



## OKAYA 岡谷ロータリークラブ

- 会長／中畑隆一
- 副会長／小口泰史・原 史郎
- 幹事／佐藤有司
- 会報委員長／北澤洋之介

- 事務所／岡谷市中央町 1-4-12 ホテル岡谷 3F・Tel/0266-22-6939・Fax/0266-23-6939  
URL:<http://okayarc.org>・E-mail:[okayarc@bz04.plala.or.jp](mailto:okayarc@bz04.plala.or.jp)
- 例 会／毎週火曜日 PM12:30 ホテル岡谷

## 第 2628 回例会 2013 年（平成 25 年）8 月 20 日(火)

点 鐘：中畑 隆一 司 会：林 靖高 竹村一幸 大橋正明  
斉 唱：それこそロータリー ラッキーNo：No. 22 濱 毅  
唱 和：四つのテスト

### 会長挨拶

先週、お盆の 15 日夕方からの想定外の集中豪雨があり、市内ではかなりの被害が出ました。

また、諏訪湖花火も始まって以来、初めての途中中止となり、50 万人の人出と報道されていましたが、一時 JR も止まり高速道路も通行止めで大混乱が発生しました。これも地球温暖化の影響でしょうか。

夏の定番である全国高校野球も準決勝を向かえています。やはり地元の県代表校が勝ち残ってないと興味もうすれてしまい、先週は世界陸上を見ていました。期待していたのは男子 100mに出場した高校 3 年桐生祥秀選手。今年の 4 月に日本歴代 2 位の 10 秒 01 の記録を出し、日本最初の 9 秒台が出るか注目していましたが、惜しくも予選で敗退してしまいました。今後に期待する選手です。

ちなみに優勝したのはウサイン・ボルト(ジャマイカ)。大会 2 か月前まで優勝候補に上げられていたパウエル(ジャマイカ)とタイソン・ゲイ(アメリカ)は 7 月にドーピングが発覚したため欠場しており、ボルトの一人舞台といったところでした。

日本選手としてはメダルは女子マラソンだけでしたが、その他の競技でも入賞種目も多数あり大健闘の大会だったと思われます。

この先まだ暑い日が続きます。会員の皆様には体調など崩さぬようご活躍願うところでもあります。

## 幹事報告

- 地区大会の出欠を回覧します。2日目は例会扱いとなっておりますので、よろしくお願いいたします。10/19(土)・20(日)松本：ホテルブエナビスタ
- 諏訪湖 RC より国際奉仕活動「セブの子供に音楽を！日本の子どもに生きた英語教育を！」プロジェクトに必要な鍵盤ハーモニカの寄贈依頼が届いております。お宅に眠っている鍵盤ハーモニカがございましたらご寄付をお願いします。
- 例会予定変更 10/15 クラブフォーラム→9/24 に変更。9/24 はガバナー補佐事前訪問に対しての質問事項の取りまとめをしたいと思います。よろしくお願いいたします。
- 9/3 のクラブフォーラムにはガバナー公式訪問同行者の方に訪問先の感想等報告を簡単にしていただきたいと思います。今回は1回目として4-5名の方をお願いします。2日目以降はプログラム委員会主催で進めていきますので、よろしくお願いいたします。
- 次週例会は親睦ナイトクルーズです。よろしくお願いいたします。

## 委員会報告

**親睦委員会** 次週は親睦ナイトクルーズです。下浜栈橋を7時出航します。駐車場はカクホン電機様をお借りしました。よろしくお願いいたします。



### 卓話「生活習慣病予防」

岡谷市役所 健康推進課  
保健師 堀内 琴美 様

<p><b>生活習慣病の予防</b> ～メタボリックシンドロームと糖尿病～</p> <p>岡谷市役所 健康推進課 堀内 琴美</p> <p>◆今日お話しする内容</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・生活習慣病とは・・・</li><li>・メタボリックシンドロームとは・・・</li><li>・岡谷市の現状・・・</li><li>・私の健康のためにできること・・・</li></ul>	<p>・生活習慣病とは・・・</p> <p>毎日のよくない生活習慣の積み重ねによって引き起こされる病気 (肥満、高脂血症、糖尿病、高血圧、がん、脳卒中、肝臓病、骨粗しょう症等・・・)</p>	<p><b>メタボリックシンドロームとは??</b></p> <p>岡谷市役所 健康推進課</p>
--	---	---

### メタボリックシンドロームはひとつの氷山

○メタボリックシンドローム

メタボリックシンドロームは、高血圧、高血糖、脂質異常症、内臓脂肪性肥満の4つの状態のうち3つ以上が認められる状態を指します。この状態は、動脈硬化の進行を促進させ、心臓病や脳卒中のリスクを高めます。

資料：厚生労働省

### メタボリックシンドロームの主犯は、どちらでしょう？

皮下脂肪型肥満

皮下脂肪型肥満は、皮下脂肪の蓄積が特徴です。メタボリックシンドロームのリスクは比較的低いと考えられています。

内臓脂肪型肥満

内臓脂肪型肥満は、内臓周囲に脂肪が蓄積する状態です。メタボリックシンドロームのリスクは比較的高いと考えられています。

資料：厚生労働省

### メタボは動脈硬化を進行させる！

内臓脂肪から出る物質

- ・インスリンの効き目が悪くなる
- ・血圧を上げる
- ・血管の修復を妨げる
- ・血管を溶かしにくくする

↓

高血糖・高血圧・脂質異常を悪化させる！  
動脈硬化

### 動脈硬化

・動脈硬化とは、  
動脈の血管壁が老化して硬くなるだけでなく、血管の内側にも脂肪のかたまりがこびりついて血行が悪くなり、血液が詰まりやすくなる状態です。

### この状態が続くと・・・

心疾患の発症危険度

メタボリックシンドロームの成分が1つ増えるごとに、心疾患の発症危険度が約1.5倍に増加します。

資料：厚生労働省

### 生活習慣病のイメージ

資料：厚生労働省

### 岡谷市の現状

項目	2017年	2018年	2019年	2020年	2021年	2022年
人口	100,000	100,000	100,000	100,000	100,000	100,000
男性	50,000	50,000	50,000	50,000	50,000	50,000
女性	50,000	50,000	50,000	50,000	50,000	50,000
高齢者	30,000	30,000	30,000	30,000	30,000	30,000
糖尿病	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000
高血圧	20,000	20,000	20,000	20,000	20,000	20,000
脂質異常症	15,000	15,000	15,000	15,000	15,000	15,000
内臓脂肪性肥満	12,000	12,000	12,000	12,000	12,000	12,000

資料：岡谷市 健康推進課

### 岡谷市には糖尿病が多い！？

糖尿病発症率

岡谷市の糖尿病発症率は、全国平均よりも高い傾向にあります。

資料：岡谷市 健康推進課

### 合併症

糖尿病の合併症には、網膜症、腎臓病、神経障害、心臓病、高血圧、認知症、下関性機能低下、脚気腫脹症（浮腫）などがあります。

資料：厚生労働省

### 私の健康のためにできること・・・

○特定健診・がん検診毎年受けていますか？  
自分の体の状態について知っていますか？

○血圧や血糖のコントロールをすることで、病気の悪化、心臓病や脳血管疾患へ進む危険性も低くなります！

**特定健診・保健指導  
がん検診を積極的に受けよう！**

### 食生活のポイント

- 1日3食規則正しく！朝食をしっかりと食べる！
- 主食・主菜・副菜バランスの良い食事に！
- 塩分は血管若返りの大敵！（量・調理の工夫）
- 食べる順番で高血糖予防・摂取カロリーダウン！（まず、野菜・海藻から、よく噛んで。）
- 血管を強くする食材！
- 食物繊維で余分な油を体外に！
- 上手な脂肪の取り方のコツ！

### 運動のポイント

日常生活の中で歩数を増やそう！

項目	目標
歩数	8000歩
歩行時間	30分
歩行速度	15分
歩行距離	1000m

健康維持のために必要な歩数  
1日に8000～10000歩  
+10分運動

くまよつとだけ、すくを出してみよう！

- 外出するときは、少しだけ早めに歩く
- 歩幅を狭くして歩く
- 歩幅を狭くして歩く
- 歩幅を狭くして歩く
- 歩幅を狭くして歩く
- 歩幅を狭くして歩く
- 歩幅を狭くして歩く

### 嗜好品・休息

<たばこ>  
禁煙にチャレンジ。

<アルコール>  
休肝日を設け、適量で楽しく飲みましょう！

<上手にストレス解消を>  
脳梗塞や心筋梗塞の最後の引き金になってしまうこともあるため、意識的に解消を図る。

### アルコールの適量

性別	純アルコール量	ビール	日本酒	焼酎	ワイン	洋酒
男性	20g	500ml	200ml	50ml	100ml	50ml
女性	10g	250ml	100ml	25ml	50ml	25ml

資料：厚生労働省

### 生活習慣病の予防のためには・・・

資料：厚生労働省

## ニコニコボックス

井上保子・梅垣和彦・大橋正明・小口泰史・北澤洋之介・小林純一・小松正二・佐伯克己・薩摩 建・佐藤有司・杉田隆夫・瀬戸雅三・高木昭好・竹村一幸・中畑隆一・中村文明・濱 毅・林 裕彦・林 靖高・平沢清文・宮坂 伸・宮坂宥澄・宮澤由己・矢島 實・山岡正邦・山岸邦太郎 岡谷市健康推進課保健師堀内琴美様  
本日卓話よろしくお願ひします。

山崎典夫 RLI パート1に行ってきました。あと3回がんばります。

## 出席報告

会員数45名、出席者28名、出席率68.29%、前々回訂正90.70%

2013～2014 年度 RI テーマ  
ロータリーを實踐し  
みんなに豊かな人生を

