



ROTARY:  
MAKING A  
DIFFERENCE

2017～2018年度  
国際ロータリー会長

イアン H.S. ライズリー  
Ian H.S. Riseley  
(AUS・Sandringham RC)



Tagajo Rotary Club

RI club No. 13674  
Since 1972.03.25

会長 穀田 満 幹事 鈴木 誠 雑誌会報委員会

2017-18 年度  
国際ロータリーのテーマ

ロータリー:  
変化をもたらす

第2520地区ガバナー  
藤崎 三郎助  
(仙台RC)

◇ 事務所/宮城県多賀城市八幡四丁目2-12 イトビル2F ◇ 例会日/木曜日 12:30～  
TEL.022-366-4499 FAX.022-366-4548 ◇ 例会場/ホテル キャッスル プラザ 多賀城  
宮城県多賀城市桜木一丁目1-60  
◇ URL ; http://www.tagajo-rc.com Email ; info2@tagajo-rc.com  
TEL.022-367-1111

## 2017年10月19日(木) 第2198回 今年度第15回例会

会場監督 大友 和弘  
開会点鐘 12時30分  
ロータリーソング それでこそロータリー  
ビジター・ゲスト  
多賀城市保健福祉部 健康課 保健師  
成田 恵理 様  
秋保優美子 様  
仙台冠ロータリークラブ 副幹事 伊藤 伸一 様  
西山 裕司 様

会長挨拶 穀田 満 会長

多賀城市保健福祉部健康課、保健師成田恵理様、秋保優美子様、卓話よろしくお願ひします。メイキャップとして仙台冠RC副幹事伊藤伸一様、西山裕司様、ようこそ多賀城へ。近くですので今後も来ていただければ幸いです。例会を楽しんでください。

朝夕の気温が下がり、日に日に寒くなりましたので、会員の皆様健康管理に気をつけていただきたいと思います。先週は「藤崎ガバナーの公式訪問」と「100%を目指す例会」で大変出席率の高い例会となりました。感謝いたします。例会前に会長幹事会がありましたのでご報告いたします。まず、藤崎ガバナーからRIとガバナー方針、地区運営についてご説明をいただきました。RI会長が持続可能な奉仕として目標としているアースデイに向けて120万本の植樹を今年度の地区目標にするとのことでした。

当クラブについては「何も言うことはない」との評価をいただきました。理由として、①会員数が30名以上②年次基金への寄付を実施③女性会員が5名をあげられました。その他の内容につきましては、今後適宜報告させていただきます。

最後に、16日の松塩グループ合同ゴルフ大会に参加された皆様、寒い中大変ご苦労様でした。

幹事報告 鈴木 誠 幹事

◇RI 第2520地区ガバナー事務所より  
・ガバナー公式訪問に際しましての御礼状を頂きました。

- ・世界ポリオデーへのカウントダウンが始まりました。
- ・2017年決議審議会の決議案がオンラインで閲覧可能となりました。
- ・会員増強に役立つ新しいEラーニングコースのご紹介。
- ◇公営財団法人ロータリー米山記念奨学会より  
・ハイライトよねやま211号を頂きました。
- 多賀城市社会福祉協議会より  
・平成29年度第2回評議員会のご案内を頂きました。  
日時:平成29年11月10日(金) 10時～  
場所:多賀城市社会福祉センター 2階会議室

卓話

「生活習慣病予防について」

担当: 横田 芳博 会員



本日の卓話は生活習慣病についてです。市役所から専門の保険指導員2名の方に来ていただきました。糖尿病は自覚症状が出にくいながらも、放置しておくとも1年程度でひどく悪化することもあります。予防のためにも聞いていただきたいと思います。



多賀城市保健福祉部 健康課 保健師  
成田 恵理 様、秋保 優美子 様

本日は多賀城市の現状等を交えてお勉強していただければと思います。

糖尿病患者の寿命は、日本人の平均より短いというデータがあります。男性68歳(平均比▲10年)、女性71歳(平均比13年)です。多賀城市の平均寿命と健康寿命(介護を必要としない自立している期間)は、男性80.96歳(平均)－79.46歳(健康)＝1.50年(差)、女性87.97歳(平均)－84.38(健康)＝3.59年(差)、です。男性は1.5年、女性は3.59年の不健康状態(介護状態)を経たお亡くなりになっていることとなります。

宮城県のデータも同様の傾向です。女性は男性より長生きしますが、不健康な期間も2倍ほどあることがわかります。今日のテーマは血糖値・糖尿病ですので、HbA1cについて説明します。HbA1cは全国的にも定着してきており、血液中の赤血球の成分ヘモグロビンにブドウ糖が結びついたものです。この数値は、直前の食事でも上下する随時血糖や空腹時血糖とは違い、過去1～2か月の血糖の状態を把握できるものです。検診前の食事の状況で変化はなく過去の平均的な状況を示すもので、糖尿病の診断に使われています。6.5%以上になると糖尿病が強く疑われる状態です。なお、市の検診では5.6%以上の方に有所見者として通知しております。

多賀城市では平成28年度で7割程度が有所見者で、県や全国よりも多くなっています。

健康な人の血糖値の変化は朝食前100以下、朝食後130台に上がり、インスリンの働きにより下がり、昼食・おやつ・夕食後も同様に上下し、下がった状態で就寝となります。一方、重度の糖尿病患者の血糖値は、朝食前で200超、朝食・昼食・おやつ・夕食で上がり続けます。ごはんを食べると口で消化酵素アミラーゼによりでんぷんがデキストリンとマルトースに分解されます。胃では消化されず小腸で消化酵素マルターゼ、スクラーゼによりブドウ糖と果糖に分解され小腸の細かい細胞から吸収され血管の中に入っていきます。ブドウ糖はインスリンによって肝臓・筋肉・脂肪に取り込まれていく。糖尿病患者はインスリンが不足しているため、ブドウ糖が筋肉にも運ばれずやせ細っていくという症状があります。肝臓ではグリコーゲンとして貯蔵され、筋肉ではエネルギーとして利用、脂肪では中性脂肪として蓄積され、それぞれエネルギー源として振り分けられていきます。インスリンが減ったり働かなくなったりするとそれらに振り分けられなくなり、やせ細ってだるくなり色々な症状が出てきます。糖尿病が進行して血中のブドウ糖が過剰になると血管を傷つけます。細かい血管も傷ついていき手足のしびれや目の網膜症の原因となります。大きな血管が傷つくと、心筋梗塞などの心臓病、脳卒中を引き起こします。多賀城でも増えているのは腎症(人工透析に至る場合も)です。

今日から実践していただきたい血糖コントロールのポイントです。体重の3～5%の減量で血糖値は改善します。BMI(=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m))の数値は、22がベストで25を超えるとかかる病気の数も増えてきます。やせ過ぎも病気が増えてきますので、普通体重は病気が少ないと言われています。

BMIの有所見者状況ですが、多賀城は体格もいいのです。男女ともに県・全国より多い。血糖値の有所見者も多く肥満傾向でもあります。食生活では食べ過ぎ飲み過ぎを避けるのは当然として、コーラ等の甘いものをやめて水・お茶をメインとしてください。野菜から食べることで、食物繊維により小腸からのブドウ糖の吸収が緩やかになり、急激な血糖値の上昇を抑えることができます。また、果物の食べ過ぎも注意です。健康相談を受けていると、果物が好きな方が多い傾向にあります。みかん2個、りんご半分、バナナ1本のいずれか1つが目安量です。運動は朝晩2回、食後に血糖値の上昇を抑えるということでウォーキングをおすすめします。皆様、是非とも実践してください。

### 《ミニ知識》

糖尿病が初めて記述されたのは、紀元前15世紀(3,500年前)のエジプト。「多尿で喉が渇く病気」と記述。日本人で初めての糖尿病患者は、菅原道長。糖尿病の進行を示す多飲、痩せた、目が見えにくくなったとの記録あり。

### スマイルボックス

### S・BOX委員会

- ・横田さん卓話ありがとうございます。仙台冠RCの伊藤様西山様またお越しく下さい。穀田満会長
- ・本日卓話を担当させていただきました。成田さん、秋保さん、ありがとうございます。横田会員
- ・横田さん卓話ありがとうございます。生活習慣病気を付けましょう。佐藤(徳)、薩川、藤田各会員
- ・卓話ありがとうございます。

佐山、田口、伊東、林、岩井、大場(裕)、鈴木(誠)  
加藤、関、大友、引地、小向、高井各会員  
本日の合計 17,000円

### 出席率報告

### 出席委員会

本日第2197回例会出席率 23/37(-1)名 63.89%  
前々回第2195回例会修正出席率 94.59%

### ○メイクアップ

10月14日 RLIパートI

宮城 順、高井 賢太両会員

### 次回卓話

○ 10/26 テーマ:「会員スピーチ」

担当: 宮城 順 会員

閉会点鐘

13時30分

文責: 雑誌会報委員会 大久保美津子