

No.2009	
5月15日例会	プログラム 「ゴルフ談義」 富永 護君
5月22日例会	プログラム 「岡山の耐火れんがの始まり」 安江 義輔君
5月15日のメニュー ・ささみアスパラ巻フライ ・鯉のたたき ・牛肉と筍のオイスター炒め ・フルーツ ・ご飯 おみそ汁 ・コーヒー	

前回（5月8日）例会記録

出席報告	会員総数	32名	出席者数	28名	欠席者数	4名	出席率	87.50%	前回補正率	93.75%
	前回補正者	藤田君 林君 仲田君 安江君								
	欠席者	林君 井上君 上原君 山田(次)君								

来訪者 岡崎 悟様（榊原病院 院長）

会長挨拶

毎回例会出席、本当にありがとうございます。休会が1回ありますと、本当に久しぶりという感じがいたします。本日のゲストの方をご紹介します。榊原病院院長の岡崎悟様です。ようこそいらっしゃいました。後程、卓話を頂きます。ご静聴下さい。さて、挨拶として今世界的に流行しそうだと懸念されている、メキシコに端を発する「豚インフルエンザ」の問題を取り上げたいと思います。人命に関する事ですので軽々しくいえませんが、現在の世界経済にも多大な影響を与えそうです。現在、暗闇の中まだら模様となって来ている経済統計に安心しかけた時ですので、大いに気がかりになります。経済において必要な人と物の動きに大いなる足かせとなるかなと懸念しております。ただし、最終的には人間の叡智にて克服されるのではないかと思います。

会長報告

- ・ 米山記念奨学会より今回、白石会員へ米山功労者感謝状が届いております。玉野ロータリークラブとしても達成という事で感謝状が届いております。ガバナーズ月信にも掲載されておりますのでご覧下さい。
- ・ 本日は5月第1例会ですので、例会終了後理事役員会を開催いたします。理事役員はお残り下さい。



幹事報告

- ・ たまの・港フェスティバル実行委員長より『第13回たまの・港フェスティバル実行委員会開催』のご案内が届いております。
- ・ 社団法人玉野青年会議所より『第45回岡山ブロック会員大会』へのご案内が届いております。
- ・ 玉野市ボーイスカウト育成会より『平成21年育成会理事の選任について』のご依頼が届いております。
- ・ 玉野市障害者自立支援協議会より『乗馬体験教室』のご案内が届いております。
日時：平成21年5月31日(日)午前10時～12時 場所：すこやかセンター
- ・ 玉野市立青少年育成センターより青少年健全育成だより『みちびき No.289』が届いております。
- ・ 4月25日(土)岡山西南ロータリークラブの創立40周年記念式典・祝宴に会長と幹事が出席して参りました。
- ・ 他クラブの週報・例会変更通知は回覧させて頂きます。

第10回定例理事役員会議事録 5月8日

- ・ 次年度の誕生日・結婚記念品リストと家族例会の一部変更について
次年度の誕生日及び結婚記念品リスト 原案通り承認。
次年度家族例会は納涼と観月例会を一緒にし、下期にも家族例会を開催する。また、日程については調整することにする 承認。
- ・ 『乗馬体験教室』への協賛について 特別会計の社会奉仕費より3万円拠出することに決定。

- ・ 岡山後樂園 RC 創立 20 周年記念チャリティーコンサートについて
次回例会で希望者の有無を確認する。
- ・ 次年度例会運営について 次年度開始前までに例会運営について検討のうえ決定する。

委員会報告

- ・ 親睦・家族委員会（岡眞司委員長）： 誕生日祝 三宅(照)君 22 日、島田君 24 日
結婚記念日祝 井上君 3 日、白石君 30 日、松尾君 30 日

スマイル・ボックス

- ・ 松尾君、東川君、渡邊君、立石君、山田(孝)君 - 岡崎先生ようこそおいで下さいました。お話しありがとうございます。
- ・ 山田(孝)君 - ミニハイロー会、松尾、白石様にお礼。
- ・ 富永君 - 宮原さん、ありがとうございました。
- ・ 三宅(孝)君 - 岡山 RC の依頼の件で。
- ・ 三宅(照)君 - 近藤さんお世話になりました。 3 月 4 日良い日をありがとう。 早退。 誕生日月
- ・ 島田君 - 安江会員様には、地区協議会お疲れ様でした。 地区協議会欠席。 誕生日月。
- ・ 白石君 - 5 月連休、ミニハイロー会ありがとうございました。 結婚祝。
- ・ 藤田君 - ミニハイロー会で皆さんにお世話になりました。 岸本さん運転ご苦労様。
- ・ 小野君 - ミニハイロー会、皆様にお世話になりました。
- ・ 岸本君 - ミニハイロー会、ありがとうございました。
- ・ 松尾君 - 結婚月。 ・ 石川君 - 入会月。 ・ 仲田君 - 大遅刻にて。

プログラム 「メタボリック症候群の ABC」 榊原病院 院長 岡崎 悟先生

山田会員よりご紹介

岡崎先生をご紹介致します。十数年前にガウディパークで糖尿病について先生からお話しを頂いたご記憶があると思います。先生は島根県のご出身で岡大を卒業された後、第一内科を経て由良病院へ長期間お勤めになられ、現在榊原病院で院長をされております。ついであるが、先生はゴルフもシングルでございます。本日は宜しくお願い致します。

岡崎 悟様

糖尿病は、近年増え続けている病気で、平成 19 年の国民健康・栄養調査から、「糖尿病が強く疑われる人」は 890 万人、「糖尿病の可能性を否定できない人」は 1,320 万人といわれております。糖尿病は、適切に治療しなければ、いろいろな血管合併症を起こし、失明や人工透析の原因となり、又、虚血性心疾患、脳梗塞、足の血行障害を起こしてきます。

成人の多くの糖尿病は、メタボリックシンドロームを背景に発病します。メタボリックシンドロームは、内臓脂肪が貯まること（内臓肥満）によって、血糖や血圧が上がったり、血清脂質に異常が起こり、動脈硬化が起こりやすくなる状態をいい、運動不足や過食など生活習慣が原因となります。

メタボリックシンドロームの診断基準は、ウエスト周囲径が男性で 85 cm 以上、女性で 90 cm 以上あり、さらに、中性脂肪 150mg/dl 以上または善玉コレステロール 40mg/dl 以下 収縮期血圧 130mmHg 以上または拡張期血圧 85mmHg 以上 空腹時血糖 110mg/dl 以上の 3 項目のうち 2 項目以上であれば診断できます。

内臓脂肪が増えると、脂肪細胞から分泌される種々の生活物質（サイトカイン）に異常が起こり、インスリンの働きを良くしたり動脈硬化を予防するサイトカインが減り、逆にインスリンの働きを悪くするサイトカインが増え（インスリン抵抗性）、また、血圧を上げるサイトカインや動脈硬化を起こしやすくなる接着因子や炎症性サイトカインが増える事により、糖尿病、高血圧、脂質異常が起こり、動脈硬化が進行します。

したがって、メタボリックシンドロームを背景とした糖尿病の特徴は、内臓肥満とインスリン抵抗性であり、同時に高血圧や脂質異常を伴っている事が多く、心血管疾患を起こしやすい疾患という事になります。

そこで、メタボリックシンドローム時代の糖尿病治療は、何よりも過食・運動不足の生活習慣を改善し、内臓脂肪を減らしてインスリン抵抗性を軽くする事が大切で、動脈硬化を防ぐ為に、血糖だけでなく、血圧、血清脂質なども総合的に管理して行く事が必要です。

