

(1) 2019(平成31)年 3月 7日発行

<水と衛生月間>

国際ロータリー 第2500地区 第4分区

遠軽ロータリークラブ

第2910回 通常例会記録

日時：2019年 2月28日(木)12:30～

会場：ホテルサンシャイン 2F

司会：上田 稔 SAA

★開会点鐘：金谷 正一 副会長

★国歌：－

★Rソング：それでこそロータリー

★四つのテスト：－



INSPIRATION TO

grow

2018-19 R1テーマ

2018～2019 Weekly Report No.31

THE ROTARY CLUB OF ENGARU, AREA 4, RID2500

本日のプログラム

2019年 3月 7(木) 12:30～

講話：未来の衝撃に備えよう

ロータリー情報委員会

次のプログラム

2019年 3月14(木) 18:00～

夜間例会：懇親会

親睦活動委員会

遠藤利秀会長ターゲット：共に汗をかいて感動を～一流を目指し～

◇本日のゲスト

遠軽町保健福祉課主幹 深澤 万喜子 様①
保健師

幹事報告 東海林 勉 幹事

1. 2月22日(金)、帯広北RC創立60周年記念式典に参加してきました。
2. TN東日観光(株)ロータリー室より、2019年国際ロータリー年次大会(ハンブルグ大会)参加旅行募集案内が来ております。
3. 町教育委員会より、平成31年度遠軽町生涯学習関係一覧表「えんがるマナビィ情報」発行に係わり、照会が来ております。
4. 3月のロータリーレートは、110円です。
5. 本日、例会終了後、理事会を開催します。

委員会報告

◇東海林 勉 次年度地区会員増強委員長

2月23日(土)、釧路で次年度地区チーム研修セミナーがありました。2019-20年度の吉田ガバナーの地区活動方針が発表されました。

「知らずで語れず！」ロータリーを学び、ロータリーを語り、ロータリーを楽しみ、そしてロータリーに誇りをもとう！

■地区目標①会員増強：すべての源は会員増強しクラブを活性化することから始まります。

②奉仕事業に積極的参加：財団、米山奨学会に関心を持とう。ポリオに終止符を打とう。

③My Rotary 登録：すべての情報は、My Rotary にあります。活用することが学びにつながります。④ロータリー賞に挑戦：チャレンジする心意気が大事です。⑤クラブの目標：どんなクラブになりたいか、こんなクラブになる。目標を持ちましょう。

◇乾 淳 親睦活動委員長

先週行われました「親睦マージャン大会」の第4位の渡辺政俊会員④及び優勝された棚橋会員③へ表彰式を行います。金谷副会長②よりそれぞれ記念品を授与いたします。



本日のプログラム ゲスト卓話

佐藤 直也 プログラム委員長

深澤万喜子さんのご経歴等につきましては、お手元に配布の資料をご覧ください。

血糖値スパイクを防ぐ

深澤 万喜子 様①

みなさん、今日は！ 私は兵庫県尼崎市生まれで地元の高校を出て、看護学校に入り、看護師として大阪の市立病院で働いていました。【2面へ】

【名前後の○数字は写真とその中の番号です】

【1面より】

本日のプログラム

26歳の時、たまたま新聞記事で目に留まった青年海外協力隊に応募、2年間、南太平洋にあるフィジーに看護師として派遣されました。

派遣先で数年前に話題となったデング熱に罹りました。凄惨な事故にあわれた人たちの死や途上国の多くの人々も生活習慣病の糖尿病に罹って亡くなる…死を身近に見て衝撃を受けました。

帰国後はしばらく企業(オムロン)で健康相談の仕事をしました。

その後、また看護師として青年海外協力隊の短期派遣でパキスタンに行ったことから保健師の仕事をやってみようと考えようになりました。

再度学生として保健師学校を目指しましたが、受検の数日前に阪神大震災があり、その学校の周囲が火事にもなり肝を冷やしましたが無事入学し、1年間通い保健師の資格を取りました。

夫がたまたま仕事で北海道に来ていて、遠軽で募集しているということで、声がかかって、面接を受け、就職が決まりました。

当初は数年のつもりがよほど遠軽の住み心地が良かったのか、平成8年に奉職してから20年を超える年数となり現在に至りました。

さて、本題に入ります。皆さんは「血糖値スパイク」をご存じでしょうか。

今注目の血糖値スパイク(食後高血糖)ですが、健康診断では正常で、糖尿病ではないのに食後の短時間に血糖値が急上昇する現象が起きていることがわかってきました。これを「血糖値スパイク」と呼んでいます。スパイクが起きると、今度はジェットコースターのように一気に下降して血糖値が低い状態に陥ります。

このことで血管の動脈硬化を起こして、血管が狭くなり心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こしていたことが判明したのです。

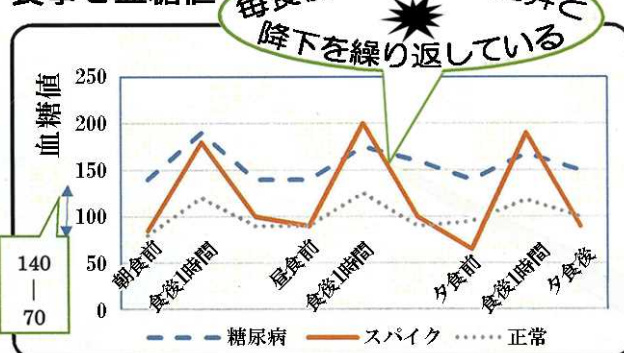
食前や食後に「やたらと眠い」「集中力が続かない」「イライラする」などは、「血糖値スパイク」かも…疲れやすさ、眠気、不安、動悸、やる気が起きないなどの症状もあるようです。

最近の研究では、血糖の急上昇と下降を繰り返すことで細胞から活性酸素が発生されることが判明、「活性酸素は細胞を傷つける有害物質」です。

これは、血管の壁を傷つける→壁の修復→壁が厚くなる→血管の内側が狭くなる、からです。

スパイクを2週間続ける実験で細胞の4割が死んでいた。これが「動脈硬化」につながる原因となるようです。

食事と血糖値



スパイクを繰り返す人は体のあちこちで少しずつ動脈硬化が進行し、やがて心筋梗塞などを引き起こすリスクが高まるのです。

ある事例：健診では心臓に異常がなかった40歳代の男性、心筋梗塞で運ばれ検査の結果、心臓の血管が「動脈硬化」を起こしていた。調べると食後の血糖値の急上昇が原因を指摘されました。

自分で確認してみることができます。

○食後1～2時間で血糖値を測る～ブチ検査。

○食後1～2時間で尿糖を測る～薬局で購入可。

○専用機器で血糖値を測る～

指先から血液をとり機械で読み取る。

○血糖値センサーで測る(24時間約2週間)～ネットでも購入できる。

太っている人、痩せている人、また、若い人、年取った人、関係無いです。

今からでも出来る対策があります。①食べる順番に気を付ける：まず野菜やたんぱく質(肉魚など)を食べてから10～15分後に、ご飯類を食べる②朝食を食べる：食事の間隔が空きすぎると、昼と夕の食事の増加や急上昇につながる恐れもあるようです。3食規則正しく食べることも重要なポイントです③食後に運動をする、その他にもいろいろあります。

対策をすれば、血糖値が上がりにくい体を取り戻すことはできます。今のうちからさまざまな病気のリスクを予防していきましょう。まずは健診を受けて自分の体を知ること大切です。

ニコニコBOX

乾 淳 親睦活動委員長

棚橋 忠君 マージャン大会優勝 5,000円

本吉春雄君 マージャン大会準優勝 3,000円

2018-19年度合計 369,400円

☆閉会点鐘：金谷 正一 副会長

☆今月会報担当：西 清治 委員

2018-19_31st-02

出席報告	例会日	会員数	出席計算 会員数	出席者数	メイク アップ	出席率	無断欠席
須藤順一 出席委員長	2月21日	41	38	26	1	71.1%	
	2月28日	41	38	33		86.8%	

編集・発行：メディア委員会

委員長：加藤幸徳 副委員長：石井定男

委員：佐久間英昭 本間克明 西 清治
竹内徳治 東海林勉

2018-2019年度 国際ロータリー

会長：バリー・ラシン(イーストナッソーRC)

第2500地区ガバナー 細川吉博(帯広北RC)

第4分区分ガバナー補佐 山市喜雅(紋別港RC)

遠軽ロータリークラブ www.engaru-rc.com

会長：遠藤利秀 副会長：金谷正一

会長エレクト：渡辺 勉 幹事：東海林勉

会計：島田光隆 SAA：上田 稔

直前会長：成田弘明 事務局員：佐藤郁子

◇1959年9月12日創立/1959年11月7日認証

【事務局】〒099-0415 北海道紋別郡遠軽町岩見通南2丁目 遠軽商工会議所内

Tel 0158-42-5201 Fax 42-5134 E-mail: info@engaru-rc.com

【例会場/日】北海道紋別郡遠軽町大通北1丁目 ホテルサンシャイン Tel 0158-

42-1151 毎週木曜日12:30～13:30 *第3木曜日は夜間例会 18:00～(19:00)



Rotary

