

例会報告

10月は「職業奉仕月間/米山月間」です

第2219回例会報告議事録

日時 23年10月18日(火曜日)

場所 ホテル マークワン 我孫子

時間 12:15点鐘

ロータリーソング「奉仕の理想」

ゲスト: 渡部 肇様

(我孫子聖仁会病院 院長)

会長挨拶

志賀会長



ロータリーの集まりの時にジャケットやバッジをつけたらどうか、というご意見を理事会でいただきました。50周年に向けてジャケットを揃えるにあたり、星野会員と小池会員に担当していただきます。

10月13日に会長幹事会が三井ガーデンホテルでありました。先日の情報研究会には10分区の170名弱いる会員の内110名程参加されました。本当にご苦労様でした。

11月5・6日の地区大会へのご参加をよろしくお願い致します。

IMは2月16日3時よりクレストホテルにて開催されます。

先の事になりますが、4月19日に合同ゴルフ大会と合同例会があります。ご協力をよろしくお願い致します。

親睦活動委員会報告

小池親睦委員長



12月13・14日の旅行は修善寺温泉の瑞の里○久(まるきゅう)旅館に行きます。忘年家族例会ということで、旅館でゆっくりのんびり過ごしたいと思います。

出席報告

渡辺出席委員長

20名出席 (今月より全員で27名) 出席率74.1%

職業奉仕委員会報告

丸田会員代理

職業奉仕のプロジェクトとして県立我孫子東高校のキャリア支援プランを行います。私の太平洋印刷の方で10名、小池会員の東進ビルシステムさんの方で3名、計13名生徒さんを受け入れます。

11月15日に我孫子ロータリーとしてウェルカムモーニングセミナーを開催するにあたり、式次第を考えて参りました。

司会が星野会員、志賀会長に挨拶をして頂き、湯下会員にロータリークラブと職業奉仕についてを話して頂き、基調講演を上村晃一会員にお願いします。これでよければ、実施したいきたいと思います。ご協力の方をよろしくお願い致します。

中央学院大の箱根駅伝予選会について

上村晃一会員より



先週土曜にスポーツ振興応援団で中央学院大学の応援をしに、立川昭和記念での箱根駅伝の予選会に行き参りました。見事、正月2日にまた出場できることになりました。高島会員と朝5時にバスに乗り、20数名で行って参りました。椎名学長もいらして、喜んでおられました。最後に選手達と記念写真も撮ってきました。来年の2・3日にバス5、6台で行けば、さらに頑張ってくれるのではないかと思います。ぜひご参加ください。

ニコニコBOX

お名前	メッセージ	金額
井上会員	10月14日、新保育園工事起工式を行いました。	1,000円
上村晃一会員	箱根駅伝の予選会の応援に我孫子スポーツ振興応援団としてバスで応援に行き、中央学院大学が42校中8位で通過致しました。	1,000円
	めばえの森保育園園舎の新築工事の受注させて頂きました。	1,000円
志賀会長	今日お誕生日の皆様おめでとうございます。	1,000円
丸田会員	長男結婚式に祝電を頂きありがとうございました。	1,000円
当日計		5,000円
今期累計		79,000円

幹事報告

米田幹事

・例会変更のお知らせ

柏RC	11月9日(水)	移動例会	地区大会に変更
	11月16日(水)	夜間例会	18時30分より三井ガーデンホテルにて
	11月23日(水・祝)	休会	
印西RC	10月19日(水) 2時	成田ビューホテルに変更	
松戸東RC	10月28日(金)	ガバナー公式訪問	6時点鐘 伊勢丹松戸店11階バンケットルームにて

卓話

我孫子聖仁会病院 院長 渡部 肇 様



非常に高い席からお話しさせていただきます。

私の専門は内科の内分泌代謝科になります。

近年特に注目されております生活習慣病についてポイントとなる所をお話させていただきます。

生活習慣病はお渡しした資料に書いてある糖尿病、高血圧、高脂血症以外にも痛風等あります。

国民の10人に2人が糖尿病になりつつあると言われております。この席にも4、5人いらしてもおかしくないこととなります。

糖尿病でポイントになるのは、インスリンというホルモンです。インスリンは一般的には血糖値を下げるホルモンと単純に理解されていますが、血糖が下がるのはあくまでも結果であり、体内にある糖を内蔵が利用するために必要なホルモンです。

糖尿病というのは、2型に分かれています。

1型は小児が大半です。インスリンの絶対的欠乏で、膵臓から出るインスリンがゼロに近いです。インスリンの注射をするしかありません。

2型は成人型で、インスリンの欠乏と作用不足が混ざっています。インスリンが余っている場合もあります。インスリン抵抗性という状態です。全身の細胞がインスリンに対して対抗します。これは特殊な病気や、特殊な薬の服用のためもありますが、多くの場合肥満が原因です。

インスリン抵抗性の場合、インスリン注射をしても血糖は下がりません。インスリン抵抗性改善剤を服用する方がよくなります。10人のうち3、4人はインスリン注射をしなくても大丈夫です。

薬は飲みたくない、食事と運動で糖尿病はよくなると信じていらっしゃる方がいますが、ある程度の糖尿病になると、極端に言いますと、断食をしても血糖値は下がりません。薬物療法が必須になってきます。いい新薬が発売されていますので、ぜひ専門医の所で受診していただきたいと思っております。

糖尿病の治療の目的は、合併症の予防です。糖尿病の三大合併症は網膜症、腎症、神経障害です。網膜症は最終的に失明に至ります。腎症は慢性腎不全になり、人工透析をしないと生きて行けなくなります。神経障害は抹消神経がやられて、血液の巡りが悪くなり、感染しやすくなります。糖尿病で神経障害が進むと、痛さ痒さ熱さを感じなくなります。こたつで足が火傷しても気がつかず、朝になって足を見て初めて火傷をしたことに気付くケースは結構あります。火傷をした所から感染し、全身にバクテリアが回ると、敗血症になります。村田英雄さんは、糖尿病の神経障害で足を切断されました。切らないと、全身に菌が回り命が奪われます。(次ページへ続く)

糖尿病は動脈硬化性疾患にもかかりやすくなります。

ご参考までに、糖尿病のヘモグロビンA1cという検査で、食事療法だけの患者さんは6%以下、飲み薬の患者さんは6.5%以下、インスリン治療の患者さんは7%以下に押さえますと、合併症は進みにくくなります。それ以上が長期間続きますと、徐々に三大合併症が進みます。

高血圧も有名な生活習慣病です。塩分制限がよく言われます。塩を控えろと言われると思うのですが、私は父親が福島出身で、母親が秋田県出身で小さい頃から塩辛いものばかり食べてきました。東北人は1日に15g以上食べています。関西はもう少し薄味ですが、高血圧の食事療法の場合、1日に塩分を7g以下に下さいと言われます。

高血圧には本態性高血圧と二次性高血圧があります。二次性高血圧の場合、ホルモンの病気が隠れているので血液検査をしないとわかりません。いくら薬を増やしても血圧が下がらない場合は、二次性高血圧の可能性がります。

本態性高血圧は、患者さんに合った薬で治療が可能です。新しい薬は作用が高く、服薬回数が少なく済みます。

高血圧の方は、ぜひ血圧計を買って、家庭で測定・記録していただきたく思います。病院で血圧が高くても、家で低ければいいんだよと話しています。1日2回、朝起きてから30分位後と、夜就寝前に測ってください。最高血圧が135を常に越えると軽症高血圧で治療が必要です。

高脂血症は医学的には現在、脂質異常症と呼んでいます。

大きく分けてコレステロールと中性脂肪があります。コレステロールに関しては、悪玉のLDLコレステロールに注目していただきたいと思います。中性脂肪に関しては、肝臓に沈着して脂肪肝の原因になります。脂肪肝は年数が経つと肝硬変になることがあります。肝硬変は肝がんにつながります。食事療法だけで治す、と信じている患者さんがやはりいらっしゃいますが、家系的にコレステロールが高い場合には食事療法は無効です。やせ形でコレステロールが高い場合は薬物療法は必須です。コレステロール用の薬、中性脂肪用の薬は別々にして治療すべきです。

LDLコレステロールを下げないとどうなるかと言うと、動脈硬化性疾患にかかりやすくなります。具体的には、脳梗塞、脳出血、心筋梗塞、大動脈瘤、閉塞性動脈硬化症です。足がよく冷える、長く歩けない等の場合、閉塞性動脈硬化症の可能性がります。

Q：高血圧の上は135とのことでしたが、下はどれくらいですか。

A：90～95です。

Q：脈拍は？

A：脈拍は高血圧に直接関係するものではありません。スポーツ選手などは1分間30回しかありません。正常な人が30回では失神してしまいますが、体操選手などは心臓の機能が成人の2、3倍あるので、30回で足りています。脈拍は60～90位が正常な範囲ですが、90越えていても、その人にとっては正常な場合があります。

ロータリーの友 事務局 ホームページ www.rotary-no-tomo.jp
メールは web@rotary-no-tomo.jp

環境NPOオフィス町内会が中心となって2005年に立ち上げた新たな間伐促進活動が「森の町内会」です。この活動に賛同して「印刷用紙」や「コピー用紙」を使用する企業は2009年9月現在、92社にのぼり、その環境貢献として促進される岩手県岩泉町・葛巻町・青森県三沢市での間伐は、年間30haの規模になっています。グリーン購入大賞で大賞を、山村力コンクールで林野庁長官賞を受賞しています。



この印刷物に使用している用紙は、森を元気にするための間伐と間伐材の有効活用に役立ちます。

我孫子ロータリークラブは、環境貢献として、「森の町内会」を応援します。