



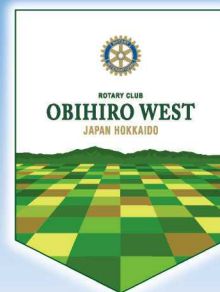
ロータリーは機会の扉を開く

帯広西ロータリークラブ

第2338回例会

2021.4.1

会報



■RI第2500地区テーマ■

ランクアップしましょう

■クラブ・テーマ■

化学反応を起こす出会いの機会を作ろう

4月誕生祝

笹井 祐三	会員	1944.4.27
渡部 省一	会員	1947.4.5
森 房明	会員	1960.4.25
増井 信也	会員	1967.4.24
工藤 正宏	会員	1968.4.23
熊切 宏樹	会員	1968.4.25
千葉 清秀	会員	1977.4.26

石原 英樹 会員



ばと思います。ちなみに私は、毎日犬の散歩で8km以上歩いて、体重が8kg減りました。

今月から高齢者、まだ案内は来ていませんが私の同級生以上の方は、新型コロナのワクチン接種を受けられるようになります。重症化するリスクの高い高齢者がワクチン接種を受け、病床に余裕ができれば北海道のステージも下がると考えています。

いろいろな制限を受けてきた今年度の例会も、6月最終例会はお酒を酌み交わしながら開催したいと思います。それまでに新型コロナが収まって行くことを祈念し、会長報告とさせていただきます。

4月結婚祝

笹井 祐三	会員	1976.4.23
太田 一也	会員	1970.4.12
佐々木嘉晃	会員	1982.4.25
高田 晃一	会員	1984.4.15
谷脇 正人	会員	1990.4.14
天野 清一	会員	1990.4.22
山口 貴可	会員	1991.4.6
若林 剛	会員	1991.4.20
上野 裕司	会員	1993.4.19
西藤 博行	会員	1994.4.15
松原 宏樹	会員	1997.4.5
板倉 利幸	会員	2012.4.7

会長報告

佐々木 和彦 会長

今日からいわゆる新年度が始まります。新入社員を迎え、入社式を行ってきた方もいらっしゃると思います。

4月1日と言えば「エイプリルフール」として有名ですが、「トレーニングの日」でもあることは、あまり知られていないと思います。スポーツ用品メーカー、ミズノの直営店エスポーツミズノが、新年度の始まりにトレーニングのスタートを推奨する意味で、1994年に制定しました。新入社員の皆さんにとっては、まさに社会人としてのトレーニングが始まり、仕事・マナーなど覚えて行きます。私たち先輩にとっては、そんな新人に様々なことをトレーナーとして、教えてゆく役割も有ります。改めて自分が新人だった頃を思い出し、一緒に学んで行こうと、気持ちを引き締めたいものです。

先週からゴルフ場もオープンしました。運動不足が気になる方は、今日を機にウォーキングでもけっこうです。何か運動を始めて体調管理に努めていただければ



会務報告

工藤 正宏 副幹事

①帯広北RC・帯広東RC・音更RC、3RC 合同例会開催のご案内

日時 4月28日(水)午後0時30分

場所 ホテル日航ノースランド帯広

※尚、帯広北RC、4月23日(金)の繰下げ例会と致します。

帯広東RC、4月27日(火)の繰下げ例会と致します。

②帯広西RC、4月29日(木)の例会は、祝日のため休会と致します。

帯広北RC、4月30日(金)の例会は、休会と致します。

③本日例会終了後、定例理事会を開催致します。

④5月29日の地区大会は、今年度と次年度の三役8名で出席します。

⑤深澤会員より、葬儀のお礼に青少年育英基金に志を頂いております。



委員会報告

飯田 正行 ゴルフ同好会会長

※総会の書面決議、5月より例会スタート、第6分区交流コンペについて。



ニコニコ献金

渡部 省一 親睦活動委員

佐々木和彦 会長

久しぶりの集合例会です。よろしくお願ひ致します。

萱場 誠一 健康増進委員

本日、担当例会です。よろしくお願ひ致します。



飯田 正行 会員

いよいよゴルフシーズンが開幕しました。ゴルフ同好会も5月8日の川上哲平杯を皮切りに全5戦を開催いたします。皆さん、奮って「ゴルフ同好会」に登録をお願いします。

久保 忠正 会員

80歳を過ぎましたので、免許返納しました。

辻田 茂生 会員

娘がこの春大学を卒業し、本日から社会人です。

ようやく仕送りが終わり、ひとつ肩の荷を下ろした気分です。

渡部 省一 会員

ニコニコ発表させて頂きましたのでニコニコさせていただきます。

ニコニコ 献金	4月1日	14,000円
	累計	407,000円 (4月1日現在)

◆プログラム



皆さんこんにちは。今日はうちの会員でもあります柳沢会員のお店にですね、週に一回ちょっと店が暇なもんですから焼き鳥とビールを飲みに行って、テーマ何にしようかなと思っていたら「僕がやってあげるよ！」っていう温かいお言葉をいただきましたので(笑)

ご自身の健康の話をもとに、皆様の中にも予備軍がいるんじゃないかっていう話をこれからしていただきますので、時間が15分しかありませんけども是非元氣よくよろしくお願いたします!

「私のカルテ」

柳沢 一元 会員



こんにちは、そして、「元氣ですか!」(笑)
…そういう私がちょっと元氣なくなりましてですね。今年の1月頃からトイレが近くなって夜中異常に起きるようになってしまいました。ちょっとした前立腺肥大という診断を下されてしまいました。西1条南11丁目に十勝胃腸クリニックという病院があるんですけど、その病院の朴澤さんの息子さんが私のところにたまたま来て、いきなり「大将って健康診断したことあるんですか?」って聞くから「ほとんどしたことない」って答えたら「ぜひ来て下さい」って。それが木曜日の夜です。すぐに金曜日行きました。そして血液を採りましたら、「来週の月曜日から火曜日に来てくれ」って言うんですよ。「とんでもないことが起きてる!」って。結果を見たら、血糖値が316です。そしてヘモグロビンA1cって言うのが13.1なんです。これ最初わからなかったんですけど、異常らしいんです。で、中性脂肪が1,234。何年前に小谷先生の所で測った時は1,600あったんですよ。その日は前日に田吾作でチャーハンやラーメンを食べたからというのがあるんですが、その後も1,200ぐらいから下がらなくて。そこで病院に行きまして、すぐインスリンを打つことになりました。僕知識無いもんだから「これで終わったかな」と思ったんですよ。でも薬二錠を毎日飲んでます。おかげさまで1月22日に病院に行きまして、1ヵ月後の2月25日には血糖値が117まで下がりました。そしてヘモグロビンA1cは9.7まで下がりました。先生には食べ物とか生活習慣とか、全部調べられます。私はご飯がとにかく大好きで、昼にご飯大盛り2杯は食べます。でも先生には「まずご飯を半分にして下さい」って言われたんですよ。本当はもっと減らしてもらいたいけど、おそらく医者立場からは急に減らしたことによるストレスが怖いって言うことなんですよ。そしてまたリバウンドあるかもしれないのが怖いということで徐々に下げましょうと。僕はそれに対して真面目に取り組んでいますので(笑)

そして先週行きまして、血糖値が7点台まで下がります。今、完全な糖尿病ということなんですけど、治療によっては良くなる病気ですから。僕の場合、仕事柄1日3食とれることがほとんどないです。営業が17時から始まって、本当は営業中も食べたいんですが立ち食いというわけにもいけないので、終わってからたっぷり食べてました。それもこれだけ汗かいているし身体も使っているし、そして僕屋はサウナに良く行くんで、なんぼ食べても大丈夫かと思ってはいたんですけど、それは大きな間違いだった

ことが分かりました(笑)

それとですね、話ちょっとそれるんですけど、たまたま本を調べていましたら、昔の猪木さんの本が出てきました。『もう一つの闘い』という糖尿病克服記の本なんです。38歳の時に、血糖値596です。お医者さんの的には絶対アウトですよ。その時の記事を読んだら、当時平均5,000キロカロリー摂っているって言うんですよ。つまり1日3回なので1日15,000キロカロリー摂取しているってことなんですよ。そして消費カロリーが4,500ですから、単純計算で1日10,000キロカロリーが過剰だということです。これは、東京から名古屋まで、300kmを1日で歩かなければ消費できないということなんです(笑)

それともう1つ糖尿病で怖いのは、ストレスなんです。ストレスを感じると人間の身体はアドレナリンやグリコゲンという物質が分泌されるのですが、困ったことにこれらの物質はインスリンの働きを抑制して、糖尿病を促進する因子になるんです。私は毎日朝、インスリンを打っています。目盛りは4単位です。少ないですけどね。とにかくストレスを感じないようにと言われてます。ちなみに、闘病中の猪木さんのYouTube見られた方いますか?腰の手術もあるんですけど、心の難病を持っていて、物凄く激ヤセしてしまっています。なるべくまた元氣を発信したいということで病気と闘っている状態ですね。

恐らくこの中でも糖尿予備軍の方はいると思うんですけど(笑)ヘモグロビンA1cはやはり6以下に抑えなくてはなりません。中性脂肪も抑えなくてはなりません。糖尿病は、尿に糖が出る病気なんですけど、要するに血液に含まれる糖分の量なんですよ。血糖が多くなる状態が続くと、血管に障害が出やすくなります。厄介なことに、ほとんど自覚症状が無いんですよ。僕の場合は完全に食べ物原因でしたが、食べてはダメというわけではなく適量にすべきということなんですよ。お酒はそんなに悪くないらしいです(笑)ちなみに僕はチョコレートとかパフェが好きなんですけどね。それとジュース類ですね。この間もサウナ上がった後コーヒー牛乳1ℓ飲んじやうて(笑)大体僕、最低でもジュース関係500mlは飲んじやうんですよ。

でもやはり一番怖いのは、壊疽(えそ)ですね。年間3,000人が糖尿病による壊疽で脚を切断せざるを得ないということが起きてしまっているんですよ。そういったことになる前のサインを見逃さないように、常に病院に行って検査してみるということが大切だと改めて実感しました。どうもありがとうございました。