



# 2008/09 WEEKLY BULLETIN

国際ロータリー第 2790 地区第 3 分区 B

## 市原ロータリークラブ会報

第 2206 回例会 2009 年 3 月 4 日(水) SAA / 澤井会員 会報担当 / 福原会員

例会場 五井グランドホテル 市原市五井 5584 - 1 事務局 TEL 0438-38-3535



点 鐘 市原 RC 会長 藤谷泰弘  
ソング 君が代 奉仕の理想  
4 つのテスト唱和  
お客様 五井病院 医師 田村謙太郎様

### 会長挨拶 市原 RC 会長 藤谷泰弘



皆さんこんにちは。  
五井病院 田村先生、お出  
で頂きありがとうございます。  
今日は健康シリーズの卓  
話でございます。西村会員

をお願い致しまして田村先生をご紹介頂きました。田村先生には、のちほど卓話をよろしくお願いいたします。

次に、新聞記事の紹介です。赤星工業さんが、千葉県内の活力あふれる中小・ベンチャー企業を表彰する「第 14 回千葉元気印企業大賞」の大賞である千葉県知事賞を受賞されました。同社は高度な技術が要求されるアルミニウムなどの非鉄金属の溶接に強みを持ち 24 期連続黒字を達成。経営力、技術力が高く評価された。とあります。おめでとうございます。

次に、次年度の地区委員に中村 GE から仮委嘱状が来ています。我がクラブから小池会員と津留会員が地区で活躍をされます。小池会員は地区会員増強委員会委員、津留会員は地区 RYLA 委員会委員です。中村 GE から、例会の席にて渡してくださいと依頼されましたので恐縮ですが前のほうにおいでください。

(仮委嘱状を渡す)

### 幹事報告 幹事 小川長二



3/11(水)例会 12 時 15 分  
から早めに食事できます  
3/23(月)移動例会。  
袖ヶ浦 RC との合同ゴルフ  
と夜例会。

3 月のロータリーレートは 1 ドル 90 円です。

### 結婚・誕生祝

結婚：小池会員、白鳥会員、山田会員、蔵内会員  
長田会員、澤井会員

誕生：赤星会員、角谷会員、西村(芳)会員、福原会員

### 委員会報告



### ゴルフ愛好会幹事 斉藤栄志会員

3/23(月)袖ヶ浦 RC との合同ゴルフ大会へ多数の参加をお願い致します。

### 卓話 健康シリーズ『生活習慣病』



講師紹介：西村美和子会員



五井病院 健診部 田村謙太郎先生

テーマ『生活習慣病』

## 生活習慣病とは

平成8年、厚生省（当時）により従来成人病と呼んでいたガン、糖尿病、高血圧、動脈硬化症などを“生活習慣病”と呼ぶこととしました。これらは確かに中高年で発症することが多いが、若い頃からの生活習慣の積み重ねによって起こったものであり、発症予防の為に、子供の時から健康な生活習慣を守る必要があるからです。

（一卵性双生児の研究から、35%は遺伝的な要因、65%は生活習慣の影響だと言われています。）

## 生活習慣病の特徴は

自覚症状がないので、健診などを受けないと分かりません。また、病気があるかないか、ではなく、健康な人のなかにも病気に近づいている人、病気の初期の人、病気が進行した人がいる、という連続的な状態です。一点での検査の値ではなく、中長期のトレンドが重要な疾患です。しかし、長い罹病期間のあと、心筋梗塞や脳卒中などの重病を引き起こすことが分かっており、それには複数の生活習慣病が重なれば、それだけ可能性が高くなることが知られています（配布資料グラフ参照）。

特に皮下脂肪ではなく、内臓周囲の脂肪が悪さをしていることから、腹囲を目安に積極的に減量することで生活習慣病予防をしていこうということで現在保健指導を行うようになりました。

## 生活習慣病の予防は

健康にいい生活習慣は、“腹八分目の食事を心がけ、日常的に足を使った運動をすること、禁煙すること”です。まずは3ヶ月で3kgの減量をお勧めします。これを達成するためには、1日当たり約200kcal減らす必要があります。食事で100kcal減らす、特に夜食べ過ぎないことが大事です。甘い缶コーヒーの代わりにお茶にする、ビールを2本飲むなら1本に減らす、ご飯を小盛にする、などを意識しましょう。

運動の目安は20分間の早歩がお勧めです。夕食後、1時間したら、ちょっと散歩に出る、というのが一番効果があります。何より大事なことは、無理をせず続けることです。今日お配りした手帳に記録をつけながら、体重や腹囲が減ることを励みに、まずは3ヶ月試してみませんか？

## ニコニコ・ソーリーボックス

### 藤谷会長・小川幹事

五井病院 田村医師、本日は卓話ありがとうございました。

### 西村美和子会員

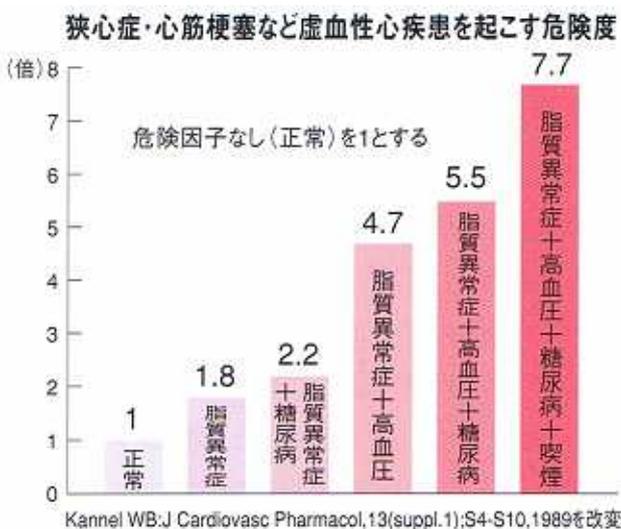
田村先生、本日は卓話をありがとうございました。

### 常泉会員

いつもご配慮いただいている上総更級会主催の介護講演会、ユーホールで先日開催されましたが、満員の盛況でした。応援ありがとうございました。

## 出席報告

前々回確定 100% 本日出席者 40名 欠席者 9名  
本日出席率 81.6%



## メタボリック症候群とは

脂肪細胞は単にエネルギーを蓄えているだけでなく、ホルモンを作るなどの作用により、これらの生活習慣病を引き起こしていることが分かってきました。