

“ ROTARY : MAKING A DIFFERENCE “

西条 RC 2017-18 テーマ「足元を見つめなおしてみよう！ロータリーに変化を」

国際ロータリー第 2710 地区 グループ 8

西条ロータリークラブ 週報 No.2623 2018 年 4 月 19 日 4 月第 3 例会



ロータリー：
変化をもたらす

本日のプログラム < 会員卓話 柳本良逸会員 >

4/12 会長時間 金好会長



皆さん、こんにちは。前回の例会が 3 月 31 日の花見例会でしたので随分お久しぶりのように感じております。気温差の激しい日が続きますが、体調はいかがですか。今年の花粉症は、例年よりも症状が重いです。スギの花粉量は例年通りでしたが、ヒノキの花粉量は過去最高であったとされています。3 月末の気温上昇が大きく影響しているようです。

本日は健康診断について、三木職業奉仕委員長に卓話をさせていただきます。後ほどよろしくお願ひします。

4 月は母子の健康月間です。2015-2016 年度より、ロータリー雑誌月間から変更された月間です。5 歳未

満の幼児、妊婦の死亡率・罹患率の減少をはじめ、より多くの母子に対する基本的な医療サービスの提供、保険従事者を対象とした研修、保険ケアの提供、母子の健康に関連した仕事への従事を目指す専門職業人のための奨学金の支援を強調する月間です。今お話ししたことは、先月の IM のテーマであった SDG s 17 の目標とほぼ同じ内容です。ロータリーの目指す活動がいかん得的を得たものか、改めて感じています。具体的な活動としては、5 歳未満の子どもの主な死亡要因である麻疹、マラリア、肺炎、エイズ、下痢疾患などに対して、予防ワクチン、抗生物質の提供や、汚染水対策として井戸を掘ること、雨水貯蔵システムの設置、それらを維持する方法の指導などに努めています。また母親の健康を向上させるための移動診療所では、子どもたちのエイズ感染の予防方法や母乳の与え方、健康管理の方法などを教えています。妊婦の死亡率を減少させるため、避妊教育や避妊具の提供など、安全なお産と元気な赤ちゃんを授かるためにみなさん、がんばっていらっしゃいます。少しでも母子の健康が改善され、子どもたちの命を救うためにも我々ロータリアンは関心を持ち、何らかの行動を起こす必要があります。

◇◆◇ プログラムの予告 ◇◆◇

4 月 26 日(木) 新会員卓話 三名田多佳男会員

5 月 3 日(木) 国民祝日(憲法記念日)

5 月 10 日(木) 西条 RC 創立 54 周年記念例会

5 月 17 日(木) 中学校訪問例会(奉仕プロジェクト委員会、(職業奉仕委員会)

5 月 24 日(木) 「がんの二次予防と最近の治療」東広島医療センター 統括診療部長 柴田 諭様

5 月 31 日(木) 新会員卓話 安武弘志会員

★Memo★

前回（4/12）のプログラム〈母子と健康月間にちなんで（三木職業奉仕委員長）〉

皆さん、こんにちは。健康診断を毎年受けていますか。体のどこかを治療中であれば診てもらおうことがあるかもしれませんが、特にそういうことがなければ、受ける機会は少ないかもしれません。自分は全く健康だと思われる方、病院にはほとんど行ったことがないという方は、健康診断を通じて自分の健康をチェックする良い機会です。ぜひ健康診断を受けて下さい。私も1年に1回、自院のスタッフみんなで健康診断を受けています。

2018年4月12日

健康卓話

「健康診断のすすめ」



三木 乃慈子



健診

健康状態について確認、チェックする
特定健診・職場健診
学校健診・人間ドック など

検診

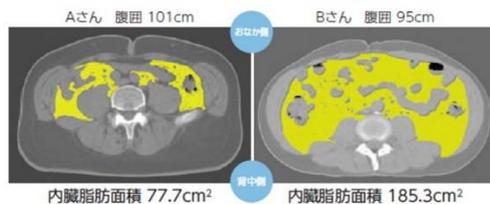
ある特定の疾患を早期に発見し
早期に治療する
がん検診・PET検診・骨密度検診など

特定健診とは



日本人の死亡原因の約6割を占める生活習慣病（がん・心疾患・脳血管疾患）の予防のために、40歳から74歳までの方を対象に、**メタボリックシンドローム**に着目した健診。

図3 CTでわかる内臓脂肪面積



国立循環器病研究センター 循環器情報サービス メタボリックシンドロームその対処法
www.ncvc.go.jp/cvdinfo/pamphlet/obesity/pamph93.html

メタボリックシンドロームの判定基準

必須項目

腹囲 男性：**85cm**以上 女性：**90cm**以上

選択項目

- ①中性脂肪 **150mg/dl**以上またはHDLコレステロール **40mg/dl**未満または脂質異常症の服薬
- ②収縮期血圧 **130mmHg**以上または拡張期血圧**85mmHg**以上または高血圧症の服薬
- ③空腹時血糖 **110mg/dl**以上またはヘモグロビンA1c **6.0%**以上または糖尿病の服薬

腹囲+①~③2つ以上：**基準該当**
腹囲+①~③1つ該当：**予備群**

【生活習慣チェック】

当てはまる項目が多いほど、メタボリックシンドロームになりやすい生活習慣を送っています。

- 1 20歳のときの体重から10kg以上増加している。
- 2 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していない。
- 3 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していない。
- 4 同世代の同性と比較して歩く速度が遅い。
- 5 この1年間で体重の増減が±3kg以上あった。
- 6 早食い・ド食い・ながら食が多い。
- 7 就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある。
- 8 夜食や間食が多い。
- 9 朝食を抜くことが多い。
- 10 ほぼ毎日アルコール飲料を飲む。
- 11 現在、たばこを習慣的に吸っている。
(※「現在、習慣的に喫煙している者」とは、「これまで合計100本以上、または6カ月以上吸っている者」であり、最近1カ月間も毎日、またはほとと吸っている者)
- 12 睡眠で充分な休息を得られていない。

(厚生労働省HP「メタボリックシンドロームを予防しよう」)

基準該当・予備群割合

年齢別階層別では基準該当・予備群ともに60～64歳が最も多い

年齢階層だけではなく生活習慣との関係あり

就寝前の食事あり → 5割近く

20歳の頃から10キロ以上体重増加あり → 7割近く

食事速度速い + 運動習慣なし + 毎日飲酒 → 8割近く

メタボリックシンドロームといわれたら...

★ 食生活を改善しましょう

1日3食規則正しく・バランスよく、腹八分

★ 運動する習慣を付けましょう

息切れしない程度の運動を、1日30分以上、週3回以上

放っておくと...

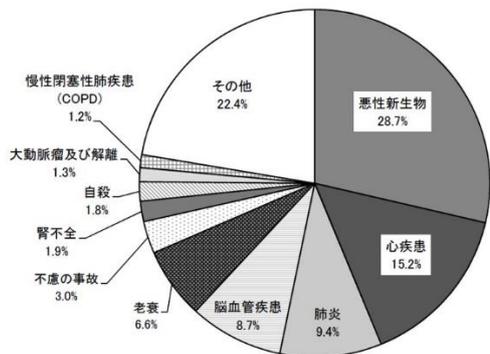
脳卒中や虚血性心疾患の発症 ↑

表3 運動により80kcal消費する時間の目安

運動項目	運動消費量	1単位(80kcal)の運動時間(kcal/kg/分)(体重60kgとして)
歩行(分速60m)	0.0534	約25分
軽いジョギング	0.1384	約10分
軽い体操	0.0552	約24分
自転車(平地)	0.0800	約13分
掃除(はく、ふく)	0.0676	約20分
掃除(電気掃除機)	0.0499	約27分
ジャズダンス	0.1517	約9分
遊泳(クロール)	0.3738	約4分
遊泳(平泳ぎ)	0.1614	約8分
テニス(練習)	0.1490	約9分
ゴルフ(平均)	0.0835	約16分

国立循環器病研究センター 循環器情報サービス メタボリックシンドローム その対策法
www.ncc.ac.jp/cvd/info/pamphlet/obesity/obesity.html

図5 主な死因別死亡数の割合(平成27年)



がんの部位別・ステージ別5年生存率

年齢	計	I期	II期	III期	IV期
食道	33.90%	70.00%	39.20%	19.70%	9.20%
★胃	63.40%	89.00%	65.30%	39.50%	6.30%
★結腸	65.70%	88.70%	80.30%	68.60%	15.00%
★直腸	66.10%	89.60%	79.60%	65.10%	14.90%
★肝臓	28.30%	48.60%	37.60%	18.50%	8.80%
★肺・気管	34.10%	70.70%	39.70%	17.40%	3.80%
★乳房	85.80%	95.90%	90.50%	69.10%	30.40%
★子宮頸部	77.80%	92.70%	72.50%	49.30%	21.10%
★子宮体部	81.10%	92.60%	82.90%	61.00%	22.20%
★前立腺	74.20%	85.80%	86.90%	83.60%	42.20%

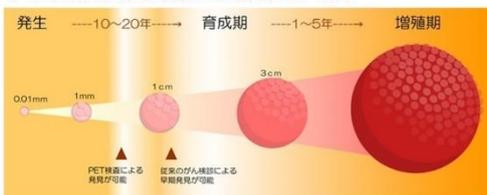
※がん研究振興財団「がんの統計2010」

PET検査とは？

「PET検査」とは「陽電子放射断層撮影」という意味で、ポジトロン・エミッション・トモグラフィ(Positron Emission Tomography)の略です

PET検査の仕組み

がん細胞が正常細胞に比べて3～8倍のブドウ糖を取り込む、という性質を利用して、ブドウ糖に近い成分(FDG)を体内に注射し、ブドウ糖(FDG)が多く集まる場所を調べる検査です。PET検査により、従来の検査にくらべて、ずっと小さな早期がん細胞まで発見することが可能。



PET検査とは? www.pet-net.jp/pet_html/treat/pet.html

PET検査の利点

- レントゲンなどで確認が難しかったごく小さながんでも、PET検査では発見が可能
- 一度に全身を撮影して調べられるので、がんの広がりを把握することに役立つ
- PET検査は痛みや苦痛もほとんど無いため、検査を受ける方にも精神的ストレスや身体的な負担が少ない方法

PET検査の弱点

- 胃や食道などの消化器官粘膜に発生するごく早期のがん
- ごく小さながん細胞が、散らばって存在する場合
- 糖を必要としないがん細胞
- 炎症を起こしている部位...FDGが集まりやすいため、がんと判別が紛らわしい
- 正常でもFDGが集まる臓器
...もともと多くの糖を消費する(脳・心臓)
...投与した薬が尿として排出される経路である(腎臓、尿道、膀胱)
- 肝細胞がん、胆道がん、白血病など...これらに対しては有用性が低い
- 血糖値が150～200mg/dlを超えている方は診断が難しいとされています。

【西条 RC 奨学生 黄 美玲 様】 ご挨拶・自己紹介



中国から参りました黄美玲です。今年 26 歳です。中国吉林省の琿春（人口約 20 万人）の生まれです。琿春は中国・ロシア・北朝鮮の国境の町で、日本海も見えます。中国では 56 の民族が共存し、私はその中の一つ朝鮮族です。朝鮮語と中国語を話せます。家族は、父親、母親、私の 3 人家族です。父は教育委員会に勤務、母は小学校の数学の教員です。私は天津の大学に進学し専門は経営管理でしたが、日本に留学したいと思い大学 4 年生の時から日本語学校に通いました。大学卒業後は広島 YMCA 専門学校で 1 年間日本語を勉強しました。その後、今の広島大学教育学研究科に入学しました。4 月からはマスター 2 年生になりました。修論は「日中の大学生の日常生活における家庭生活に関わる安全意識の比較研究」というテーマで研究しています。趣味はバレーボールです。生活が便利な日本を好きになりました。将来は日本で就職したいです。最後に、この度は西条 RC よりご支援いただき心より感謝申し上げます。今後、ロータリークラブの理念や活動について勉強していきたいと思っております。みなさん、よろしくお願いたします。

お客様

西条 RC 奨学生 黄 美玲 様

幹事報告

○本日例会終了後、理事・役員会を開催します。

お祝い時間

○本人誕生日

宇治木会員 S. 13. 04. 24

小早川会員 S. 18. 04. 09

矢野会員 S. 18. 04. 19

坂田会員 S. 47. 04. 18

○ご夫人誕生日

宇治木世紀子様 04. 09

前垣佳代様 04. 02

和田年世様 04. 03

委員会報告

○無し

スマイルボックス

○本人誕生日 宇治木会員 小早川会員

坂田会員

○ご夫人誕生日 宇治木会員 前垣会員

○結婚記念日 新開会員 上田（俊）会員

寺川会員 松重会員

島会員 坂田会員

○入会記念日 柳本会員 坂田会員

○会社創立記念日 新開会員 須賀会員

奥本会員

○IM お疲れさまでした

本田会員 要源会員

佐々木（伸）会員 坂田会員

○4月4日東広島 CC OUT39 IN44 スコア 83

今谷会員

○花見例会ありがとうございました

佐々木（正）会員

出席報告

会員数 38名 出席者 28名

欠席者 7名 免除者 3名

来訪者 1名 出席率 100%

3/29 の欠席 6名 メークアップ 6名

通算出席率 99.65%

西条ロータリークラブ

創立 1964年5月11日

例会日 毎週木曜日 12時30分～13時30分

例会場 〒739-0024 東広島市西条町御薮宇円城寺 6950-2

グランラッセーレ東広島 TEL(082)423-3000 FAX(082)423-8649

事務所 〒739-0025 東広島市西条中央 7-23-35

東広島商工会議所会館 3F TEL(082)420-0320 FAX(082)420-0319

URL:<http://www.saijorc.jp>

E-mail:saijorc@eagle.ocn.ne.jp

会長 金好 康隆

副会長 須賀 宏

幹事 武島 靖爾

副幹事 奥本 哲之