



# 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 ◇RIクラブNo.: 14933

◇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.15

会長 瀧上 恵子 幹事 野尻 雄介 編集者 緒方 光治 令和4年1月6日発行



奉仕しよう みんなの人生を豊かにするために

奉仕しよう みんなの人生を豊かにするために  
SERVE TO CHANGE LIVES

2021-2022年度  
RI会長  
シェカール・メータ

Shekhar Mehta

## 12月21日例会（第2156回）記録

司会 前田SAA

四つのテスト 唱和

歌 国歌「君が代」

Rソング「奉仕の理想」

来訪者 高木幸一A.G. (宇城)

マルチプルボールハリス章伝達

緒方会員へ

高木幸一A.G.挨拶

IMのご案内 令和4年2月5日(土)

・ゴルフ大会

開会式 7:40 会場：くまもと城南C.C.

会費：18,000円

・トークショー：古閑美保氏

開会 17:00 会場：ウィングまつばせ

会長の時間 瀧上会長

皆様こんにちは。今年最後の例会にご出席くださいますとありがとうございます。今月は疾病予防と治療月間です。やはり健康が何よりの

1月18日の例会	1月25日の例会
新会員卓話	クラブフォーラム 下田職業奉仕委員長
POINT VSOP今年度累計	131,835円

財産ですね。後ほど久原先生より卓話を頂戴いたします。皆様それぞれに気掛かりなことがおありかもしれません。耳をすませてお聞き下さい。

先日のIDMで各班から頂いた貴重なご意見を活かして、価値のある楽しい例会にしていきたいと思っております。そういえば楽しいという字は薬という字に似ていますね。調べてみましたが、諸説あるのでここでは控えさせていただきます。私の勝手な解釈では癒されるような例会になれば幸いです。そのIDMの2次会の時にS先輩が何気なく言われた2つの言葉が、その時の私にはとても刺さり

出席報告 西崎会員				欠席会員名		マークアップ済会員名	
本日の出席	会員総数	48名	出席率	川崎・大野・稗田・柳口・山口・永野・宮田・瀧田・沼田・續・坂本・鮫島・園川・稲本・上原・岡村・豊岡	計	17名	塚本・東・富 (12/14理事会) 清田・守田 (12/16八代東)
	出席会員数	24名					
	当日分 マークアップ済 会員数	5名					
	計	29名	63.04%				
12/7の修正	12/7の出席会員数	29名		前回補填会員名 清田	計	1名	
	補填会員数	1名					
	計	30名	65.22%				
昨年	月出席会員数	名	%				
他出席会員名 マークアップ	出席免除：西田会員・藤崎会員						
	計 名						

ました。1つは「済んだことはもういい」もう1つは「恐れることは何も無い」です。言われたご本人は気に留めていらっしゃらないかもしれませんが。なんだか気が楽になりました。済んだことを思い煩うことなく、心を整えて、新しいことにも恐れずにチャレンジしてみようと思います。

さて本日は高木ガバナー補佐がIMのキャラバンにいらっしゃいました。どうぞ奮ってご参加下さい。昨夜鏡町での4ロータリー会長幹事会にもご参加いただき、会食と飲む機会に恵まれました。地区の大森ガバナーの「ロータリーのパワーは親睦が生みだす！」に沿えたようです。

最後に来たる2022・令和4年寅年が皆様にとりまして平和で心豊かな年になりますようにと祈念いたしまして会長の時間を終わります。いろいろお世話になりありがとうございました。再見。

### 幹事報告 野尻幹事

#### 1. 例会変更・休会

・熊本南RC

12月27日(月)は定款に基づき休会

1月3日(月)は「熊本市域RC新春合同例会」の為

日時：1月7日(金)

会場：熊本ホテルキャッスル

2. 1月6日(木)開催4RC新春合同例会の会費を当日混雑をさけるため集金させていただきます。

3. 当クラブが支援しました12月18日開催の「坂本復興餅搗き会」のお礼状を頂きました。(別掲)

4. 米山記念奨学会より「ハイライトよねやま」→回覧

5. 「バギオ基金」の寄付のお願いが来てます→回覧

6. 2月5日(土)開催のIMの出欠の確認をお願いします→回覧

7. 1月のプログラムを配付しました。特にIACの行事に参加協力して下さい。メーカーにもなります。

### 餅搗き会支援お礼

八代市民球場仮設団地自治会代表 最所邦夫様  
今年も余すところわずかとなり、何かとお忙

しくお過ごしのことと存じます。市民球場仮設団地自治会の餅つき会にご寄附ご協力をいただき感謝の気持ちでいっぱいです。おかげ様で寒空ではありましたが、楽しく1年の締めくくりとしての餅つき会を行うことができました。

これからも住民それぞれの復旧、復興に向けて頑張ってまいります。有難うございました。

略儀ですが、書中でお礼申し上げます。



### スマイルBOX 飛石委員長

高木ガバナー補佐(宇城)：本日の例会にスマイルします。

宮川・緒方・小林・藤永の各会員：今年最後の例会となりました。来年は良い年であります様に祈念して今年最後のスマイルをします。

淵上・野尻・松嶋の各会員：12月18日(土)仮設住宅での復興祈念餅つき会おつかれさまでした。参加できず申し訳ありませんでした。八代南RCから1人でした。

淵上・市野の両会員：本日の卓話者、久原会員に感謝してスマイルします。

山本会員：IDMでの御利用ありがとうございました。

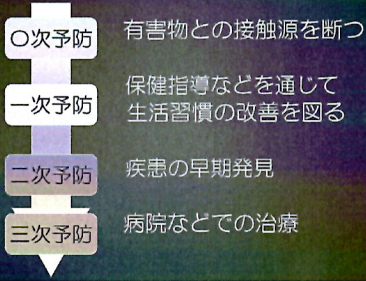
### ロータリー財団委員会 市野委員長

#### VSOP

氏名	今回の寄付金額
松岡会員(ゼロワン)	10,000円

卓話 疾病予防と治療月間に 久原会員

## 健康診断は「二次予防」



## 健康診断の目的

- ・就業前、就業中の健康状態を定期的に把握し、健康管理に用いる
- ・健康障害を予防する
- ・業務との関連性に着目し、健康に仕事を続けることができるかを評価する（適正配置）
- ・一人ひとりに、自発的な健康づくりの指針となる健康情報を示す
- ・高齢期になっても快適な生活が送れるよう、継続的・計画的に心身両面の健康の保持増進を図る

あなたがその職場で働くことができるという証明の一部

## 健診を受けているから大丈夫？

- ▶ 健診を毎年受けていれば健康？

異常所見があっても無視していたら×	すべての病気がわかるわけではない
基準値の範囲内 ≠ 健康	基準値の範囲外 ≠ 病気

有効に利用しないと無駄になってしまう

酒もタバコも呑みながら

健康論

喫煙所 結果持ち寄る

検診の

手を合わせ健康診断の封を切る

## 健診を有効に利用するには

- ▶ 判定コメントに従うこと
- ▶ よい（正しい）条件、受け方で検査を受ける
- ▶ 1回の数値ばかりに惑わされない（たまたま出た異常値、正常範囲内での変化）

悪あがき  
ドックの前の  
休肝日

- ▶ 身長 2cm以上の低下は骨粗しょう症の可能性
- ▶ 体重 肥満（BMI $\geq$ 25）、増加・減少傾向
- ▶ 腹囲 内臓脂肪を反映  
メタボリックシンドロームの診断基準（男性 $\geq$ 85cm、女性 $\geq$ 90cm）
- ▶ 視力
- ▶ 聴力

乗ってすぐ降り  
体重計  
「壊れてる！」

## 胸部X線写真

- ▶ もともとは結核予防の観点からはしまったもの
- ・肺がんが見つかることは稀だが（1人/3~5,000人）、ゼロではない
- ・被ばくの問題は？  
1回の撮影で付加される発がんリスクは1億分の1.7（全日本人に年1回撮影すると年間1.7人肺がん患者が増える計算）

## 血圧値の分類（日本高血圧学会）

分類	収縮期血圧 (mmHg)	拡張期血圧 (mmHg)
至適血圧	<120	かつ <80
正常血圧	<130	かつ <85
正常高値血圧	130~139	または 85~89
軽症高血圧	140~159	または 90~99
中等症高血圧	160~179	または 100~109
重症高血圧	$\geq$ 180	または $\geq$ 100
収縮期高血圧	$\geq$ 140	かつ <90

効果ない  
減塩しようゆ  
倍かけて

いい数字  
出るまで測る  
血圧計

### 代表的な肝機能障害の原因

- ▶ 脂肪肝  
中性脂肪が肝臓に貯まる  
原因：アルコールの過剰摂取、肥満
- ▶ 慢性肝炎（B型、C型）  
急性肝炎のような激しい症状、数値の悪化はないが、長期にわたって徐々に悪化し、肝硬変・肝がんに至る。

### 脂質

メタボリック  
シンドロームの  
診断基準

中性脂肪 $\geq 150$ mg/dl  
HDLコレステロール $< 40$ mg/dl

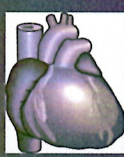
LDLコレステロール $\geq 140$ mg/dl

### 心電図

所見のある場合は、内科（循環器内科）へ

※安静時心電図で見つかる病気

- 不整脈  
追加検査をしないとわからない病気
- 狭心症、心筋梗塞など



低いメニューを  
おかわりし

上がるも下がるも  
嫁次第  
血糖値

### 貧血

▶ Hb（ヘモグロビン）、赤血球が減少した状態

検査項目	男性	女性
ヘモグロビン（Hb） （g/dL）	13.0~18.0	11.5~16.0
赤血球数（RBC） （ $\times 100000/\mu\text{L}$ ）	420~570	380~500

鉄欠乏性貧血の場合も、  
ヘモグロビン/赤血球数が低下

断酒して  
迎える検査  
肝試し

空前絶後の  
体脂肪  
検査後の

### 耐糖能検査・腎検査

- 血糖検査  
食事等の影響を大きく受ける
- HbA1c  
過去1~2カ月間の平均的な血糖の値  
基準値：4.3~5.8%（6.5%以上=糖尿病）
- 尿糖  
血糖検査と併せて、糖尿病のスクリーニング
- 尿たんぱく・尿潜血  
随時尿でよい
- クレアチニン

### まとめ

～結果を予防に役立てるために

- ▶ 自分の健診の結果は？
- ▶ その結果はどんな状態で得られたものか？
- ▶ 1つの項目・ある時点での結果だけで判断せず、総合的に時間を追って結果を確認しているか？
- ▶ 結果判定コメントに書かれている内容に従って受診などしているか？