

2012年 3月号  
通巻 121号

発行所  
岩手県盛岡市中央通3丁目8-16  
電話019-651-0810  
FAX019-653-1057  
岩手県同胞生活相談総合センター

# 하나



光明星節の朝-平壤(2/16)

毎月25日発行 0円 同胞生活情報誌 ハナ korea-iwate@ictnet.ne.jp

## 2012年「朝・日友好新春交流会」開催

2月9日、2012年「朝・日友好新春交流会」が盛岡市で開催された。

第1部の講演会は講師に金明守（商工連合会副理事長）さんをお迎えし「朝鮮の新体制と朝・日関係改善の道」の題で話していただいた。

講演は金正日総書記の逝去と新体制の出帆、北南関係の展望、朝鮮と米国、中国、ロシアそして日本との関係の現状と課題、今後の展望について丁寧に、深く切り込んだ話をしていただいた。「朝日ピョンヤン宣言」から10周年となり朝鮮半島情勢に関わる国々で指導者の交代が予定される「政治の年」である今年-2012年は朝鮮半島情勢が好転する好機との期待を持って推移を見守る事が大事だと語った。最悪の状態にある日朝関係打開に向け生活レベルでの友好と連帯運動をより強めていくことが重要と話した。

第2部の新春交流会では「日朝友好岩手県民会議」小原宣良会長と崔成守県本部委員長の挨拶の後、矢吹一枝県民会議副会長の音頭で乾杯した。

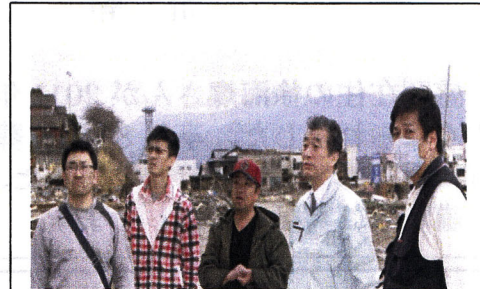
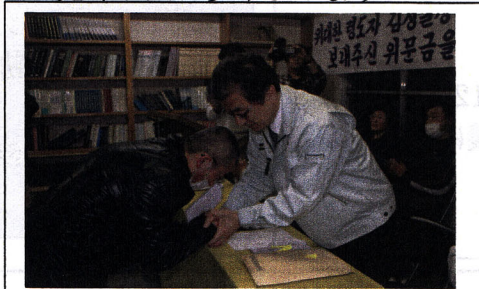
挨拶で崔委員長は昨年末急逝された金正日総書記に哀悼の意を持って弔問に訪れていただいた方々に心からの謝意を表した。

交流会では朝鮮の新体制に対する期待と日朝関係打開に向け一層の努力を誓い合い今年もよろしくと杯を重ね話を弾ませた。



## 東日本大震災から1年

史上類を見ない甚大な被害をもたらした東日本大震災から1年が経ちました。1周年に際し改めて震災により尊い命を落とされた同胞犠牲者のご遺族に深い哀悼と津波により家や店舗を失くされた同胞被災者の方々に心からのお見舞いを申し上げます。「東日本大震災被災同胞救援岩手対策委員会」は1年間、全力を挙げて被災同胞の救援と支援に取り組んできました。慰問金をいち早く送ってくださった祖国、支援の手を差しのべてくれた全国の同胞の、そして岩手の同胞に感謝です！被災地はまだまだ支援が必要です。変わらぬ気持ちで支援を続け同胞被災者の「復興」への道のりを共に見守り共に歩みましょう！！



## いもじょも掲示板

### ■東日本大震災 1 周年

#### 犠牲同胞合同追悼式

日時：3月11日（日）11：00～

場所：東北朝鮮学校 食堂

※岩手、宮城、福島、茨城 - 被災各県の合同で行われます。

### ■ウリウネンの日 一日感謝 DAY

日時：3月14日（水）12：00～

場所：ウリ信岩手支店 3F

12：45～ JAZZ ミニコンサート

13：30～特別記念講演

テーマ「放射能と食を考える」

講師 姜幸一先生

### ■朝高卒業生・朝大入学生 祝賀会

日時：3月27日（火）18：00～

場所：焼肉「三千里」大通店

会費：10,000 円

主催：朝大岩手同窓会

各支部、各機関 共催

### 東日本大震災 1 周年犠牲同胞合同追悼式

東日本大震災 1 周年に際して大震災により犠牲になられた同胞を悼み合同追悼式が行われます。

主な被災地である岩手、宮城、福島、茨城の各県の同胞たちが一堂に集まり合同で開催されます。

「いもじょも掲示板」に記されているように大震災からちょうど1年にあたる3月11日、午前11時から仙台の「東北朝鮮初中級学校」食堂にて行われます。同胞被災者たちの1年間の苦勞と全力ですすめた支援活動を振り返りこれからの支援の取り組みを誓う場となります。多くの同胞の参加を呼び掛けます。

### 訃報

盛岡在住の徐海燦さんが2011年12月29日に亡くられました。享年83歳。葬儀は12月30日に龍谷寺にて執り行われました。

謹んでご冥福をお祈りします。

## ドクターカンの健康講座



第110回

### 『 高血圧 』

高血圧は医療機関で測る「診療室血圧」が収縮期(最高)140、または拡張期(最低)90以上と自宅で測る「家庭血圧」が収縮期 135、または拡張期 85 以上をいいます。

家庭血圧のほうが一般に緊張もなくリラックスした状態で測れるので少し低く設定されません。

高血圧にもいろいろタイプがあり大きくは 3 つに分けられます。

診察室でも家庭でもどちらも基準より高い持続性高血圧、診察室では緊張で高く出るが家庭で測ると正常の白衣高血圧。この白衣高血圧の 1/3 は将来持続性高血圧になるといわれております。また逆に診察室では正常だが家庭では高くなる仮面高血圧の 3 つのタイプです。

この仮面高血圧は就眠中も高い状態が続く夜間高血圧、朝起床後に高くなる早朝高血圧は動脈硬化を進行させて脳梗塞など重篤な病気になりやすいといわれております。更にストレスによって高血圧になる持続性高血圧に進行する可能性があります。

持続性、白衣、仮面の高血圧で一番注意したいのはどれでしょうか。

それは「仮面高血圧」です。

仮面高血圧は診察室では正常ですので見つけにくいという特徴があります。そのためにも家庭での血圧測定は大事です。また家庭血圧測定にはメリットがあります。日常生活での血圧が把握できます。高血圧のタイプもわかります。特に降圧剤を服用している人では薬の効果が判断できます。1 日のうち差が大きい人ほど動脈硬化が進行しているのも予測できます。

ではいつ血圧を測るのがいいのでしょうか。

朝は起床後 1 時間以内にトイレを済ませてから測ります。降圧剤を服用している人は食事前に服用する前に測ります。

厳しい冬でしたがもうすぐ春です。

身体を少し動かしましょう。

(協力:幸クリニック院長 姜幸一先生)