表はたいへん結構な緩和案ですが、これに対して、いわゆる高血圧学会やそれに連なる製薬業界がどう反応するのか、今後注目してゆきたいと思います。

降圧剤を飲み続けることの危険性とその不合理さについては次号でお話しいたします。

		従来値	新基準	
		(男女共通)	男性	女性
血圧	収縮期血圧	130未満	88~147	
	拡張期血圧	85未満	51~94	
肥満度(BMI)	25未満	18.5~27.7	16.8~26.1	
肝機能	0~30	10~37	8~25	
総コレステロール	140~199	151~254	30~44歳	145~238
			45~64歳	163~273
			65~80歳	175~280
LDLコレステロール	60~119	72~178	30~44歳	61~152
			45~64歳	73~183
			65~80歳	84~190

旅をうたい拳を詠む 桜を詠う

(九段) 【写真右；千鳥ヶ淵】

相乗りのボートのあまた浮かびみて千鳥ヶ淵の花は絵となる

靖国のさくらの故事は今知らず大鳥居の下平和な宴^{うたげ}

(東京国立博物館裏庭) 【写真右下；】

東博のエドヒガンいま咲き満ちて池畔にしだれ散るを待つなり

(小松川公園・花見)

車座の花見の席に花吹雪ブルーシートをピンクに染めゆく

みぎひだりさくらさくらの花吹雪羽化登仙^{うかとうせん}の太極拳舞う

春風に吹き散る花もその風も色即是空わが身とひとつ

(清澄庭園) さとざくらいま咲き盛り凜然と景を制する^{いちもく}一木にして



【写真左；清澄庭園のサトザクラ】