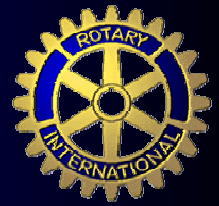


# 会 報

## つくば学園ロータリークラブ



### 10月6日例会報告

#### 市川豊様(第一製薬土浦営業所所長)卓話



第一製薬(株)土浦営業所所長の市川豊様が、「医薬品産業と生活習慣病について」の卓話をされました。(後ページに詳細)

#### 金子 真壁RC会長来訪



#### 10月度 野堀会長挨拶



## 生活習慣病について

第一製薬（株）土浦営業所所長 市川豊氏の卓話「医薬品産業と生活習慣病について」から抜粋致しました。

### メタボリックシンドロームとは

肥満症や高血圧、高脂血症、糖尿病などの生活習慣病は、それぞれが独立した別の病気ではなく、肥満〔特に内臓に脂肪が蓄積した肥満（内臓脂肪型肥満といいます）〕が原因であることがわかってきました。このように、内臓脂肪型肥満によって、さまざまな病気が引き起こされやすくなった状態を『メタボリックシンドローム』という。

### メタボリックシンドロームによって引き起こされる病気

心筋梗塞  
狭心症  
脳梗塞  
閉塞性動脈硬化（ASO）

### メタボリックシンドロームの基準（一般論）

- 1) ウエスト周囲径 : 男性>85cm 女性>90cm
- 2) 血 圧 : > 130/85mmHg
- 3) 中性脂肪（TG）値 : >150 mg/dL
- 4) 空腹時血糖値 : >110 mg/dL
- 5) HDLコレステロール値 : <40 mg/dL

肥満症、高血圧、高脂血症、糖尿病の症状であり上記の5項目のうち、3つ以上が当てはまる。

### 肥満症

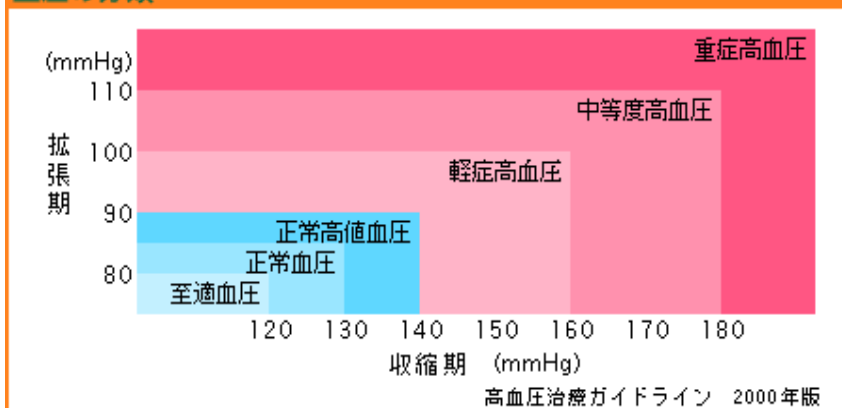
#### あなたの BMI はいくつですか

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

	BMI 18.5	BMI 22 正常範囲	BMI 25 肥満1度	BMI 30 肥満2度	BMI 35 肥満3度
155	44.4	52.9	60.1	72.1	84.1
160	47.4	56.3	64.0	76.8	89.6
165	50.4	59.9	68.1	81.7	95.3
170	53.5	63.6	72.3	86.7	101.3
175	56.7	67.4	76.6	91.9	107.2
180	59.9	71.3	81.0	97.2	113.4
185	63.3	75.3	85.6	102.7	119.8
身長(cm)					体重(kg)

(3 ページに続く)

(2 ページから続く)

**高血圧****血圧の分類****高脂血症****高脂血症の診断基準 (空腹時採血)**

高コレステロール血症	総コレステロール $\geq 220$ mg/dL
高LDLコレステロール血症	LDLコレステロール $\geq 140$ mg/dL
低HDLコレステロール血症	HDLコレステロール $< 40$ mg/dL
高トリグリセリド血症	トリグリセリド $\geq 150$ mg/dL

「動脈硬化性疾患診療ガイドライン」2002年版 (日本動脈硬化学会)

**糖尿病**

血液中には一定量の糖（ブドウ糖）が溶けており、エネルギーとして使われています。

この血液中の糖（血糖）の濃度は、インスリンなどのさまざまなホルモンによってコントロールされています。しかし、何らかの原因でインスリンが不足したり働きが悪くなると、血糖の量が多くなる場合があります。これを高血糖といい、慢性的に高血糖が持続する状態を「糖尿病」といいます。

**メタボリックシンドロームを防ぐ心得10カ条**

- ① 適正体重を維持する (BMI体重(kg)÷身長(m)<sup>2</sup>=25未満)。
- ② 野菜や乳製品や豆類などをしっかり食べて、バランスのとれた食事を心がける。
- ③ 規則正しい食事。朝食をぬいたり、寝る直前に夜食はとらない。
- ④ 脂肪のとりすぎに気をつける。
- ⑤ 塩辛い味付けは避ける。
- ⑥ ジュースやお菓子、清涼飲料など糖分の多い食品を食べ過ぎない。
- ⑦ ウォーキングやジョギング、水泳など毎日適度な運動をする。
- ⑧ 十分な睡眠、休養を取る。
- ⑨ かならず禁煙。
- ⑩ 適度な飲酒にこころがけ、週2回は休肝日を設ける。

## ビジター

金子 元則 様	真壁ロータリークラブ
市川 豊 様	第一製薬土浦営業所 所長

## ニコニコBOX

金子 元則	いつもつくば学園RCみなさまにはお世話になりまして、ありがとうございます。 (真壁RC)
野堀 喜作	市川様 卓話に来て頂きましてありがとうございました。
井田 充夫	明日から会社創立15周年記念行事で、北海道に社員旅行に行ってきます。社員、取引先に感謝感謝です。
大野 治夫	こんにちは！！皆さんお久しぶりです。怪我也80%ほど回復しました。20%は足を靴に納めることです。井田さんゴルフ頑張ります。
菅原 俊	結婚記念日のお花をありがとうございます。「結婚記念日を覚えてくれていてうれしいわ、ロータリークラブは！」秋風が身にしみました。
齊藤 修一	デジカメを新しくしました。インターネットで一番安い所で買ったら、〇〇電気や△△家電より、ずいぶん安く買えてお金が余ったのでニコニコにまわします。
本日の合計	¥38,000-
本年度累計	¥372,000-

## 出席率

会員数	出席数	欠席数	無届欠席数	出席率
61名	38名	23名	2名	62.30%



## パキスタン地震に寄せて

平成17年10月9日  
岡添紘樹

去る、8月5日から15日、パキスタン探検旅行に行きました事は、古本さんの旅行記でご存知のことと思います。

今回、マグノイチユウド7, 7(10日に修正)の大きな地震がパキスタンを襲いました。被害は本日10月9日19:00現在18,000人のことでしたが、私はこの5~6倍十万人以上の被害があったと思います。

首都イスラマバードの北部は、中国国境まで、今でも続くヒマラヤの造山活動の真っ只中にいます。雪をかぶった6000m~8000m級の

山々は大陸の移動で持ち上げられて、氷河や風化の為、削り落ち、その削り落ちたナガラカな丘に水を引いて、農業を営み生活をしています。旅行中思いました、何百年かは無事だったかもしれないが、大きな山崩れがあったならば、必ず、生き埋めになるだろう。図らずも、今回の地震は、私の心配を実証してくれました。

シルクロードの何本かの道を通りました。その道は、冬には、雪崩により、道は破壊されます。長年の経験で、そこに家を建てて生活をしているのです。

その家と云うのも、石の中に穴を掘り、壁は石で積み上げ、屋根は木と石で作り、雪崩は屋根の上を滑っていく感じでした。もちろん、冬は出かけることも無く、することも無く、カンテラ生活です。家には年子の子供たちがたくさんいました。

今回の8月の旅行でも、川の中や雪渓をジープで渡る経験をしました。断崖絶壁のふもとをジープで140kmを12時間かけて移動しました。

川の右側は5年前まで、利用していた道で、我々は左側の道をトウッテ行きました。右側の道は、すでに、3分の2は、落石により、道が崩れてなくなっていました。

道は軍が管理、建設していて、いたるところに軍のキャンプがありました。このような大きな地震の後では、あらゆる道ががけ崩れで通行できなくなっていると思います。日本政府も中型ヘリコプター部隊を手助けに派遣するそうです。光ケーブルは道の山側に埋設していました、電線は谷川に張っていました。いたるところで山崩れが起きていていると思います。

その様なところで、一億五千万人の人口のパキスタンの国民は、この、山々の中では、登録されていない人々が大勢暮らしています、名前は知りませんが、あの笑顔で、会釈した皆様のご無事をお祈りします。



## プログラム 予告

- 10月13日(木) 招待卓話「米山月間に因んで」  
米山奨学生 李 宜真さん(筑波大生 台湾)
- 10月20日(木) **ガバナー公式訪問** オークラ3F(ジュピターの間)  
**(12時15分集合)**
- 10月26日(水) に変更(夜の移動例会) つくば市内3クラブ合同例会  
PM7:00~ グランド東雲
- 11月 3日(木) 休 会(祝日の為)

### ■編集後記■

先日の例会のお話以後、どうも、おなかの周りの余分な肉が、気になりだしました。  
肥満度の数値は、隠れ肥満でなく、見え見えの肥満。  
スポーツの秋、よし、気合だー。の掛け声とともに仕事場の近くのゴルフコースへ早朝ゴルフ。 得した終日。でも、過ぎたるは及ばざるが如しか。

ゆうこう クラブ会報委員長 佐藤 裕光

巨人軍に原が戻り、ヤンキースの松井が涙し、阪神はねらわれ、そして我がつくば学園ロータリーのチームもは15日の土曜日に試合です。(残念ながら私、都合で参加できませんが。。。)  
まだまだ日本人と野球は切り離せませんね。

クラブ会報委員 齊藤 修一

**例会日 木曜日 12:30~13:30**

**例会場 「オークラフロンティアつくば」つくば市吾妻1丁目1364-1**

ホームページもご覧下さい  
<http://www.46gama.com/>

## つくば学園ロータリークラブ

〒305-0047

**茨城県つくば市千現2丁目1番6 つくば研究支援センターA28**

電話 029-858-0100

FAX 029-858-0101

Email:gakuenrc@axel.ocn.ne.jp



## 超我の奉仕