

KUSHIRO WEST ROTARY CLUB 2018~2019 (平成30年~31年)

# 釧路西ロータリークラブ会報

創立 昭和45(1970)年6月8日 承認 昭和45(1970)年6月10日

2018~2019 RI テーマ 「インスピレーションになろう」



インスピレーションになろう

《例会日：毎週月曜日 12:30~13:30》

《例会場：ANAクラウンプラザホテル 釧路市錦町3-7》

会長 金田 剛 幹事 平 信二

■クラブ事務所■

釧路市幸町14丁目1-1 ノースコートサンスイ2F

TEL(0154)23-6175 FAX(0154)23-6123

《本日のプログラム》 12月17日 12:30

## 普通例会

疾病予防と治療月間プログラム

《次回のプログラム》12月23日 18:00

## 夜間例会

クリスマス家族例会

2018年12月17日(月) 第18回 通算2248回

【点 鐘】金田会長

【ロータリーソング斉唱】♪「それでこそロータリー」

ソングリーダー：請川会員



## 【会長挨拶】 金田会長



こんにちは、釧路も雪が降りまして私も仕事が公共事業をやる時もありまして今年もやっておりますけれども工期が決まっておりますので雪が降ると非常に嫌でございます。測量の立ち合いなど雪が降ると先ず雪かきから始まるのが非常に面倒でございます。で、公共事業というのは今法務局の備え付け地図と言いまして作成作業をしております。今年は大川町と幣舞と富士見の1丁目2丁目あと柏木と千代ノ浦が来年の春には完成し

まして地図の混乱が整備されます。そして2年後には宮本町弥生春採に入って地図整備して行きます。そしてこれから不動産関係の方は無駄に高いお金を払って測量する必要がないのです。国がお金を出して整備してくれるので待つように言ってくれば結構削減になると思います。という事で公共事業は非常に面倒くさいのですけれどもどうしても国が相手ですので僕も開発とか行くとどうしてもイライラして話が進まない時があるのですけれどもそういうのをやはり・・・こう・・・人生は修行だなと・・・たまに僕も法務局で怒ったりする時があるのですけれども駄目だなと思って、来年はもっと大人しい性格になろうと思っておりますので、会長もおわることですしね（笑）大人しくなると思いますので宜しくお願い致します。まあ今年もあともう少しですので店が爆発することはないと思うのですがそういう事も気を付けて頂いてですね・・・無事によいお年を迎えられたらと思います。先ずは来週クリスマスパーティー楽しみたいと思います。皆様宜しくお願い致します。以上でございます。

## 【幹事報告】 平幹事



幹事報告です。ロータリー関係のものは無いのですけれども、昨日、鶴間会員のご尊父様のご逝去をされたという訃報が届きましたのでクラブの方からご霊前とお花と弔電のお供えをさせて頂きました。謹んでお悔み申し上げますと共に心から哀悼の誠をささげさせて頂きました。ご報告は以上でございます。

【委員会報告】

◎親睦活動委員会 櫻田会員



【ニコニコ献金】

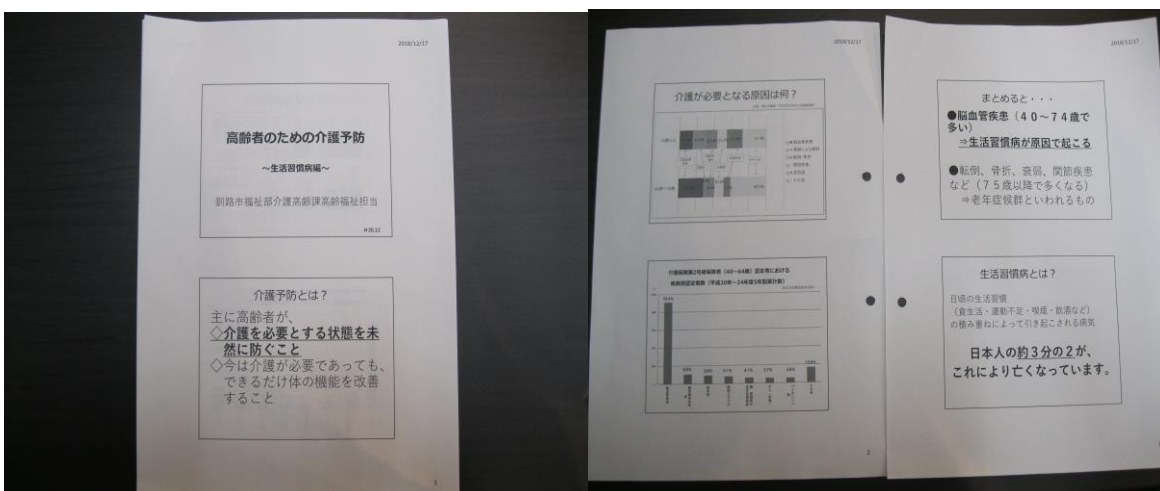
☆入会記念・・・小栗会員

☆本人誕生・・・三宮会員（本人希望によりバースデイソング割愛し記念品贈呈）

【本日のプログラム】 疾病予防と治療月間プログラム

釧路市生涯学習まちづくり出前講座「高齢者のための介護予防」

福祉部介護高齢課 桶屋 様



2018/12/17

### 脳動脈硬化の死亡原因

なぜ生活習慣病が介護や死亡の原因になるの？

「血圧が高ければいいけど、何ともないよ」  
「厚肉、脂質が増えてきたから、大丈夫」  
などなど...

↓

**動脈硬化を引き起こす危険しかし、予防可能**

### 生活習慣病の種類

動脈硬化を引き起こす生活習慣病の種類

- 高血圧性心疾患（狭心症、心筋梗塞）
- 脳血管疾患（脳出血、脳梗塞）
- 糖尿病
- 高血圧症
- 脂質異常症
- 慢性腎臓病 など...

### 動脈硬化の仕組み

2018/12/17

### 血管の状態

### 高齢者に注意したい病気～高血圧症～

ポイント

- ◎寝たきりなどにつながる脳血管疾患の最大の原因になる。
- ◎高血圧に気づかず、抑えることで脳血管疾患や心臓病を予防できる。

### 私の血圧を水圧にしてみよう

### 自分の値はどの段階？

2018/12/17

### 血圧は1回の測定で判断できません

### 塩と体 余分にとった塩はどこに？

塩と体 余分にとった塩はどこに？

塩と体 余分にとった塩はどこに？

塩と体 余分にとった塩はどこに？

### 2人に1人 早期高血圧が見過ごされています

### 高齢者に注意したい病気～糖尿病～

ポイント

- ◎血糖値に反しく放置しがちのため、健診で知る事が大切。
- ◎糖尿病と診断されている場合は、合併症に注意！

### 私の血圧の上がる原因は何だろう？

### 塩と体 余分にとった塩はどこに？

塩と体 余分にとった塩はどこに？

塩と体 余分にとった塩はどこに？

塩と体 余分にとった塩はどこに？

### 血圧測定の方法

### ヘモグロビンA1Cの判定値は

2018/12/17

### 治療中の方の目標値

治療中の方の目標値

コントロール目標値

血糖値 空腹時 治療後 目標値の範囲

HbA1c 6.0未満 7.0未満 8.0未満 (%)

### 認知症と糖尿病の関係①

認知症と糖尿病の関係①

- ・糖尿病の人は認知症になりやすく、認知症になると糖尿病が悪化しやすい。
- ・糖尿病があると、アルツハイマー型認知症の発症リスクが6倍に！

### 認知症と糖尿病の関係②

認知症と糖尿病の関係②

- ・アルツハイマー型認知症になると脳の神経細胞が死んでしまう
- ・脳細胞が死んでしまう原因 脳の脳には「アミロイドβ」というたんぱく質（ごみのようなもの）がたまっており、このアミロイドβが増えることで脳の神経細胞が障害を受け、最終的に死んでいくと考えられている。

### 認知症と糖尿病の関係③

認知症と糖尿病の関係③

- ・アルツハイマー型認知症にはインスリン（血糖値を下げるホルモン）が関わっている。
- ・糖尿病になると、インスリンが足りなくなったり、働きが悪くなったりする。脳の細胞は、糖をエネルギー源として利用しているが、脳の中でインスリンが不足するとエネルギーがなくなってしまい、脳の細胞が障害を受け、アルツハイマー型認知症が発症するリスクが高まる。

### 認知症と糖尿病の関係④

認知症と糖尿病の関係④

- ・インスリンが足りなくなると、血液の中にインスリンが多くなる。この状態「高インスリン血症」になると、アルツハイマー型認知症の原因と言われている、アミロイドたんぱく質を分解しにくくなる事がわかった。
- ・糖尿病の予防薬である「グルコザミン」の場合も、認知症のリスクは高くなるということがわかった。

### 高齢者に注意したい病気～脂質異常症～

ポイント

- ◎自覚症状が乏しく、放置しがちである。
- ◎一度治療が始まっても、中断してしまう方も多い。
- ◎内服薬の効果が高い。

### 治療中の方の目標値

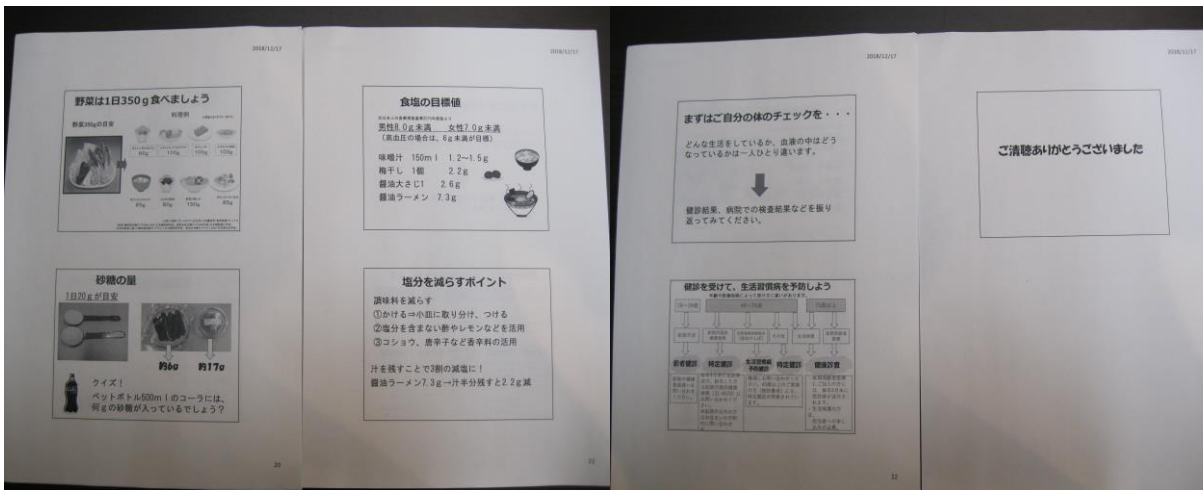
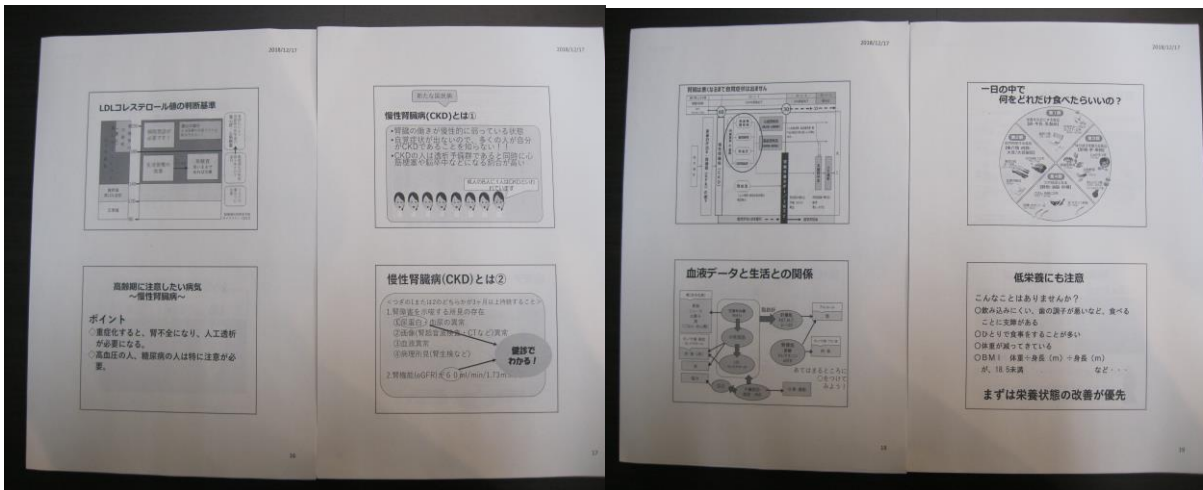
治療中の方の目標値

コントロール目標値

血糖値 空腹時 治療後 目標値の範囲

HbA1c 6.0未満 7.0未満 8.0未満 (%)





【次回例会のご案内】

12月23日（日曜日）18：00～

クリスマス家族例会

担当：親睦活動委員会・社会奉仕委員会

【点 鐘】金田会長

《例会運営委員会 上杉委員長》

10月1日 在籍数 28名

出席者 16名

欠席者 12名

「編集：請川委員」

出席率 57.1%

会報委員長： 請川 透

副委員長： 上杉 朋巧

委員： 三木 克敏

櫻田 美香

鶴間 秀典

小栗 直也

石井 善樹