



334複合地区スローガン
「We Serve」
前向き思考で真の奉仕と大きな感動

334-B地区スローガン
「友愛と奉仕で築け 人々の幸せ」
～ 原点回帰 ～

岐阜西ライオンズクラブスローガン
おもいやり、あたたかい心で奉仕の輪

2018年 11月 第一例会 881回
11月13日(火) 於 一宮西病院 12:15～

例会プログラム

第881回 健康例会

- | | |
|---|-----------------------|
| 1 開会ゴング | 司会 L.小林
会長 L.広瀬(恵) |
| 2 国歌斉唱並びに
ライオンズクラブの歌合唱 | |
| 3 ゲスト及びビジターの紹介 | L.山田 |
| 4 慶祝行事(誕生祝) | L.広瀬(恵) |
| 5 会長挨拶 | L.広瀬(恵) |
| 6 講演
「血糖値を上げない健康的な生活とは？」
一宮西病院 内分泌・糖尿病内科
副部長 伏見宣俊様 | |
| < 食 事 > | |
| 7 幹事報告 | L.河野 |
| 8 各委員会報告 | |
| 9 テールツイスター登場 | 前TT L.岩田 |
| 10 出席報告 | 出席大会委員 L.寺田 |
| 11 会計報告 | 会計 L.伊藤(正) |
| 12 閉会ゴング | L.広瀬(恵) |

会長・幹事報告

第881回 幹事報告

- 11月8日(木)岐阜西ライオンズクラブ女性部交流会が開催され、L.広瀬(恵)、L.川瀬、L.後藤(さ)、L.長谷部の4名、家族会員L.乙部、L.水田、L.宮田、L.和田の5名が参加致しました。
- 11月9日(金)第2回岐阜市内8LC会長・幹事会が植東に於いて開催され、会長L.広瀬(恵)、幹事L.河野の2名が出席致しました。
- 11月21日(水)第2回キャビネット会議がキャッスルプラザホテルホテルに於いて開催され、地区GLT委員長L.水田、地区アラート・MC・地区誌副委員長L.志智の2名が出席致します。
- ライオン誌日本語版メールニュース
[2018年11月1日 配信]
<https://www.thelion-mag.jp/>

会計報告

ドネーション	12人	金額	75,000円
ファイン	6人	金額	19,000円
Boxファイン		金額	円
合計	14人	金額	94,000円

出席報告

会員数	45人
出席数	42人
出席率	93.3%

次回例会案内

日時: 11月27日(火)12:15から
場所: ホテルグランヴェール岐山
例会名: 通常例会

慶祝行事

誕生祝	7日 L.後藤清七	11日 L.森田勝也
	17日 L.宮田英雄	27日 L.河野秀明
	28日 L.小林良之	

会長挨拶

会長 L. 広瀬 恵子

本日は、一宮西病院にて健康診断と例会を開催します。L宮田にはご準備いただきまして大変にありがとうございました。「血糖値を上げない健康的な生活とは？」と題して糖尿病内科の伏見先生にご講演をしていただきます。よろしくお願い致します。11月8日に女性部交流会で郡上八幡へ行ってまいりました。紅葉を見ながら「雀の庵」で美味しいお食事と皆さんとお話しに花が咲いて、とても楽しい時間を過ごしました。また、11日には岐阜市立第二恵光・第三恵光・ワークス恵光の恵光祭が開催され、私と市民教育・社会福祉委員長のL大橋と共に出席させて頂きました。施設子ども達の様子を目の前にみてボランティア活動の意義を肌で感じる一日となりました。その席でクラブ協力金贈呈に対する感謝状を頂きましたので、後程ご披露させていただきます。チャーターメンバーのL棚橋義弘から退会届が出されました。37年間続けられたご功績を考え、何度もお話しをさせていただきましたが、決意は固く本日より理事会にて承認されました事を報告致します。



特別記事

「血糖値を上げない健康的な生活とは？」

一宮西病院 内分泌・糖尿病内科 副部長 伏見宣俊 先生

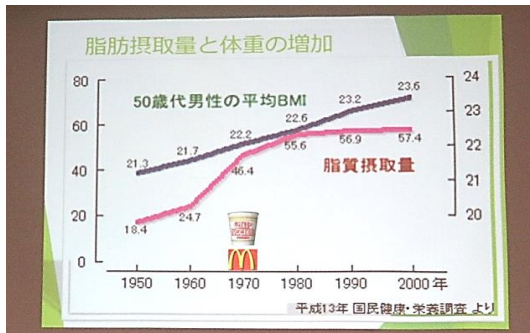


糖尿病には種類があり、その種類によって治療方法も異なります。糖尿病は様々な合併症を引き起こす為、治療しなければなりません。主な合併症としては、中途失明原因の第2位の網膜症、透析原因の第1位の腎症、非外傷性下肢切断、心筋梗塞や脳梗塞の発症であったりと、糖尿病関連の医療費は約8兆円と言われております。戦前の推定糖尿病患者数は約5万人と言われ、藤原道長が日本人最初の糖尿病患者と言われております。現在は2千万人(糖尿病患者数と可能性を否定できない者の数)。なぜこんなに増えてきたかという、一つには脂肪の摂取量、体重の増加が要因にあげられます。また自動車保有台数の増加により、皆さんが歩かなくなってきたというのも要因ではないかと思われれます。快適な生活環境が歩くことを少なくし、食生活の変化により脂肪摂取量が増えたと考えられます。

世代別ですと、70歳以上の年齢の方が増加傾向(1997年のデータと現在を比較)にあり、比較的高齢の方の病気といえます。臓器は年齢と共にその機能が衰えます。膵臓からのインスリン分泌は低下し、当然若いころに比べると筋肉量も低下するのに、体脂肪は変化しません。身体の筋肉と脂肪のバランスが悪くなり、インスリンの効きを悪くしているということになります。健康な方の食後血糖の流れは、胃から腸、ブドウ糖に変わり、肝臓に流れます。大体50%はそこで処理されて残りが脂肪なり筋肉なりに処理されます。なので筋肉が衰えるということは血糖を処理するうえで不利になってきます。今後も高齢化社会が進むとさらに糖尿病患者数も増加すると予想されます。

糖尿病になりやすい人は、境界型といわれたことがある人、肥満、高血圧、血縁に糖尿病のいる人、運動不足、40歳以上、妊娠糖尿病、巨大児出産の経験者などです。実際、糖尿病の疑いがあると言われた時、肥満、高血圧、運動不足は変えていける部分ですので、改善していくことが大切です。サルコペニア(筋力低下)が高齢者糖尿病増加の要因でもあり、転倒や寝たきりにつながり、健康寿命を低下させている。サルコペニアは痩せている方のイメージがありますが、実は肥満の方の割合も多く、高齢者の体型は幅が広いということが言えます。サルコペニアといっても痩せていて、低栄養の方ですと筋肉量が減少しますし、見た目はふくよかでも活動量が低下し、筋肉が衰えることで脂肪化していくというサルコペニア肥満といわれます。そしてまた、糖尿病自体がサルコペニアを引き起こすという相互の関係があります。サルコペニアの予防することが、血糖のコントロールをすることになり、糖尿病になりにくくなります。エネルギーの確保、タンパク質の摂取、運動の3つが大事になってきます。高齢になると食事の際、身体に吸収される割合が低下すると言われます。なので、若い人の糖尿病と同じようにただ痩せれば良いというのは間違っています。タンパク質のなかでも必須アミノ酸であれば少ない量でも効率良く筋肉を増やせます。アミノ酸は萎縮した筋肉や脂肪化した筋肉を刺激し、理想の筋肉に変えてくれます。中でも牛肉の赤身や鶏胸肉に含まれるロイシンを摂っていただけると良いかと思えます。そして運動もウォーキング、ジョギングとは違った筋トレをおすすめします。ややきつと感じる程度の強度で行うのが理想です。運動後30分～60分以内にアミノ酸を摂取していただくと筋肉を効率よく作っていただけます。

糖尿病は発症した時から、身体の中のインスリンを出す力は半分に減ってしまっているのです。皆様のご家族でも、お子さんやお孫さんなど、若いころから外で遊ばずに家でゲームをやったり、お菓子やジュースをたくさん摂取したりと、糖尿病の予備軍の危険性があります。子どもの時から注意をしていけると良いかと思えます。



誕生日祝



7日 L.後藤清七 11日 L.森田勝也
 17日 L.宮田英雄 27日 L.河野秀明
 28日 L.小林良之

おめでとうございます！

女性部交流会

今年度から、FWTの活動の一環として女性会員、家族会員、会員のご夫人が楽しく交流できる女性部会を開催。

11月8日(木)に郡上八幡の市内観光、レストラン雀の庵において食事会を行いました。L.広瀬(恵)、L.川瀬、L.後藤(さ)、L.長谷部の4名、家族会員L.乙部、L.水田、L.宮田、L.和田の4名が参加致しました。



委員会報告

恵光祭



市民教育・社会福祉委員長 L. 大橋良広



11月11日(日)岐阜市立第二恵光・第三恵光・ワークス恵光の恵光祭が開催され、会長L.広瀬、市民教育・社会福祉委員長のL.大橋の2名が出席致しました。恵光祭への協力金を贈呈し、感謝状を頂きました。お昼から行われた第二部のお楽しみ抽選会では会長がクジを引いて当選者には景品を渡すなど、参加協力を致しました。