



2017年9月7日発行 会報第896号

今週のプログラム

(2017年9月7日 第896回例会)

卓話：「いろいろな話2」

担当 木下 吉宏会員

次週のプログラム

(2017年9月14日 第897回例会)

移動例会「お月見例会」

担当 山下親睦委員長

第895回例会 (2017年8月31日) の記録

「会長の時間」

水本 徹会長

6月ついに還暦を迎え、そろそろ老後の事を考えなくてはならない年となりました。今朝ニュースで政府が年金支給開始を75才から引き上げる検討をし始めたとか。現在も多くの企業では60才定年で友人の多くは定年を迎えて苦慮しています。と言いますのもまだまだ若い頃に購入した住宅ローンが残っており65才まで定年延長したとしても収入は以前の4~6割に減るうえ、同じ企業での再雇用が難しくなる65才以上になるとアルバイトなどで糊口をしのがなくてはならないケースが増え、たとえば35歳で住宅を35年ローンで購入していた場合ローン完済の70才までには残り5年間高額の住宅ローンを払い続け、身動きが取れないうちに退職金も底を尽き年金支給前に生活保護を受けないと暮らしていけなくなる世帯が多く出てくると言われております。

これからの世代である自分の子供達が将来このような事態に陥らないように、まだまだ実感が湧かないだろうけど、適切なアドバイスを行っていきたいと思っております。

<出席報告> 岸上 和典出席担当
会員数（内出席免除会員2名） 21名
本日の出席者数（内出席免除会員1名）17名
（内名誉会員 0名）
本日の出席率 85%
前々回(8月17日)の修正出席率78.95%

<ロータリーソング> 全会員
♪それだからこそロータリー♪
<ピアノ演奏> 近藤美里さん
1. Yesterday Once More
2. Georgia On My Mind
3. You Raise Me Up

<幹事報告> 山本 友亮幹事
1. 大阪手をつなぐ育成会から冊子が届きました。
2. 9月のRIレートは1\$=109円とRI日本事務局より連絡がありました。
3. 8月27日に熊本での米山学友会イベントに参加された鄭 珉贊さんがメールでお礼を述べておられました。
<親睦委員会> 木下健治会員
「お月見例会」の出欠は9月12日までに連絡下さい。
<本日のファインセッション> 14,938円

<SAA 報告> 岸上 和典副SAA
※スマイルボックス
西本（明）会員 暑い日が続いています。
柳原会員 8月の釣りは大漁でした。
村田会員 9月から2～3ヶ月欠席前提でお願いします。すみません。
相原会員 昨日、タイガースの選手が来院されました。
※ロータリー財団
松田会員 大川さん、暑中見舞お元気でした。
コメント無 高尾会員
※米山記念奨学会
藤田会員 8月も終わり明日から9月です。
柳原会員 税務調査で忙しいです。
木下（健）会員 少し暑さもましになってきましたかね。
松田会員 クールビズはいつまで！！もう上着がいるかな。
山田会員 高尾さん、卓話楽しみにしています。
コメント無 高尾会員、西本（明）会員
※ラオス基金
水本会長 ハリルジャパン。今後ロシア行き決めてくれ！！
藤田会員 高尾会員、卓話楽しみです！！
木下（健）会員 高尾会員、卓話楽しみです。
コメント無 村田会員、山下会員
※メイプル基金
西本会員 盆休みは旅行で疲れました。
藤田会員 今夜はサッカー。ガンバレ、ニッポン！！
高尾会員 本日、卓話です。よろしく。
山本（友）会員 さわやかで気持ちいいですね。
水島会員 高尾会員、卓話よろしくお願いします。
コメント無 山下会員

2017年6月12日～21日の10日間、住友病院教育入院をして参りました。

(1) 生活習慣病の改善

生活習慣病というのは「食事・運動・休息・飲酒・喫煙など」の生活習慣が病気の発症や進行に関わる病気のすべてを意味しています。食べ過ぎや運動不足による肥満症・糖尿病・脂質異常症・高血圧症やそれらの延長線上にある心筋梗塞や脳梗塞、さらにはアルコールによる肝障害、喫煙による肺の病気など非常に広い範囲の病気を含んでいます。

最近数十年くらいの間には日本人の生活は大きく変わりました。

食べ物は西洋風で脂っこいもの中心に変わり、自動車や道路の整備によって車社会になり、室内ですら動かなくてもすむような生活になってきました。

その結果、現代の日本では糖尿病やメタボリックシンドロームなどが激増しています。

便利で楽な生活を得た代償に、健康を手放してしまいました。

生活習慣病はやる気次第で改善できる病気です。便利なものは利用して、健康も取り戻す。このためには強い意志で自分自身の生活習慣を改善する必要があります。

(2) 糖尿病とはどのような病気

血液中のブドウ糖の濃度が慢性的に高くなっている病気です。

ブドウ糖が血液の中にあり余っているにも関わらず、インスリンの量や作用が不足しているため、ブドウ糖をはじめとする栄養をうまく利用できない状態になっています。

住友病院教育入院では、

- | | |
|-------------------------|------------------------|
| ・空腹時血糖値…110 mg/dl 未満 | ・HbA1c…7%未満 |
| ・総コレステロール…200 mg/dl 未満 | ・善玉コレステロール…40 mg/dl 以上 |
| ・悪玉コレステロール…120 mg/dl 未満 | ・中性脂肪…150 mg/dl 未満 |

が目標となっています。

空腹時血糖値が126 mg/dl 以上、HbA1c が7%以上になると、神経障害・網膜症・腎症（じめじ）、壊疽・脳梗塞・虚血性疾病（えのき）の症状が出る可能性が高くなります。

(3) 住友病院入院歴・目的

教育入院は今年で、12年連続です。

各種検査とカロリー制限、軽い運動（目標1万歩/日）による体重減が目的です。

10日間の入院ですが、土曜日から日曜日にかけて外泊し、病院食が自宅で出来るかを検証します。

(4) 今回2017年6月12日～21日入院中に下記のような検査・講義を受けました。

- ① 1日血糖 毎食前・毎食後 採血6回（2日間）毎朝の指先血糖
 - ② 心臓エコー・腹部エコー・腹部CT
 - ③ 胃カメラ
 - ④ アディポネクチン検査（内臓脂肪をベルトで測定）
 - ⑤ レントゲン・心電図
 - ⑥ 蓄尿（腎臓の検査）・検便
 - ⑦ 基礎代謝の測定 1480kcal
 - ⑧（講義）食事療法・生活習慣病について・集団家族指導
 - ⑨（講義）エコーの検査・薬について・口腔、フットケアについて
 - ⑩（講義）食品交換表・外泊中の過ごし方・外食・運動、アルコール
 - ⑪（講義）退院後の生活及び看護師の個別指導・食事療法のまとめ
- *内視鏡検査は8月21日～22日入院で。（睡眠中にて）

<編集後記・追加情報・チョット一言・ライブラリー・etc>

本日 ビジターなし

（文責 高尾 修）