



DISTRICT 2500

# OBIHIRO

## ROTARY CLUB

No. 2773

第3091回例会

平成19年11月28日

2007-08年度国際ロータリーのテーマ／ROTARY SHARES(ロータリーは分かち合いの心)

方針

誠心誠意

会長 奥

周盛

### プログラム

「会員卓話」【健康管理とメタボリック症候群について】

人間尊重委員会

佐藤 幸宏 会員



会長から先ほど報告がありました。先週の新人オリエンテーションに私も参加させていただき、諸先輩から多くの教をいただきました。RCは奉仕する集団ではなく、奉仕をする人の集団であること、滅私奉仕のみがServiceの基本では

なく「利他」と「利己」の絶妙な調和が必要であり、ここに奉仕の原点があることなど教わりました。自分を管理する健康診断が奉仕に類するものかどうかという疑問がなんとなく解けた気がした勉強会でした。

さて今回の健康診断ですが、健康診断を受けるにあたって次の6つのことを念頭においてください。(1)症状の無い時期に病気を発見する唯一の手段であること。(2)しかしその意義はあくまでもスクリーニングであり病気の種類や程度には及ばないこと。(3)健康診断を受ければ何でもわかるものではなく、それぞれの健康診断には受ける目的があること。(4)検査値の意味を知って必要以上に驚かず、必要以上に安心せず。(5)異常の指摘があれば決して放置せず判定支持に従い対応すること。無くとも慢心せず。(6)結果は保存して経年的変化をチェックすること。

一般論ですが、日本の死因は癌が一位でそれに次いで心臓病と脳卒中が続きます。癌は死亡数の30%を占め、次いで心疾患と脳卒中が合わさって30%を占めています。癌をのぞいたこの2疾患は致死率が高いのみならず、寝たきりの最大の障害の原因ともなっています。この2疾患は血管病変を基盤とし、高血圧、肥満、高脂血症、糖尿病と合併しそれぞれがリスクファクター(以下RF)となって様々な組み合わせの上に死亡率を高めます。RF0個の発生率を1とするとRF1,2,3個をもつものはそれぞれ5.1倍、9.7倍、31.3倍と指数的に増悪します。傾向としてベースに肥満があることは良く知ら

れた事実です。たとえば氷山の上に大きな山が3つできておりこれをそれぞれ崩すのは大変難儀なことです。暖かなところへ持って行き、氷山そのものを溶かしてやれば山はおのずから消滅するがごとく、肥満を解消することは高血圧、糖尿病、高脂血症の解決への確実な近道なのです。こういった考えから肥満(腹囲85cm、あるいはBMI25以上)に加えて高血圧(収縮時130mmHgあるいは拡張期85mmHg以上)、空腹時血糖110mg/dl以上、脂質トリグリセライド150mg以上あるいはHDLコレステロール40mg以下の3RFのうち2RFが加わったときをメタボリック症候群と定義しました。

当クラブの健康診断の結果RF(危険因子)の合併率を集計しますと、RF0:3/41(7%) RF1個:8名(20%) RF2個:20/41(49%) RF3個:10/41(24%)でした。

また各種異常値の有病率を集計しますと、メタボリック症候群24/41(56%) 肥満/41(56%) 33/41(80%) 血糖異常17/41(41%) 血圧異常36/41(89%) 高脂血症23/41(56%) 喫煙12/41(30%) GTP13/41(32%) 脳Na利尿ポリペプチド6/41(15%) 貧血5/41(12%)でした。

総評して見ますと、肥満でない人がたった8名で残る33名80%が肥満である集団であることは他クラブとりわけ外国のクラブには自慢できるデーターではありません。しかし肥満が多い割りにメタボリック症候群は高いけれど56%に抑えられたことは自己管理できている人が思いのほかいらっしゃるということかと思われます。喫煙率が30%ということも全国平均を大きく下回っています。2~3年前から喫煙は病気と定義されています。健康保険適用の治療の対象となっていますので、どうしても止められない人は早めの治療をお勧めします。会合が多く呑む機会の多い集団の割りにお酒の影響を表すGTPが32%ということも管理の現われかと評価されます。心電図の検査ができないためその代役として心臓の負荷を表す脳Na利尿ポリペプチドを計測しました。6名(15%)の方が異常値を示しました。早急に循環器内科を受診し精査の上治療の可否を判断ください。正常値内であるが反応が出ている方が7

名(17%)おりました。機会をみて心電図の検査を受けられることをお勧めします。貧血に関しては5名(12%)の方が軽い異常を示しました。癌、特に消化管系統のものに貧血が高頻度に見られます。指摘された方は機会を見て便鮮血などの検査をお勧めします。

検査説明用紙の裏にフラミングの研究のRFの合併数に応じた8年間・1000人あたりの狭心症、心筋梗塞、脳卒中、の発生頻度グラフを印刷しておきました。喫煙と心電図異常をRFとして追加してご自分の疾病の発生確率を見積もってみてください。

そのほかに無呼吸症候群のお話、ラーメンの塩分の話、飲むんだったらワインがいいという話、運動療法のお助けマンにライフコーダーというものがあり、病院に来ていただければお貸しし活動を分析の上ご助言できますという話などさせていただきました。

メタボリック症候群は元気な状態に戻れる状態です。ここから先に進んでしまえば元には決して戻れない病気の状態に陥ります。是非とも健康に戻る努力をお願いいたします。そのためにはきっかけと強い決意が必要です。本日の話がそのきっかけとなり、強い決意を生み出す良い機会になりましたら担当させていただいた者としてうれしい限りです。

健康は奉仕の基盤です。ご尽力ください。

会長報告 奥 周盛 会長  
先週の水曜日に、本年度第1回の新会員オリエンテーションを実施しました。

今回は、入会3年以内の会員7名の参加と、3年を超える会員11名のご出席をいただきました。現在、入会3年以内の会員が28名ありますが、皆さんに参加の権利があります。次回の参加をお待ちしています。新会員オリエンテーションでは、情報集会同様に夜の会合のせいでしょうか、昼の例会ではなかなか聞けない本音の話が飛び出したり、いつもは強面(こわもて)の先輩が相好(そうごう)を崩した意外な一面に出会ったりして、会話の切っ掛けになる事もよくある、和やかな学習会です。入会3年以内の会員の方ぜひ次回は、ご参加ください。

「昔の先輩は怖かった」と、私たちの先輩がよく言います。実は、私たちも先輩は怖いのですが、感じていただけますでしょうか。「昔の先輩は怖かった」という先輩の言葉には、「昔のロータリーは、ルールが厳格であった」という意味が含まれているのではないのでしょうか。

今年9月に釧路で開催されたCLP研修セミナーにおいて、地区の会員増強委員長が、1971年の手続要覧にある推奨クラブ細則の話がされました。

36年前のその手続要覧には、「会員選挙の方法」つま

り新会員の入会手続に関する条項が、14項目ありました。現在は、6項目しかありません。いかに昔は、ルールを厳格に規定していたかという証左のひとつであります。

私たちは、過去に戻る訳にはいきませんが、過去のルールから学ぶことは多く、また大事なことだと思います。

今、100周年を終えた国際ロータリーは、奉仕の2世紀のあり方を模索し、変わろうとしています。その方策の一つとしてCLPによる、「効果的なクラブ運営」を提唱しております。

本日この後、クラブ細則についてご審議いただきます。大きく変えるのではなく、少しずつ変わろうとする空気を読み取っていただければ幸いです。また、田中バストガバナーには、早々にご意見をいただき、大変参考になりました。ありがとうございます。

臨時総会 奥原 宏 幹事

クラブ細則の変更を議案に臨時総会が開かれました。

2007年ロータリークラブ定款・クラブ細則の変更は73名の出席の中、承認されました。

内容については、送付されている資料をご覧ください。

会務報告 奥原 宏 幹事

(1)帯広西RC、移動夜間例会開催のご案内

日 時 平成19年11月29日(木)午後6時30分

場 所 ふじもり

(2)帯広南RC、夜間例会開催のご案内(年末家族会)

日 時 平成19年12月3日(月)午後6時

場 所 北海道ホテル

(3)帯広RC、夜間移動例会開催のご案内(年末家族会)

日 時 平成19年12月12日(水)17:30 受付

18:00 開会

場 所 北海道ホテル 【大雪の間】2階

(4)年末家族会開催のご案内

イ.帯広東ロータリークラブ

日 時 平成19年12月11日(火)午後6時30分

場 所 北海道ホテル

ロ.帯広西ロータリークラブ

日 時 平成19年12月13日(木)午後6時30分

場 所 北海道ホテル

ハ.帯広北ロータリークラブ

日 時 平成19年12月15日(土)午後6時30分

場 所 ホテル日航ノースランド帯広

尚、12月14日(金)の繰り下げ例会と致します。

次週プログラム予定

「年次総会」 (理事会)

「新会員卓話」 (ロータリー情報委員会)



例会日/水曜日 12:30~13:30 例会会場/ホテル日航ノースランド帯広 TEL0155-24-1234

創立/昭和10年3月15日 認証番号/3820 戦後再開/昭和25年12月19日

事務局/帯広市西3条南9丁目 経済センタービル4F TEL0155-25-7347 FAX0155-28-6033

発行/クラブ会報 委員長/野村 一仁・佐藤 睦浩・宇佐美暢子・神谷 昭典・蔦井 秀明

増田 正二・櫻井頭一郎

ホームページアドレス/ <http://www.tokachi.co.jp/obihiro-rc/>