GIFU MINAMI LIONS CLUB

岐阜南ライオンズクラブ

第1453 回　健康管理例会報告

2018年10月4日㈭ 12：15　松波総合病院　　司会　L.呉岡　勉

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　～

例会プログラム

開会ゴング　司　会L.呉岡　勉

「国旗」および「ライオンズ旗」に礼　会　長L.長谷部紀之

「国歌」ならびに「ライオンズヒム」斉唱

会長あいさつ　会　長L.長谷部紀之

10 月度慶祝行事　幹　事L.岡部　泰雄

誕生日祝い

1 日 L.可児 晃　2 日 L.臼井規郎　11 日 L.伊藤宏幸

11 日 L.西垣功一　11 日 L.中山雅博　12 日 L.藤田宜良

21 日 L.加藤 憲　24 日 L.金田　政幸

～　食事懇談　～

ゲストの入場　会員委員長　L.葛西 栄二

ゲストの紹介　幹　事　L.岡部　泰雄

松波総合病院　副院長　林慎様

ゲストスピーチ　松波総合病院　副院長　林慎様

演題「血糖値スパイクと動脈硬化」

ゲストの退場　会員委員長　L.葛西 栄二

TT 登場　ＴＴ　L.村田 慶治

委員会報告　各委員会

幹事報告　幹　事　L.岡部泰雄

出席報告　出席委員会

会計報告　会　計　L.佐溝 信夫

次回例会のご案内

出席委員会活躍例会　10 月 18 日 (木)18:00 ～

薔薇館オーベルジュ

また会う日まで

閉会ゴング　会　長　L.長谷部紀之

岐阜南ライオンズクラブ会長方針

「We Serve」

334-B 地区とともに

会長あいさつ　会　長　L. 長谷部　紀之

皆さんこんにちは。本年度も松波総合病院様にご無理を言って健康管理例会を開催させていただきます。名誉顧問、ガバナーには感謝申し上げます。
例会中のスピーチは、国際会長の方針の中にもあります「糖尿病との戦いに参加しよう」にちなみ糖尿病のお話をお願いし、副院長の林先生に講和いただけます。
また、永年務めていただきました武井事務局員が 10 月 8 日で定年退職されます。退職金を基金から規定額を 10 月 9 日にお支払いいたしますのでご了承ください。

9 月には多くのアクティビティーが開催されました。国際委員会は留学生との交流会を行い、鵜飼いをみながら船内でお茶をいただく計画でしたが、雨天で鵜舟が出ず急遽かわらやさんでお茶会と交流会をしました。私は初めて会う国の方にも会え、留学生たちは日本の文化にも触れていただけ大変楽しく進められました。更に長良川特別支援学校のふれあい会にカレーを提供しました。菊池委員長はＰＴＡ会長でもあったので受け入れもスムーズで、半日子供たちも喜んでくれたと思います。

本日も楽しい例会になりますよう設営して頂いておりますので、よろしくお願いいたします。

ゲストスピーチ　　松波総合病院　副院長　林慎様

「血糖値スパイクと動脈硬化」

　岐阜南ライオンズの皆様おはようございます。
私は松波病院の副院長をしております林慎と申します。今日は血糖値スパイクと動脈硬化という内容でお話しさせていただきます。
人の主な死因は、癌が２９％で最も多く、次いで心疾患１５％、最近多くなってきましたが肺炎の１０％、脳血管疾患９％と続いていきます。
しかし、この内の心疾患と脳血管疾患は「心血管系疾患」と言い、心臓や脳の血管で生じる病気の事を言います。これらは動脈硬化によって生じ、心臓では狭心症や心筋梗塞、脳では脳梗塞等が発症します。となると、心疾患と脳血管疾患を合わせて２４％となり、「心血管系疾患」が死因の２位となります。

　ちなみに「心血管系疾患」を引き起こすのは、大血管障害、細小血管障害なのですが、この２つの障害を引き起こすのは糖尿病だという事が分かってきました。例えば、６５歳超の糖尿病患者の１６％は脳卒中で死亡しているとか、糖尿病患者の５０％～８０％が心血管疾患で死亡している等の事実が統計に表れてきました。それらの事より、重要なのは糖尿病合併症を減少させる事が大事だという事が分かってきました。
　さて、ここで血糖値スパイクについてお話ししたいと思います。正常な血糖値の人が、食事の摂り方によって血糖値の急激な上昇を引き起こす事があります。それは糖に変わりやすい炭水化物（白米、パン、ジャガイモ、南瓜、チョコ等）を最初に食べることにより起きます。これをグルコーススパイクと言い、それが起こると血管内皮細胞を傷つけます。
つまり血管内が傷つく事により、心血管疾患を発症するリスクが高まります。そうしない為には、食事の種類や順番、食べ方等に気を付けてもらう事が必要です。具体的には、食物繊維…葉物野菜等を最初に食べ、次いで発酵物（味噌汁等）そしてタンパク質（肉、魚等）を食べた後、最後に白米等の炭水化物を食べる。炭水化物も白米ではなく玄米や麦、雑穀を混ぜたり置き換え、食物繊維が多い食物にする事により、血糖値が急激に上がらなくする。つまり血糖値が上がりにくい低 GI 食品から食べ始め、なるべく低 GI 食品に置き換えていったり、食べ方も１５分以上かけてゆっくり食べる事により、血糖値が急激に上がらないようにする。
そして食後１５分～３０分間適度に動く事により血糖値の上昇を抑える事が出来ます。
これらの方法により、血糖値スパイクを出来るだけ起きなくしてもらえば、糖尿病の発生リスクや血管疾患を発症するリスクを低くする事が出来ます。
あと数値が高く薬が必要な場合は、使用してください。次に境界線型糖尿病についてお話ししたいと思います。境界型とは血糖値が糖尿病型でなく、糖尿病とは診断されないものの、「正常型」とも言えないタイプです。具体的には、早朝の空腹時血糖値が 110 ～ 125mg/dL、ブドウ糖負荷後 2 時間血糖値（OGTT）が 140 ～ 199mg/dL のいずれか、または両方に該当するタイプです。この 3 つの型において HbA1 c の数値統計をとったとき、境界型は一見正常型とおなじ分布カーブを描きます。
よって、HbA1 c が正常な値だからといって、正常型とは言えない事を覚えておいてください。
それと皆さんはいつも健康診断前に、何週間も前から節制をして準備をされる方が多いと思います。
少なくとも「明日は検査だから今日はやめておこう。」と飲酒も控え、食事もあまり摂らない。
そうすると検査結果の値が正常となり、糖尿予備軍やその他の病気予備軍の人達がすり抜ける事になります。すると突然糖尿病を発症したり、心疾患や脳梗塞等の心血管疾患になったりするのです。
　最後に、血糖値スパイクチェックをしてみてください。血糖値スパイクチェックリストの 8 つの項目のうち、4 つ以上で要注意となります。
①朝食を食べない ②食べるのが早い ③野菜を食べない ④甘いものをよくたべる ⑤お腹が出ている ⑥普段運動をしない ⑦睡眠 6 時間以下の日が週 3 日以上ある ⑧家族・親族に糖尿病患者がいる。
要注意の人はもちろんこれらに該当する人は、該当した項目や、生活習慣を見直したり医療機関にかかる等の行動をおこしてください。

以上で私のお話を終わらせて頂きます。
ご清聴ありがとうございました。

9月度慶祝行事　　幹　事　L.岡部泰雄

10月度誕生日

1日L.可児 晃　　2日L.臼井規郎　　11日L.伊藤宏幸

11日L.西垣功一　11日L.中山雅博　　12日L.藤田宜良

21日L.加藤憲　　24日L.金田　政幸

T.T 登場　　T.T　L.村田 慶治

■ L.幾田 弘文　　10,000円

2020年東京オリンピック・パラリンピック開催に伴い、テロ対策装置としてX線手荷物、荷物の検査装置を受注決定が出来ました。これで開催まで多忙を極みますので例会の欠席もあると思いますが宜しくお願いします。

■ L.臼井 規郎　　10,000円

10月1日にうを仁をL日比の協力のもと㈱うを仁へ法人登記させて頂きました。南ライオンズクラブの皆様をはじめ、お客様に支えて頂き、新たなスタートを切ることができました。今後共、ご指導、ご鞭撻のほど、宜しくお願いします。

■ L.菊池 利哉　　3,000円

9月29日長良特別支援学校にて、ふれあいの日に参加しました。会長、幹事をはじめ福祉環境委員のメンバーに助けて頂き、無事に実施することが出来ました。ありがとうございました。

幹事報告　　幹事　L.岡部　泰雄

1.　9月22日(土)　11:45　婦人部20名が岐阜グランドホテルにて行われた、しずきあさとプレミアムショーwithフレンチに参加いたしました。

2.　10月3日(水)　15:30　羽島ライオンズクラブ合同例会の打合せが事務局にて行われ、幹事 L.岡部泰雄、計画委員長 L.伴幸洋、LT、L.金森俊憲が出席いたしました。

理事会・委員会記録

1.　9月29日(土)9:30 福祉・環境委員会
　　岐阜長良特別支援学校　ふれあい給食の日

2.　9月29日(土)18:00 国際委員会
　　岐阜大学留学生交流会　お茶会と日本食

3.　10月3日(水)　13:00 青少年委員会
　　地区薬物乱用防止教育認定講師講座
　　中濃総合庁舎

4.　10月3日(水)13:30 計画委員会
　　例会準備　クラブ事務局

5.　10月4日(木)11:30 理事会
　　まつなみ健康増進クリニック 3F

委員会・その他のお知らせ

1.　10月12日（金）08:00 岐阜市内8ライオンズクラブ親善ゴルフ大会　岐阜関カントリー倶楽部
2.　10月16日（火）13:00　GMT・GLT・FWTセミナー
　　ウインクあいち901号
3.　10月17日(水)13:30　　計画委員会
　　例会準備　クラブ事務局
4.　10月18日(水)18:00　10月第2例会
　　薔薇館オーベルージュ
5.　10月21日(日)09:30　　臓器提供推進委員会
　　献血活動　マーサ21
6.　10月23日（火）08:00　岐阜城LCチャリティゴルフ大会　岐阜関カントリー倶楽部
7.　10月24日（水）08:30　　趣味の会　旅行部会
　　秋旅への誘い　焼津グランドホテル

会計報告　　会計　L.佐溝 信夫

ファイン・ドネーション　　94,500円

出席報告　　L.高橋 彌喜

正会員　81名　　出席　69名
出席率　85.1%　　前回の補正　87.5%

【献血協力者】累計99,158名（9月末付）

【ライオンズレート】10月・・・1ＵＳドル＝113円

次回例会のご案内

出席委員会活躍例会　10月18日（木）　18時00分～　薔薇館オーベルジュ