



Since 1972.2.24

帯広西ロータリークラブ

8 2008,AUGUST
第1776回例会

平成20年8月21日



会報

THE ROTARY CLUB OF OBIHIRO WEST
Weekly Report

<http://www.tokachi.co.jp/wrotary/>



2008年8月

会員増強及び拡大月間

会 長	越智 孝佳	広報委員長	久保 且佳
副 会 長	太田 万也	広報副委員長	堂山 啓太
副 会 長	神田 龍一	委 員	杉田 吉弘
幹 事	石原 英樹	委 員	安原 明彦
会 計	高田 晃一	委 員	飯田 正行
S A A	佐々木和彦	委 員	横田 幸宏
		委 員	上垣香世子
		委 員	小島 清司



会長報告

会長 越智 孝佳



皆さんこんにちは。会長報告を申し上げます。

本日は節食例会ということで、メニューも“おにぎり”だけで、逆に目新しく新鮮な感じもします。

先週から高校野球（甲子園）、オリンピックとTVのスポーツ番組には事欠かない一週間でした。今週の日曜日でオリンピックも閉幕ですが、今の一騒ぎが終わると、祭りの後の寂しさを感じるのではないかと思います。

先週の土曜日に始まったオリンピックも、終盤を迎えようとしておりますが、これまでも競技だけでなく、悲喜交々の人生ドラマを見せてもらっている感じがあります。それぞれの舞台裏も含めて、その人の生き様を感じ取れる事が、更に感動を深めているのではないかと思います。本気で何かに向かい合う姿は、やはり素晴らしいものがあると、改めて感じているところであります。競技の素晴らしさだけでなく、積み重ねてきた裏側の重さが、私達に感動を与えているものだと思います。私自身も長く競技スポーツをやってきましたが、県大会、四国大会に出ることも中々のものでした。ましてや全国大会、世界大会などは手の届くものではありませんでした。TVで観戦していると評論家になって、とかく勝手な事を言ってしまう。順位に関わらず選手達には、絶え間ない心身共に努力の継続に「よく頑張った。お疲れ様！」とエールを送ってあげたいものです。

本日の出席委員会の例会であります。心身共に健康である事は、例会出席の絶対条件になるでしょう。その観点からのお話しになると思いますが、ちなみに今年度から、メタボリック症候群の検診が始まっております。私達の年代は、メタボリックは人事ではありません。今日の新聞でみかけましたが、20代から60代の男女を対象にした調査で、50歳以上では26%がメタボリック症候群の該当者という事です。また、将来メタボになる不安を持っている「メタボ不安者」が30%となっていました。厚労省の推計によると、予備軍が約16%と言われておりますので、必要以上に不安を感じている人が多いという事になるでしょう。メタボリックにならない予防、または解消の対策をしている人は該当者、不安者共に6割を超えるそうです。

本日の例会は、内海出席委員長にメタボリックに対してのお話しをさせて頂きます。皆様も参考にして、心身ともに健康管理に留意され、ロータリーへの出席も含め、日々励んで頂きたいと思っております。

以上で会長報告とさせていただきます。ありがとうございます。

たいまつ宣言

この「たいまつ宣言」は創立30周年にあたり、西ロータリークラブの創立の心を知るところから発し、我々が未来へ向けての道標とするものである。たいまつのように我々の行く道を照らし、明るい未来へと導くものである。

- 1.我々は 垣根のない交流を目指し 友情の輪を拡げる
- 1.我々は 他に依存することなく 自らを発する
- 1.我々は 常に変革をもって 行動する
- 1.我々は 自己の研鑽の為に 真の奉仕を実践する
- 1.我々は 生涯現役であり 活動に引退はない

出席状況報告

月/日	6/5	6/12	6/19	6/26
例 会	1766回	1767回	1768回	1769回
総会員数	72名	72名	72名	72名
計算に用いる出席者数	65名	65名	65名	65名
ホームクラブ出席	53名	47名	44名	54名
メークアップ参加者	8名	14名	16名	9名
欠 席 者	4名	4名	6名	2名
出 席 率	93.38%	93.38%	92.30%	96.92%

ニコニコ献金

8月21日 4,000円 累計 91,000円

今月の主な行事

- 8月 7日 誕生・結婚祝
- 14日 盆休み
- 21日
- 28日



点鐘 越智孝佳会長
開会宣言 中山廣雄副SAA
ロータリーソング (奉仕の理想)

(会食)
会長報告 越智孝佳会長
会務報告 石原英樹幹事

- ①帯広北RC、夜間移動例会開催のご案内
日時 平成20年8月22日(金)午後5時
場所 帯広競馬場
- ②帯広東RC、夜間移動例会開催のご案内
日時 平成20年8月26日(火)午後6時30分
場所 北の屋台
- ③第2500地区大会開催のご案内
日時 平成20年10月11日(土)・12日(日)
場所 釧路市文化会館
- ④帯広西RC、夜間例会開催のご案内
日時 平成20年8月28日(木)午後6時30分
場所 北海道ホテル

※アルコールはありません。

- ⑤帯広西RC、家族野遊会開催のご案内
<雨天決行>
日時 平成20年9月7日(日)午前10時～2時
場所 帯広緑ヶ丘公園
集合場所 帯広百年記念館1階ロビー付近

内容

- 9:30～10:00 受付
10:00～ 例会セレモニー
10:30～ 登録別行動
(Aコース・Bコース)
12:00～ バーベキュー懇親会
(グリーンステージ)
子供縁日
14:00 閉会

※雨天時には別プランがあります。受付は同じ場所、時間に集合願います。

Aコース：パークゴルフ大会 (豪華景品あり。道具は各自ご用意下さい)

Bコース：動物園・百年記念館常設展示室周遊見学 (無料共通券による解説付き)



委員会報告

親睦活動委員会 柳沢一元委員長

家族野遊会を9月7日(日)に開催します。多数の会員、ご家族、お孫様の参加をお待ちしています。なお、車でお越しにな

る方は、帯広百年記念館の駐車場を利用してください。美術館は、当日休館日です。8月29日までにお申し込み下さい。

ニコニコ献金
親睦活動委員会
天野清一委員



久保忠正会員 元会員の市川組の市川会長が娘さんと買い物に来ていました。「ヨー」と言ったら、顔を見ながら間おいて「ヤー」と笑顔がかえってきました。昔のことは忘れていない感じで元気だったので、安心しました。

出席報告 出席委員会 内海仁司委員長
6月末 会員数72名、入会会員数2名退会会員数1名
7月末 会員数73名、7月の平均出席率87.4%

プログラム

出席委員会 内海仁司委員長
卓話 「メタボリックシンドロームと生活習慣病とは」

最近言われていますメタボリックシンドロームと従来からあった生活習慣病について話しをします。ロータリー的に言いますと、健康でなければ例会に出席できないだろう、健康を保っていただきたいということでこのテーマでお話しをします。



メタボリックシンドロームとは、動脈硬化を促進させる生活習慣病を一人で複数持っている状態、基本は肥満、内臓肥満があって、あとはコレステロールや中性脂肪が高いとか、血圧が高いとか、糖尿病などのうち2つ以上をもっている人のことです。生活習慣病は、程度が軽くてもいくつか重なると動脈硬化になりやすい。今までの健康診断では「ちょっと高いかな？ちょっと様子を見てみるかな？」で過ぎてきたわけですけど、メタボリックの特定検診では、異常値が出たらすなわち糖尿病、高血圧、高脂血症と判定されて、どういう風に予防していくかをとらえていきます。肥満の日安です

が腹囲85センチとされています。肥満を基礎として生活習慣病を複数持つという方は、ちょっと高くても数が増えたらいけないということを念頭においていただきます。厚生労働省は、今年からメタボリックシンドロームの健康診断を始めました。それには3つの根拠があります。まず1つ目としまして肥満の多くは、複数の危険因子をもっている、肥満だけで何にもないという人は、全体の20%位しかいない、あとの方は、1つから2つ3つと高血圧、高脂血症、糖尿病を合わせもっているということです。2つ目の根拠は、リスクファクターを3つもっていると脳卒中、脳梗塞、脳出血、心筋梗塞をおこす確率が非常に高くなることです。3つ目の根拠は、生活習慣を変えて内臓脂肪を減らし肥満を解消することで危険因子のすべてが改善すると言われています。内臓肥満症候群をもとに高血糖、高血圧、脂質異常があった場合に、単に目先のものだけを良くしても良くならないと、運動習慣の徹底、食生活の改善をやって内臓脂肪が減ったときに初めて高血糖、高血圧、脂質異常が改善してくるということを根拠に特定検診を推奨しています。今までの健康診断では、悪玉コレステロールは140以上あればダメ、コレステロールが220以上あればダメと判定されています。血圧も140以上、下が90以上あればダメと糖尿病も空腹時で126、ヘモグロビンエーワンシー（血糖の1ヶ月位前の平均をみている）6.5以上あれば異常ということです。

善玉のコレステロールは、40より少ないと異常である。BMI（肥満を表す指標で、身長²で体重を割る）は日本人で22が標準値であると言われています。これは、身体に占める脂肪の割合と一致しているということで使われています。この判定基準で、健康診断をやります。統計的には、2人に1人が異常所見をもっているという大変な事態になっています。その中には、コレステロールと中性脂肪が高い方が3割、血圧が高い人が1割、糖尿病の人もいるという状況です。そこで、厚生労働省では4月からメタボリックシンドロームかどうかをチェックする特定検診を導入しました。肥満があるかどうかは統計上、内臓脂肪がだいたい100平方cm以上ある人が、男性であれば85以上、女性は90以上の腹囲がある人に

多いということです。おへその上で測ります。なおかつ血液、血圧の検査で、中性脂肪が150以上、良いコレステロールが40以下、空腹時血糖が110以上、血圧の上が130以上、下が85以上でこれらのうち2つ以上あるとひっかかってくるようになります。普通の健康診断より、きつくなっています。早めに予防し早めに手当てしようということからきつくなっています。血液を測る時には、必ず空腹でやっていただきたい。検診の前の日の夜の9時か10時以降は、何も食べないで採血すると正確な数字がでます。今は、いくつひっかかったかでリスクが高くなるという発想です。明らかに血圧が高いから薬を飲みましょうという人よりも、ちょっと様子を見るかなという人の方が危険度が高くなっているようです。明らかに治療したほうがよいという人の方が、反対にリスクが低くなると言われていきます。今、一番問題となっているのは、動脈硬化です。血管は丸い。その中を血液が流れていきます。糖尿病、高脂血症、高血圧により、血管が狭くなってきます。50%くらい狭くなっても、ほとんど症状がありません。症状が出てくるのは、75%以上閉塞してきたときに初めて、一過性の脳虚血発作とか狭心症の発作とかができます。症状がないので、怖い病気です。

日本人の死因の1位は、ガンで30万人、第2位は心臓疾患が15万人、第3位は脳血管疾患で13万人亡くなっています。血管の病気で亡くなる方が28万人、動脈硬化によって亡くなる方が非常に多いという背景があります。そこで、動脈硬化の進行を食い止めなければならないということになります。いずれも、肥満がベースにあります。肥満には、皮下脂肪が多いタイプと内臓脂肪が多いタイプがあります。問題は、内臓脂肪が多い隠れ肥満というタイプです。なぜ、このようなことがおきてきたかということ、食生活の西欧化、つまり米を食べなくなり、パン、乳製品、肉類を多く食べるようになったことです。摂取カロリーにあまり変化がないのだけれど、脂質を多く摂るようになったこともあげられます。コレステロールの摂り方も、アメリカ人は下がってきていますが、日本人は逆に上がってきているという食生活です。一番問題なのは、摂ったカロリーを消費できない生活、

楽した生活です。運動不足で消費エネルギーが少ない。あとはストレスが多くて食べすぎ、飲みすぎになってしまうという生活です。必要なカロリーは1800くらいあれば大丈夫です。300キロカロリーを消費するのであれば、1時間、1万歩歩く運動量です。運動不足、食生活の変化が肥満を作り、それが生活習慣病となってメタボリックになるということです。ちょっと太目が一番危ないです。生活習慣病は、行政用語として作ったもので、生活習慣病という病名はありません。大食い、偏った食事、運動不足、毎日タバコを吸う（1本吸うと寿命が5分縮まると言われています。）、ストレスの多い生活によって、肥満をおこし、高脂血症、高血圧、糖尿病を発症してきて動脈硬化が進み、脳卒中、狭心症、心筋梗塞をおこすパターンに陥るといことです。生活習慣病の方の解析をしてみますと、まずおなか引っかけ、次にBMI、通風、中性脂肪が高くなり、LDL（悪玉コレステロール）が高くなり、高GPT（脂肪肝）が出てきて、血圧が高くなって、糖尿病出てきて、最後に善玉のコレステロールが下がるという順番で引がかかってくる確率が高いということです。

メタボリックを防ぐ改善したい5大生活習慣としては、運動不足、食べすぎ（塩分摂りすぎ）、タバコ、ストレス、お酒をもう一度考え直しましょう。生活習慣病をおこす、食べすぎ、飲みすぎ、運動不足、睡眠不足、ストレス、喫煙はみなさん結構あてはまると思います。これを防ぐ日常生活のポイントとしては、ゆっくり食べる、お酒は食事と一緒に適量飲む、タバコはダメ（間接喫煙も問題）、ストレスを解消しよう。食生活における注意点としては、バランスの摂れた3回の食事、時間をかけて食べる、低カロリーの食事をする、塩分は少なくとも10グラム以下、味を薄くするとおいしくないですが食べる量を調整することでおいしい食事を摂ることができます。摂取カロリーをなるべく抑えることが良いです。外食のポイントとしては、肉よりも魚や豆を食べる。丼より具の多い定食を食べると良い。注文を多くして、残す努力も必要、あとは野菜を多く摂りましょう。

メタボリックを防ぐ心得10箇条

1. 適正体重を維持する。
2. 野菜をよく摂る。

3. 規則正しい食事をする。
（寝るときは食べない）
4. 油の摂り過ぎに注意。
5. 味の濃いものは少なくする。
6. ジュース、菓子の摂り過ぎ
（糖分抑制）
7. なるべく身体を動かす。
8. 十分睡眠を取る。
9. 禁煙
10. お酒は適度に飲む。

内臓脂肪を減らす生活習慣としては、

1. 体重を毎日測る。昨日より今日は同じか減っているかを確認する。毎日のチェック、体重管理が必要です。
2. 3回食事をする。
3. 身体をよく動かす。
4. 野菜をいっぱい食べるこのことがポイントになります。

ストレスを溜めないようにする。性格には、A型の性格とB型の性格があります。A型の性格は、リスクが高い。仕事熱心、競争的、論議をして熱くなる、速さと性急、野心的な心、精力的である人が危ない。ゆったりとしたライフサイクルを心がけることが必要です。

脳卒中予防10箇条

1. 手始めに高血圧から治しましょう。
2. 糖尿病は、ほっといたら悔いが残る。
3. 不整脈見つかれば直ぐ受診。
4. タバコを止める意志をもて。
5. アルコールの控えめは薬、過ぎれば毒。
6. 高すぎるコレステロールも見逃すな。
7. 食事の塩分、脂肪も控えめにして。
8. 体力にあった運動を続けよう。
9. 万病の引き金になる太りすぎ。
10. 脳卒中にかかったら病院へ。



閉会宣言
点鐘

中山廣雄副SAA
越智孝佳会長