ROTARY　INTERNATIONAL 2720

Rotary 玉名ロータリークラブ週報

2018
～
2019

インスピレーションになろう

R　I　会　長 ■ バ　リ　ー　・　ラ　シ　ン
地区ガバナー ■ 髙　山　泰　四　郎
会　　長 ■ 本　田　正　美
幹　　事 ■ 田　中　雄　三　郎
公共イメージ向上・IT委員長 ■ 西　嶋　興　生

例会日■毎週木曜日／PM12:30～13:30
例会場■〒865-0061　熊本県玉名市立願寺 50-1 司ロイヤルホテル内
TEL(0968)73-8888　FAX(0968)73-8008
事務所■〒865-0061　熊本県玉名市立願寺 540-1-102
TEL(0968)73-3399　FAX(0968)74-3939

平成 30 年 12 月 13 日　№2415

玉名ＲＣメールアドレス　jimu@tamanar.club
ホームページ http://tamanar.club

【来訪者紹介】

坂本　枝穂氏
ひがし成人・循環器内科クリニック

卓　話
「生活習慣病と食生活」

【会長の時間】 本田会長

皆さんこんにちは。
ここ最近寒さが厳しく会員の皆様も体調管理に気を付けて、風など引かれないよう気を付けて下さい。と言いながら私自身が風邪気味になり恥ずかしい次第です。
今後ウエザーニュースによると晴れる日が多いものの、日曜日は雨が降る様で、週末のお出かけは土曜日がオススメだそうです。気温は低い日が多いそうです。さて本年も残すところ 20 日を切り今年度昼間の例会は今日が最後になります。

私としてもあっというまでした。色々ありましたが御協力本当に有り難うございました。業界のニュースですけど、西日本建設新聞の中に熊本県の 2018 年度建築住宅局表彰があり、優良工事７件が決定とゆう記事がありました。総合防災航空センター新築工事で坂梨会員の岩下建設・熊野 JV が表彰されたと書いてありました。受彰、誠におめでとうございます。又阿蘇市の仙酔峡ロープウェイ撤去など有りました。来週は夜の例会でクラブ協議会と忘年会になりますので宜しくお願いします。

来年の話ですが小山委員長の下親睦委員会の皆様、新年祝賀会の立案計画有り難うございます。この後はひがし成人・循環器内科クリニック坂本先生の卓話です。私たちも忘年会シーズンなので体調管理で何か良い方法が有ったらお教え下さい。健康について色々気になる所ですのでどうぞ宜しくお願いします。

【幹事報告】田中幹事

○熊本南 RC より、例会変更のお知らせが来ています。

日時：2019 年 1 月 8 日（火）12：30～⇒熊本市域 RC 新春合同例会へ変更

場所：熊本ホテルキャスル 2F キャスルホール

○熊本菊南 RC より、例会取り止め変更のお知らせが来ています、

日時：2019 年 1 月 2 日（水）⇒休会　　2019 年 1 月 30 日（水）⇒休会

2019 年 1 月 9 日（水）⇒8 日（火）新春合同例会へ変更

○熊本西 RC より、例会変更のお知らせが来ています。熊本市域 RC 新春合同例会の為変更

日時：平成 31 年 1 月 8 日（火）⇒同日 12：30　場所：熊本ホテルキャスル

熊本県下児童養護施設招待　「第 7 回熊本西ロータリークラブ杯駅伝・マラソン大会」の為

日時：平成 31 年 1 月 29 日（火）⇒1 月 27 日（日）9：00～　場所：熊本県民運動公園補助競技場

○荒尾 RC より例会変更がきています。

日時：平成３１年１月　２日（水）　休会定款第８条第１節に基づき休会

〃　　１月２３日（水）　職場例会変更 12：30～　場所：ホテルヴェルデ

日時：平成 31 年１月３０日（水）　１２：３０～

場所：ホテルブランカ→ホテル有明会館（玉名郡長洲町）

○玉名青年会議所より、2019 年度祝賀会のご案内が来ています。

日時：2019 年 1 月 11 日（金）19：00～　場所：ロイヤルホテル鳳凰の間　会費：6000 円

申し込期限：12 月 20 日（木）まで

○国際 R より、2018 - 19 年度 RLI パート（3）開催の案内が来ています

日時：2019 年 2 月 3 日（日）9：20～16：50

会場：いいちこ総合文化センター　4F　中会議室(iitiko グランシアタ同ビル内)

申し込期限：2019 年 1 月 11 日（金）　会費：3000 円（昼食代・テキスト代含む）

○八代 RC より、週報が来ています。

【出席スマイル報告】大石委員長

本田会長・田中幹事・・・ひがし成人・泌尿器内科クリニック坂本枝穂様の卓話、ありとうございます。急に寒くなりました。皆さん、お身体に気を付けて、坂本様の卓話をお聞かせ下さい。

山田司さん・吉岡さん・・・ひがし成人・泌尿器内科クリニック坂本枝穂様の卓話、ありがとうございます。

小関さん・村上さん・・・・ひがし成人・泌尿器内科クリニック坂本枝穂様の卓話楽しみにお聞きします。

渡邉知さん・・・ひがし成人・泌尿器内科クリニック坂本枝穂様の卓話、ありとございます。睡眠時無呼吸の治療でお世話になってます、今日の卓話楽しみです

福田さん・鶴田さん・吉田彰さん・深見さん・坂梨さん・西田さん・田畑さん・中嶋さん

堀本さん・・・ひがし成人・泌尿器内科クリニック坂本枝穂様の卓話、ありとございます。

山田邦さん・・・ひがし成人・泌尿器内科クリニック坂本枝穂様の卓話、ありとございます。昨日いい事がありました。

古賀さん・・・欠席します、申し訳ありません。

前回までの累計	￥470，000
今　　回	￥ 19，000
合　　計	￥489，000

【出席報告】大石委員長

本日の出席	会員数	50（46）名	欠席者	浅地　井上　古賀　松﨑　宮本浩 村田　前田 野田　西嶋　小関 志賀　杉谷　品川　上村　上田継 山村　吉田光
	出席数	30　名		
	出席率	65.22%		
前回の出席	前回出席数	30 名	前回のメークアップ	深見　前田　西嶋　杉谷　山口
	修正出席数	35 名		
	修正出席率	76.09%		
出席規定適用免除者		7 名		

【今後のプログラム予定】

12 月 20 日（木）夜例会　忘年会・クラブ協議会　　場所　江戸長　18：30～

【本日のプログラム】

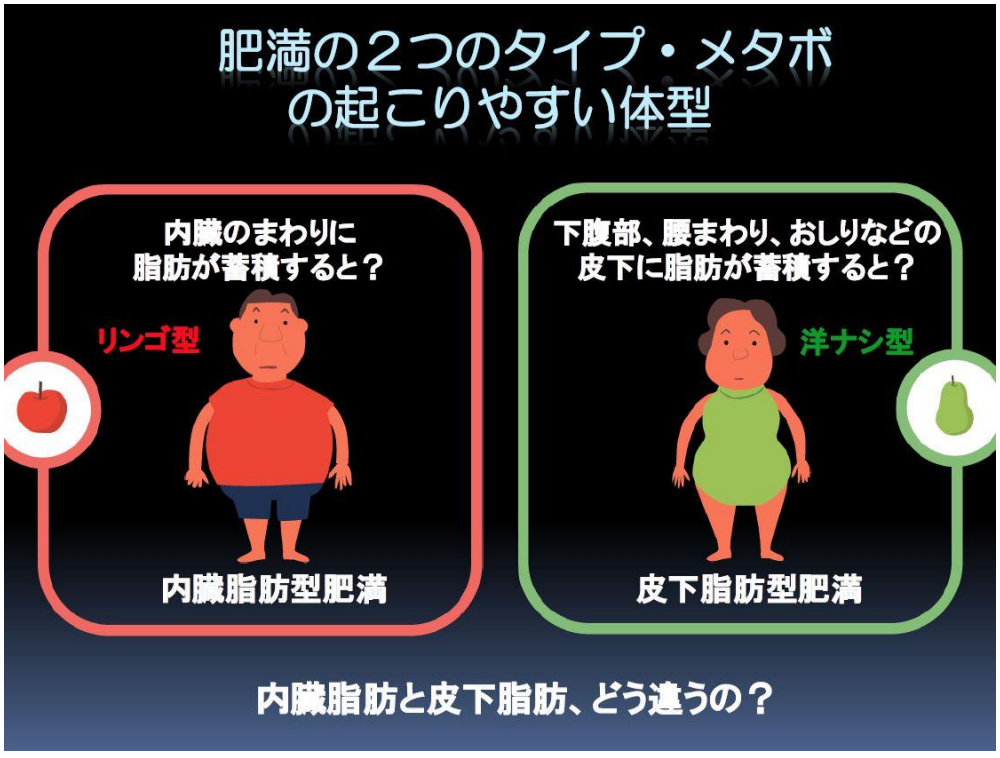
坂本 枝穂様 卓話

「生活習慣病と食生活」

ひがし成人・循環器内科クリニックで管理栄養士をしております坂本枝穂と申します。
クリニックですが、２００５年４月に開院しました。そして２０１２年１月に現在の玉名市岩崎に移転してます。

卓話タイトルにもあります「生活習慣病」なんですが、大きく３つの要因から成り立ちます。
事故やストレスなどの外部環境因子、加齢や家族歴からなる遺伝因子、しかし一番の要因は生活習慣です。
食生活・運動不足・喫煙・飲酒、まさしくここにあるとおりで肥満体が多く見られます。
日本人は欧米人よりも内臓脂肪を溜めやすい人種だと言われます。簡単にいうと欧米人よりも日本人は内臓脂肪面積が１５cm2 多いことになります。また倹約遺伝子の保有率が欧米人よりも２～３倍高いです。
実に日本人の４０％が筋肉や肝臓の脂肪が燃焼しにくいのです。

肥満は２タイプに別れます。よく内臓脂肪と皮下脂肪って聞きませんか？内臓のまわりに脂肪が蓄積する「りんご型」。下腹部・腰まわり・おしり等の皮下に脂肪が蓄積する「洋ナシ型」です。



内臓脂肪は溜まりやすいけど燃焼しやすいです。皮下脂肪は溜まりにくいが燃焼しにくいのです。
内臓脂肪を増やす食習慣として　・間食、アイス等を食べる　・アルコールの過剰摂取
・野菜嫌い、早食い、外食、夜食が多い が挙げられます。

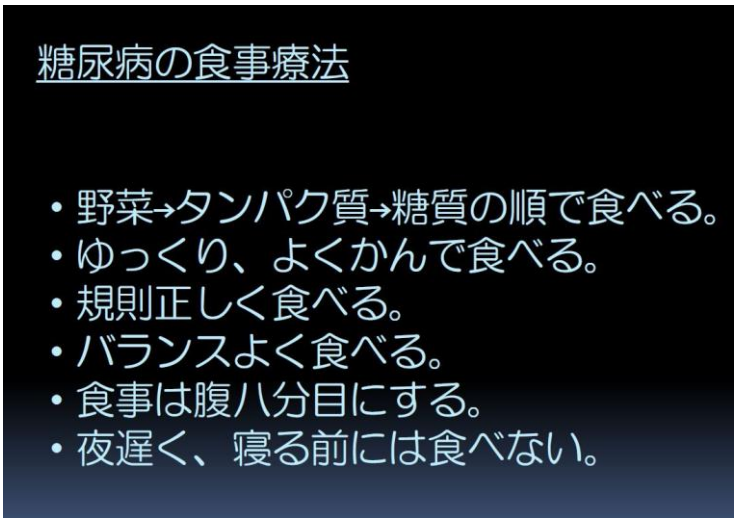
この内臓脂肪の蓄積にともない生活習慣病を複数発症した状態のことを「メタボリックシンドローム」と呼びます。メタボリックシンドロームの診断基準ですが、ウエスト周囲径が男性が８５cm 以上、女性が９０cm 以上に相当する者が対象です。

さて生活習慣病の結果、
どうなると思いますか？
日本人の約２５％が「心血管系疾患」で死亡しています。

恐ろしいのが動脈硬化です。
動脈硬化とは血管の老化です。動脈硬化の五大要因が高コレステロール、高血圧、喫煙、糖尿病、肥満、となります。とくにやっかいなのが糖尿病です。脳梗塞・心筋梗塞・眼底出血などの発症元が糖尿病からなのです。

これらが進行すると突然死が待っています。脳卒中・心筋梗塞・狭心症といった症状です。ではそんな生活習慣病を防ぐには心血管のリスク管理が重要になります。糖尿病をいかに防ぐかということです。

糖尿病の食事療法ですが
・食事は、野菜→タンパク質→糖質
　この順番で食べることです
・ゆっくりよく噛んで食べます。
・規則正しく、バランスよく
　食べます。
・食事は腹八分で、夜遅くや
　寝る前には食べないことです。



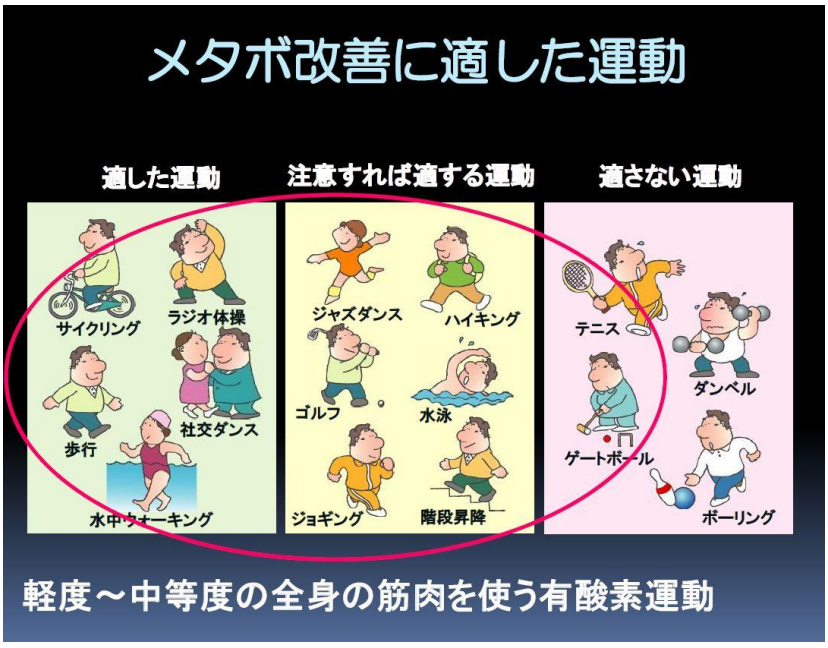
高血圧に対する食事療法があります。塩分摂取目標は、６ｇ未満が目安です。
・汁物、漬物の摂取を控える　　・練り製品、加工食品の摂取を控える
・酸味や香り、香辛料を利用する　　・野菜や果物を積極的に摂取する
・規則正しく、バランスよく、禁煙・運動・睡眠・ストレス解消

メタボリックシンドロームの治療なんですが、個々の疾患を一つずつ治療していくというよりは、まずは内臓脂肪を少しでも減らすことです。マイナス５％の脂肪減少を数ヶ月から半年で治療していきます。食事療法と運動療法を目標を決め、毎日体重も測ります。

メタボ改善の運動ですが
・ラジオ体操
・サイクリング
・ウォーキング（プールも可）
・社交ダンス

軽度から中等度の全身の筋肉を
使う有酸素運動がベストです。

喫煙もよくありません。
タバコは心筋梗塞や狭心症などの
発症率を高めます。
そのリスクは２倍以上です。



ひがし成人・循環器内科クリニックではメタボリック症候群に対する取り組みを実施しています。
管理栄養士のもと、食事指導、健康運動指導士による運動指導、禁煙外来も常設してます。
禁煙外来の保険も適応しております。