



# ROTARY CLUB OF YATSUSHIRO MINAMI BULLETIN

◇創立 昭和51年3月9日 ◇承認 昭和51年3月18日 ◇日本RC承認順位 1305番

◇例会日 毎週火曜日 ◇例会場 八代グランドホテル 八代市旭中央通り10 年度No.21

会長 西崎 徳彦 幹事 柳 口 崇 編集者 緒方 光治 令和元年12月24日発行



## ロータリーは世界をつなぐ ROTARY CONNECTS THE WORLD

2019-2020年度  
RI会長  
マーク・ダニエル・マローニー  
*Mark Maloney*

12月17日例会（第2108回）記録

司会 飛石SAA

四つのテスト 唱和

歌 国歌「君が代」

Rソング「我等の生業」

来訪者 許 瀛 君（米山奨学生）

許 瀛 君へ奨学金贈呈

会長の時間 西崎会長

寒くなったり、ちょっと暖くなったりと温度差が激しくなっております。皆様、体調管理にはお気をつけください。また、八代南クラブの会員でもインフルエンザに感染された会員もいらっしやいます。予防にも、心がけてください。そして、忘年会の後半戦も始まっておりますので、更なる体調管理が必要と思われまます。

本日は、私のサラリーマン時代を含む職場の過労死の体験談をお話させていただきます。サラリーマン時代の朝、90分の電車通勤で日本橋の職場へ出社すると、ただ事ではない空気間で

1月7日の例会	1月14日の例会
4 RC合同新年会	職場訪問例会
VSOP今年度累計	193,753円

した。60人程の営業の職場で、私は30人目くらいの出社でした。「何かあったのですか？」と慎重に聞くと、「●●さんが、亡くなられました」出社してくる人が、次々と現実を知り、落ち込んでいきました。そして、凄く落胆する人もいました。それは、前夜の仕事帰りに一緒にお酒を飲んでいた同僚の方でした。それから、二年後にも連携した部署の技術者が、過労で亡くなりました。やはり、同じように職場全体が落胆しておりました。私は、サラリーマン時代に3人の過労死と思われる経験がありました。3人とも尊敬していた40過ぎの職場の中心的に働く上司でした。共通していることは、長期の

出席報告 宮田委員長				欠席会員名		メイクアップ済会員名		
本日の出席	会員総数	49名	出席率	山口・上村・松岡・三枝崎・續・毛利・守田・湊田・中道・長鋤・沼田・豊岡・坂本・澤田・園川・神薊・北岡・岡村				
	出席会員数	29名						
	当日分メイクアップ済会員数	0名						
	計	29名						61.70%
12/3の修正	12/3の出席会員数	28名	出席率	前回補填会員名	清田（12/12 八代東）			
	補填会員数	1名						
	計	29名						
昨年	月出席会員数	名	%	計	1名			
メイクアップ済会員名	出席免除：西田会員・市野会員				計	0名		

戦略のもと取り組んできた事業の終盤に起きておりました。そして、前の日に3人とも同僚と楽しくお酒を飲んでいらっしゃいました。

私が思う事は、疲労には、精神的疲労と肉体的疲労があると思います。仕事が上手くいっていない時には、両方の疲労が感じられるのですが、仕事が順調で終わりそうになると精神的疲労は開放されます。ただし、肉体的疲労は溜まっていますが感じる事が出来なかったと言う事だと思います。

だからこそ私は調子が良い時程、休みを取るように忠告するように心がけております。皆様、この年末や事業所の年度末、決算前に順調だった年ほど、お酒が美味しくなりますが、休息を意識して頂きたくお願い申し上げます。私も麻雀の調子が悪い時は必然的に回数が減りますが、調子が良い月程、麻雀のお誘いを断るよう努力いたします。

#### 幹事報告 柳川幹事

##### 1. 例会変更・取止め

###### ・八代東RC

1月9日(木)は「八代4RC合同新年例会・賀詞交歓会」の為

日時：1月7日(火) 18:30～

会場：八代グランドホテル

1月16日(木)は定款第8条第1節に基づき取り止め。

###### ・八代北RC

1月3日(金)は定款第8条第1節に基づき取り止め。

1月10日(金)は「八代4RC合同新年例会」の為

日時：1月7日(火) 18:30～

会場：八代グランドホテル

1月31日(金)は「創立50周年記念例会」の為

日時：2月1日(土)

会場：八代ホワイトパレス

##### 2. 基隆東RCより週報→回覧

##### 3. 米山記念奨学会より「ハイライトよねやま」→回覧

##### 4. ガバナーより第7回日台ロータリー親善会議福岡大会参加のご案内→回覧

##### 5. 例会終了後、理事会を開催します。

#### スマイルBOX 塚本会員

久原・淵上・上原・中川・野尻の各会員：本日

の猪股会員の卓話を楽しみにしています。

塚本会員：結婚記念日のお祝いありがとうございました。

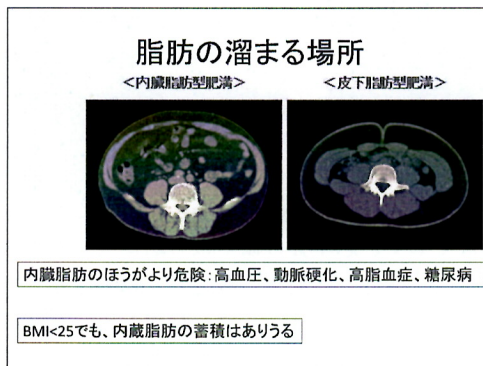
下田・中川・淪・中道の各会員：IDMでは、お世話になりました。

#### 卓話 肥満と健康 猪股会員

今日は肥満と健康について話をします。

まず、肥満の定義ですが、BMIという言葉聞いたことがあると思います。体格指数で、体重を身長<sup>2</sup>で割った値です。これが25以上が肥満、35以上は高度肥満、です。

肥満は、脂肪の溜まる場所で二つに分けられます。内臓肥満と皮下脂肪型肥満です。中年女性には皮下脂肪型が多いのですが、一見痩せて見える男性でも、内臓肥満は多く見られます。そして、この内臓肥満のほうが、これからお話するいろいろな病気と関連します。BMIが肥満の定義を満たしていなくても、内臓脂肪が多い人は要注意です。



私は外科医ですが、手術をする立場からいうと、肥満は大敵です。とにかく手術がやりにくい。例えば、お相撲さんの虫垂炎、盲腸の手術なんて、井戸の底で操作する様なものです。

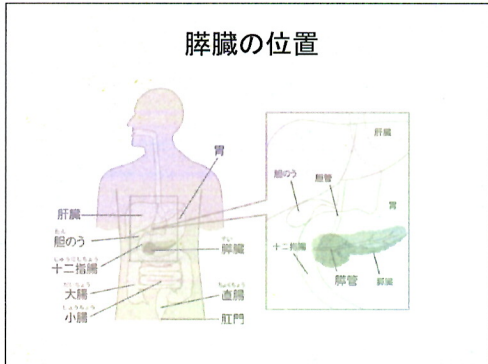
それはともかく、今日は、肥満と深い関係にある病気のこと、言い換えると、肥満を防いで健康でいましょう、というお話をします。

まず、糖尿病です。肥満と糖尿病が関係することはみなさんもよくご存じだと思います。その仕組みは、

1. 内臓脂肪が増加すると、脂肪の細胞から、体の中の糖を下げるインスリンというホルモンがあるのですが、その働きを良くする物質の分泌が減ります。さらに、
2. 脂肪の細胞から、インスリンの働きを弱め

る物質が分泌されます。そして、

3. もともと日本人の様な農耕民族は、インスリンを分泌する力が、肉食民族より弱いのので、糖尿病になりやすい体質をもっています。




インスリンは、膵臓から分泌されます。膵臓の位置はあまりご存じない方が多いと思いますが、おなかの上の方で、胃の後ろ、一番背中側にある臓器です。最近、癌の5年生存率が発表されて膵臓癌が最悪でしたが、それはこの非常にわかりにくい、深い位置で、早期診断もできにくいことにもよると思います。

### 糖尿病

- ・インスリン(膵臓からでるホルモン)が作用が不足して、血液中の糖があがる。尿にも糖が出る。
- ・放置すると、糖が脂肪になり、血管が狭くなり、いろいろな合併症

しずやかな血行



動脈硬化

血管が狭くなり、血液の流りが悪くなります。

脂質が多くなり、血管の内腔が狭くなって、血液が滞ることがあります。

糖尿病というのは、このインスリンの作用が不足して、血液中の糖が上がる状態です。尿にも糖が漏れ出します。放置すると、糖が脂肪に変わりやすく、それが血管に溜まって血管が狭くなり、いろいろな合併症を引き起こすことになります。

合併症をまとめると、主に細い血管が詰まることによる密の合併症が一番有名で、3大合併症とも言われます。それは、目の網膜に異常が生じて失明に至ること、腎臓の機能が落ちて透析が必要になること、手足の神経がやられて、感覚が鈍くなったり、足の一部が腐ったり、と

### 糖尿病の合併症

#### 糖尿病の慢性合併症

##### 網膜血管症

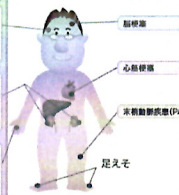
① 網膜症  
【目に起こる合併症】  
網膜の血管に障害が起こり、視力障害の原因となります。

##### 腎症

② 腎症  
【腎臓に起こる合併症】  
腎臓の働きが低下し、体内に老廃物がたまりやすくなります。

##### 神経障害

③ 神経障害  
【神経に起こる合併症】  
手足のしびれ、痛み、運動障害、感覚低下などが起こります。痛みを伴うこともあります。足の神経に起こると足指を刺さる感じがするようになります。



言うことになる事があります。このほか、大血管の詰まることによる、脳梗塞、心筋梗塞、足の血行不良による歩行障害などもあります。ちょっとこわくなったでしょうか。

次は、肥満と高血圧です。肥満症の二人に一人は高血圧です。内臓脂肪が、血圧を上げたり、動脈硬化を起こしやすい物質を作ることになります。なお、高血圧の基準は時々変わりますが、診察時に140/90以上、家庭で135/85以上、と言われます。治療は、130/80を切ることを目標に行われます。

次は、肥満と高脂血症、つまり体の油分が増える状態のことです。油分は、大きく分けて、コレステロールと中性脂肪、これは血液検査データではトリグリセリド (TG) と書かれていますが、次の二つにわかれます。どちらも、体には無くてはならないものです。しかし、多すぎると問題です。

### 肥満と高脂血症

コレステロールや中性脂肪は体に大切なものです

コレステロール

細胞膜の構成成分

胆汁酸の材料

ホルモンの材料

中性脂肪

貯蔵用のエネルギー

保温

外からの衝撃を和らげる

内臓の固定

※参考 脂質代謝異常(コレステロールと中性脂肪の異常)図説

特にコレステロールのうち、悪玉といわれるLDLコレステロールが増え、善玉と言われるHDLコレステロールが減ると、血管が狭くなり、動脈硬化の大きな原因になります。高脂血症も、糖尿病や高血圧とみんな絡んでいることがわかりかと思えます。

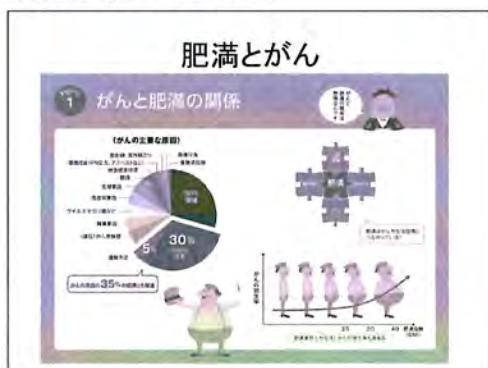
さらに、肥満は、呼吸の状態にも悪い影響を与えます。肥満低換気症候群という病名があり、ここまでの状態というのは多くは無いのですが、血液中の炭酸ガス濃度が常に高く、いびき、日中ずっと眠い、そして息している間にたまに呼吸が止まる、というようなことが起こります。

さらに肥満は、腰や膝の痛みにも影響しますので、整形外科でも肥満の対策が必要になります。

最後は、癌です。癌の発症と肥満の関係も最近証明されつつ有り、癌の発症要因の約35%は肥満とも関係する不適切な食事環境にあると言われます。

実際肥満度が上がると、癌の発症率が上がると言われています。

たとえば、肝臓ですが、実験的に、マウスを一度発癌物質に暴露させ、その後、えさの違いの様子をみると、高カロリーのえさの群で肝臓癌の発癌が多かったというデータがあります。このほか、食道、膵臓、大腸、乳がん、子宮、腎臓などの各臓器の癌で、このような肥満との関係が証明されています。



対策は、カロリーの出入りのバランスに尽きます。入ってくるカロリーの抑制と、運動、ということになります。ただ、これらは言うのは簡単ですが、仕事をばりばりしている職業人にはなかなか難しいことが多いです。せめて、ドカ食いを避ける、寝る前には食べない、というようなことを守るだけでも大分効果があります。

外食は要注意で、今日のお昼が何カロリーかは解りませんが、カツ丼は、大まかに見積もって1000カロリーです。食べると満足しますが、それで1日必要量のほぼ半分を費やしたと思うとちょっと情けなくもなります。

欧米では、高度肥満に対して、胃を小さくす

る、などという手術も一般的で、日本でも行われつつあります。そこまで行く人は少ないですが、長生きのために、できることから少しずつ肥満対策をしてみてもいいと思います。



卓話 猪股会員



許 凜さんに奨学金贈呈

## 第10回理事会 議事録

日時：12月17日(火) 13:30～

出席者：西崎・柳口・鶴田・緒方・飛石・前田・洲上・下田・富の各会員

- ・八代グランドホテル賃料改定の件  
→10%の消費税を支出する。
- ・タグラグビーの協賛について  
→協賛金を出す(今年度)  
本年度で3年になるので委員会にて検討をしていかないといけない。  
次年度も続けていいかを再考していく。  
メイクアップの対象になる。ロータリーデーとして行う。
- ・プリンター修理費について→承認
- ・北岡会員の退会について  
長鋤会員の退会について  
→承認