



いわき平ロータリークラブ週報

創立 1953.6.18

承認 1953.6.29

<http://iwakitaira-rc.jp/>

■事務局 / 福島県いわき市平字白銀町 4-13 不二屋第二ビル2F

(0246) 25-3000

■例会場 / いわきワシントンホテル椿山荘

(0246) 35-3000

■例会日 / 毎週木曜日 p.m.12:30 ~ 13:30

会長：三瓶 和秀 幹事：鈴木 弘康 発行：会報・広報委員会

第 3060 例会 (43号) 2017 年6月8日(木) 曇

新入会員卓話 SPEECH

健康寿命を延ばそう



清水医院
院長 清水 和 政 会員

まずは自己紹介です。1960年、いわき市で生まれました。東北大を卒業後、研修を終えてから宮城県、岩手県などの病院に勤務しました。1998年から清水医院に勤めています。総合内科、高血圧が専門です。妻は眼科医です。

日本人の平均寿命は、男性は世界一ではありませんが80歳を超え、女性は86歳代と世界一です。戦争の頃、平均寿命は50歳くらいでしたが、徐々に延びて欧米を抜きました。

日本人の主な死因で一番多いのは癌で、二番目は心疾患、三番目は肺炎、四番目が脳血管疾患です。元々は結核のような感染症が多かったのですが、薬によって助かるようになりました。一方、高齢化と関係して癌は徐々に増えてきました。すべての癌を合わせると数字上2人に1人はかかるといえます。2007年の我が国における危険因子に関連する非感染症疾患と外因による死亡数をみると、喫煙がらみが多く年間で約13万人、次に高血圧、運動不足、高血糖、食塩摂取、飲酒と続いています。

健康寿命というのをご存知でしょうか。日常的な介護を要せずに暮らせる寿命のことを言います。ただ長生きするのではなく健康でなくてはならない。健康寿命が最も長い国というと、皆さん予想される通り2013年に日本が1位になりました。ただ平均寿命との間に、10年ぐらいのギャップがあります。平成25年で男性は平均寿命80.21歳に対し健康寿命は71.19歳、同じく女性は86.61歳に対し74.21歳です。福島県の場合、健康寿命が男性は69.97歳、女性は74.09歳とあまり良くありません。いくら長生きしても10年も具合が悪いのでは、つまらない人生になってしまいます。

厚生労働省はスマートライフプロジェクトと言って、ただ平均寿命を延ばすのではなく健康寿命を延ばそう

という取り組みをしています。目指すのは「ピンピン、コロリ」。元気で長生きしましょうというのです。

健康寿命に影響するもの、あるいは介護に至る病気は何かというと、脳卒中のたぐいが一番大きく、次に心臓病や糖尿病でしょう。これらはメタボ関連疾患と総称して言うこともあります。一方、足腰が悪くなる病気としてロコモ関連疾患があります。「ロコモティブシンドローム」といって運動器の障害により要介護になるリスクの高い状態になることです。

介護度をみると、要支援の場合は関節が悪いなどが多いのですが、介護度が高くなるほど認知症や脳血管疾患など内臓と関連した病気が多くなります。健康寿命・介護予防を阻害する3大因子は内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）、運動器症候群（ロコモ）、加えて認知症があり、いかに予防するかが大切になります。

メタボリックシンドロームについてお話しします。お腹に脂が蓄積することで、それを基にいろいろな要素が関わって糖尿病、高脂血症、高血圧が発症します。そうしますと血管が傷んで来るので脳卒中、心筋梗塞を発症して来ます。中核にあるのは内臓肥満の問題です。メタボ健診でお腹周りを測っても、と批判もありますが、内臓肥満がいろいろな病気を引き起こすのは間違いありません。

生活習慣病は、いくつの要因が重なれば重なるほど危険度が高くなります。改善したい生活習慣は何でしょうか。答えは出ています。運動不足、食塩摂取、喫煙、飲酒、ストレスです。まずは運動です。無理をしない年代に応じた身体活動量の基準があります。65歳以上ですと、例えばラジオ体操10分+歩行20分+植物の水やり10分と強度を問わない身体活動を毎日40分するのです。

たばこについては喫煙による害、中でも受動喫煙が深刻な問題です。喫煙している方の家族で赤ちゃんの尿を調べるとニコチンが出て来ます。5歳までに102箱分のたばこを吸っている状態になるのです。乳幼児突然死症候群の発生も喫煙者の家庭に多いというデータがあります。受動喫煙の危険度はアスベストよりも高いとされています。厚生労働省は、東京オリンピックに向けて受動喫煙防止に努めています。理解を広めてほしいと思います。

健康寿命を延ばすための心掛けです。少し歩きましょう。野菜をちょっと多めに食べましょう。たばこはやめましょう。健診を受けて早めに病気を見つけましょう。



2016~2017年度
国際ロータリーのテーマ

「人類に奉仕するロータリー」

Rotary Serving Humanity

「出席はロータリアンの3大義務の1つです」

司会：鈴木弘康幹事

〔点鐘・ロータリーソング(奉仕の理想)・
四つのテスト(吉田仁平会員)〕



吉田仁平会員

★結婚祝



越智 正典さん
(5月20日)

★誕生祝



青木 喜久男さん
(6月8日)

Happyバースデーソング斉唱

◆会長挨拶ならびに報告



お隣の県、茨城県大洗町の日本原子力研究開発機構の研究施設で発生した被ばく事故は、作業員が直後に推定36万ベクレルの被ばくをしたと発表されました。この数字は悲しいことに放射線慣れしている我々、いわき市民も恐らく聞いたことのない数字だと思います。

1999年には茨城県東海村で臨界事故が起き、この時は死者2名が出ました。今回、現時点で体調不良などの訴えはないということですが、2011年3月11日の大震災と原発事故後、政府の発表は「ただちに影響のある数値ではない」と繰り返していたのを思い出します。本当なのかなと疑い、何の教訓にもなっていないと首をひねりました。

この先、原子力発電所の事故が、また起こらないとは限らないと、つくづく思われて仕方ありません。

◆幹事報告

- 郡山RC、いわき経済同友会より会報が届きました。
- いわき国際交流協会より「ワールドアイ」、いわき福音協会より「はまなす」が届きました。
- 次週6月15日は今年度最後のクラブ協議会です。各委員会の活動報告を行ってもらい、報告書用の原稿は22日までに提出してください。

◆RYLA(ライラ)研修会の報告

(伊藤盛敏青少年奉仕委員会委員長)

5月27、28日に天栄村のプリティッシュヒルズで開催されました。いわき明星大教養学部3年の植野友結さんと薬学部2年の鈴木悠也さんと一緒に参加しました。講演会ではアニメーション制作会社・福島ガイナックスを三春町に開設した浅尾芳宣さん、ほまれ酒造社長の唐橋裕幸さん、青年海外協力隊員などの経歴がある東邦銀行国際営業部の八巻亜梨沙

さんが講師を務めました。唐橋さんは「あなたは夢を持ってるか？」と常に夢を紙に書いて意識付けをして実現させるという話をされました。英国式のテーブルマナー講座やグループディスカッションなども行いました。参加した2人の学生は貴重な話を聴き、体験をしたと感想を述べていました。

委員会報告

◆出席委員会(池田直彦副委員長)

例会日	基本会員数	出席者	メーキャップ数
6月8日	52名	35名	—

◆ロータリー財団委員会(鈴木東雄委員長)

飯野光世さん、鈴木弘康さん。 以上2件

◆米山記念奨学会委員会(松崎浩委員長)

鈴木弘康さん、山崎洋次さん。 以上2件

※ロータリー財団、米山記念奨学会とも今年度の受付は本日で終了します。

◆雑誌委員会(山崎慶一委員長)

○ロータリーの友6月号「見どころ読みどころ」

横組 16～17ページ「100年以上続く企業から学ぶ」

25ページ「10年後のロータリーは？」

縦組 4～8ページ「地球温暖化防止の切り札は？」

17ページ 友愛の広場「実業家にみる長寿の鍵」

◆スマイルボックス委員会(久家文寿委員)

♥三瓶和秀さん(清水先生卓話よろしくお願ひします) ♥越智正典さん(結婚祝ありがとうございます) ♥青木喜久男さん(誕生祝ありがとうございます。清水さん卓話よろしくお願ひいたします) ♥清水和政さん(欠席が多く申し訳ありません) ♥松崎勉さん(早退します) ♥久家文寿さん(清水先生の卓話を歓迎して) ♥伊藤盛敏さん(清水先生卓話よろしくお願ひ致します) ♥佐々木貢一さん(清水さん卓話よろしくお願ひいたします) ♥鈴木弘康さん(清水さま会員卓話宜しくおねがい致します) ♥森雄治さん(清水先生、卓話たのしみにしております) ♥志賀康朗さん(清水先生、卓話よろしくお願ひします) ♥浅倉哲也さん(清水先生の卓話を楽しみにしています) ♥関口武司さん(清水さん卓話宜しくお願ひします) ♥高橋康二さん(清水さん卓話よろしくお願ひします) ♥山崎洋次さん(清水さん卓話よろしくお願ひします) ♥吉田仁平さん(清水先生の初卓話楽しみです) ♥八幡恭朗さん(清水先生、卓話よろしくお願ひします) ♥飯野光世さん 以上18件

★本日の例会案内 6月15日(木) 12:30～
第6回クラブ協議会

お食事メニュー=天重、小鉢

★次回の例会案内 6月22日(木) 12:30～
次年度第1回クラブ協議会

お食事メニュー=ローストポーク おろしソース

※6月29日は家族同伴の「64周年例会」です。