

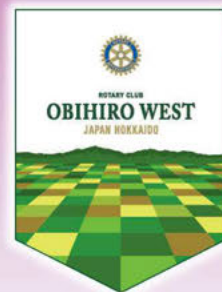


# 帯広西ロータリークラブ

## 第2402回例会

# 会報

## 2022.9.22



■RI第2500地区スローガン■

ともに紡ごう！  
ロータリーの未来へ

■クラブ・テーマ■

新たな半世紀に向かって…RESTART

**ゲスト紹介**

医療社団法人秀和会つがやす歯科医院  
管理栄養士 高松 友香 様

**会長報告**

奥 敏則 会長

先程、花園小学校で、社会奉仕担当の事業でもあります植松努氏をお招きして「夢は招く」ロケット教室をしてまいりました。小学校5・6年生を対象に行いましたが、皆さん一生懸命講演を聞いていましたし、ロケットの打ち上げも楽しんで行ってくれていました。コロナ禍で何もできないでいる子供たちには、楽しい時間を過ごせたのではないかと思います。次年度以降も継続していく事業として、天野エレクトにも同行していただきました。長く続く事業になってほしいと思っています。次に、皆様のところへFAXでご案内させていただきましたが、10月8日9日と行われます地区大会のことですが、8日に行うかもしれないとご案内させていただきましたが、三役での協議の結果、行わないことと決定いたしました。楽しみにされていた方には大変申し訳ありませんが、その週には我がクラブの50周年の記念式典がありますので、万が一の状況が起これば、一緒にお祝いをしていただける方々に多大なるご迷惑をおかけすることになるかもしれません。ぜひとも皆さんのご協力をお願いいたします。なお、9日の地区の大懇親会は、行うことで準備しているとのことでした。さて、先週も言いましたが、10月は米山月間です。10月は、いろいろな事業があるため、お話しする機会がないかもしれませんが、本日少々お話ししたいと思います。米山記念奨学会は皆さんご存じの通り、米山梅吉が1920年に日本にロータリークラブというものを知らしめ、東京ロータリークラブの初代会長に就任。その為、日本のロータリーの創始者とか日本のロータリーの父とか言われております。1946年に亡くなっていますが、東京ロータリークラブが1952年に彼の功績を記念して日本で学ぶ外国人留学生に対して支援を行う米山奨学制度というものが今の米山記念奨学会の起源となっております。先日、小野会員がカウンセラーをしている米山奨学生のイスラエさんと一緒に、旭川で行われました米山記念奨学会のカウンセラー研修会に出席してきました。小野会員が出張で出席ができませんでしたので、道中はイスラエさんと二人きりで、会話が成立しない可能性があったので、携帯に翻訳アプリを

入れていきましたが、イスラエさんはどう思っていたかは分かりませんが、ほぼ自分の中では会話が成立していたと思っております。彼女は、学生生活においては全てが英語で行われていますし、家へ帰れば夫や子供たちとはアラビア語で会話しているため、ほとんど日本語に触れる機会がありません。家族野遊会に来ていた子供たちが幼稚園に通っているため、日本語がペラペラだったのには驚かされました。また、米山奨学生としての彼女に果たせられていることは、世話クラブや世話子クラブ、彼女の場合は帯広東ロータリークラブへの訪問や発表。年に2回の米山へのレポート提出。カバナー月信への投稿で彼女の場合は、月信の1月号。そして地区大会では、5分程度の日本語での発表となっております。ただ、どのカウンセラーも仰ってましたが、コロナの影響のためカウンセラーや世話クラブと奨学生の触れ合う機会が極端に少ないことが悩みだそうです。釧路のクラブでは、奨学金を渡す時だけではなく、奨学生が出席できる例会に来ていただき、親睦委員会の配属になり、お手伝いをしていただきながら、ロータリアンと奨学生の触れ合う機会を作っているなどという報告もありました。地区大会ではイスラエさんの発表があります。皆さん応援してあげてください。カウンセラーの小野会員にも、発表などの原稿のチェックをしてあげてください。

**会務報告**

森 房明 幹事

- ①帯広北RC、9月23日(金)の例会は、祝日のため休会と致します。  
帯広RC、9月28日(水)の例会は、休会と致します。
- ②帯広南RC、移動例会開催のご案内  
日 時 9月26日(月)午前11時  
場 所 友好の森(帯広の森内)
- ③帯広西RC、夜間例会開催のご案内(米寿・喜寿・古稀・還暦祝い)  
日 時 9月29日(木)午後6時30分  
場 所 北海道ホテル  
※尚、アルコールがでますので、飲まれる方は運転をお控えください。
- ④RI第2500地区大会(旭川)開催のご案内  
日 程 10月8日(土)～10月9日(日)  
場 所 旭川市民文化会館 他  
《大会1日目(8日)》  
記念親睦ゴルフ大会 8:00～  
大雪山カントリークラブ



会 長 奥 敏則 副会長 高田 晃一 会場監督理事 長平 圭太 発行：広報委員会 (副)板倉 利幸  
幹 事 森 房明 副会長 河西 智子 プログラム委員理事 菊池 俊博 委員長 河合 敏 (副)所 輝泉



例会日/木曜日 12時30分～13時30分 例会場/北海道ホテル 帯広市西7条南19丁目1 (TEL 21-0001)  
創立/1972年2月24日 事務局/帯広経済センタービル東館3階 TEL 25-7347 (直通) FAX 28-6033

会員研修セミナー (3年未満・女性会員)  
13:00 ~  
アートホテル旭川

《大会2日目(9日(日))》  
登録受付 9:00 ~  
旭川市民文化会館

本会議(午前の部) 10:00 ~ 12:00  
〃

本会議(午後の部) 13:00 ~ 16:20  
〃

大会記念大懇親会 17:30 ~ 19:00  
アートホテル旭川他

※登録料:14,000円  
記念親睦ゴルフ:5,000円  
会員研修セミナー:3,000円

**ニコニコ献金** 奥田 頼昌 親睦活動委員

辻田 茂生 会員  
本日担当例会です。宜しくお願いします。

熊切 宏樹 会員  
本日、花園小学校で植松努氏のロケット教室、無事終了しました。古切手の収集も重ねてお願いします。

奥田 頼昌 会員  
発表しましたのでニコニコさせていただきます。



ニコニコ 献金	9月22日	6,000円
	累計	237,000円 (9月22日現在)

## ◆プログラム

辻田 茂生 健康増進委員長

# 「健康とアルコール」



先程の会務報告でもご案内ございましたけども来週の新暦喜寿のお祝い、私もお祝いされる側のメンバーの一人でございます、あと2ヶ月ぐらいで還暦を迎えます。最近よくあるんですけども、ご飯を食べたりとかお酒を飲んだ時に変なところに入っちゃってゴホゴホなってそうやって誤嚥性肺炎になっていく年頃なんですけれども、今日講師を引受けていただきました、秀和会つがやす歯科医院の高松さんですが、つがやす歯科医院さんではそういった摂食嚥下などのリハビリテーションといった活動や歯の健康という意味から、食と健康というテーマでいろいろと取り組んでいらっしゃる、その中で高松さんのお仕事もあるということでございます。ロータリーの方の活動では親睦を深めるために来週の夜間例会でもございますようにアルコールでのお付き合いということが欠かせないものとなっています。奥会長のようにお酒を嗜まれない方もいらっしゃいますけれども、多くの方がいくらお酒を嗜まれるということで、今回は健康とアルコールというテーマでお話をお伺いすることにいたしました。

医療社団法人秀和会つがやす歯科医院 管理栄養士 高松 友香 様



先程お話しいただきました、つがやす歯科医院ですが、ご存知の方もいらっしゃると思いますが方針としましてはいつまでも美味しく食べるということを支援する、しかも治療だけでなく生活を支援する歯科医療を目指すということで、そのためには食べる栄養というところも支えていこうということで栄養士が歯科に常駐しております。歯医者に栄養士というのは珍しいですが最近少しずつ増えています。恐らく十勝では数少ないかと思います。認定栄養ケアステーションということで、日本栄養士会から認定を受けております。合わせて複合施設つがやすハウスというものもありまして、写真がありますがつがやすハウスの方は地域交流の場ということで街の保健師を目指しているところです。紹介させていただきますとカフェなんですけれどもランチも美味しい食事もできます。2020年にオープンした時は勝毎に掲載していただきました。健康を語らうカフェということで栄養士もしくは看護師が常駐しておりまして、ちょっと気になることがあるんだけども病院に行くほどでもないしとか、あとは家族のことでちょっと気になってるっていうような福祉面で相談があればお茶を飲みながらでも相談のりますよっていうようなカフェでありたいという一面を持っております。実際地域の方が集まって欲しいということで色々なイベントも開催しております。あとはお子さんの食事を支えるということで育む教室ということで0歳から2歳の教室も開いております。あと病気に対する食事療法という意味では料理講習会、あとは歯科診療の中で訪問も希望があれば介護職も提供して対応したりしております。つがやす歯科、ライフステージ全てを支えていきたいということで第1ステージというのはまだ無料ということで、それはつがやすで担えるのではないかと、歯の具合で治療が必要になった場合はつがやす歯科医院でフォローはできると、外来に来るのがなかなか難しくなって

自宅での訪問ということになるとそういった年齢の方には訪問業務も行っているという事で全てのライフステージを支えていきたいという風に考えております。

ではちょっとここまで自己紹介も兼ねてお話しさせていただきました。ここからは今回の健康とアルコールというところでお話をさせていただきます。改めて健康とはと言いますと皆さんいかがでしょうか、ご存知でしょうか？いろいろな考え方がありますが、世界保健機構では健康とは病気ではないとか弱っていないということだけではなく肉体的、精神的、社会的にすべてが満たされている状態であることという風に提言されております。この中で肉体的というところで今回健康というところを捉えておりますが、実際世界の中の平均寿命というのが2019年のWHO世界保健機構の発表ですと、日本は男女で平均すると世界一の長寿国はよく周知のことだと思います。男性が2位、女性が1位、この差というのはだいたい5歳ぐらいあります。もうちょっと見てみますと日本の平均寿命と健康寿命というところを見ていただきたいんですが、これもまたよく取り上げられる話題なんですけど、こちら青い線が平均寿命です。生まれてから大体平均してどれぐらい生き長らえるかというような年齢になってます。下が健康寿命ということで健康でいられる、この健康の定義がまた先程のように難しいところですが、この場合生活を不自由なく過ごせるというような定義という風に考えます。自立して生活できるということです。その健康寿命がこの差になります。だいたい最初12年ありましたが、このところで少し縮まってきております。9年8年というような差があります。とはいえ結局この8年間は何かしら不自由な思いをして過ごすというのが現実ということになります。これがよくピンピンコロリという風に言われますけれども、なかなか人間しぶといものでしてコロリとはなかなかいかないというのが現実だと思います。もう少し詳しく都道府県別で見るとデータが今出てるのが2016年が一番新しい物なのですが、1位は都道府県別で言うと

平均寿命滋賀県です。続いて長野、京都、健康寿命でいうと滋賀ではなく山梨、埼玉、愛知というところになります。女性ですと平均寿命同じく長野で続いて岡山、島根ということで健康寿命は愛知、三重、山梨となります。山梨は男女とも健康寿命が上位にあるということです。北海道は残念ながら平均寿命は34位、健康寿命が上がってます25位です。女性の方は下から数えた方が早いというような状況です。このような健康寿命をよく言われるようになっております。健康を保つための一つとして今回アルコールというところをテーマにしております。アルコールの功罪ということで改めて考えてみますと、良い所悪い所ばかりではありません。皆さんもそれは感じてらっしゃると思います。ストレスの解消、心身の緊張緩和、人間関係の円滑化、そして食欲の増進これが食欲の増進が良いか悪いかは別ですけれど良い方と考えますね。良くない方と言うと肝臓、膵臓、循環器、脳や神経の障害をもたらすということでこの別れ目は何かと言うと、やはり過剰摂取か適量摂取かということで飲むこと自体はそんなに悪いことではないのですが、量が問題になるところは明らかに思います。事前にアンケートを取らせてもらって集計をさせてもらいました。その結果ご協力して下さった方々どうもありがとうございます。今回です56名の方が提出をしていただきました。年齢別にみますと60代が一番多くいらっしゃいます。設問の1つ、4つあったうちの1つ自分は健康であるかどうか5段階評価をしていただきました。1が不健康、5の方がとても健康ということで割合が、不健康が11%まあまあ健康が46%とても健康が9パーセントでした。面白いなと思ったのがまあまあ健康が半分です。それに対して対称的に2と4が同じような数値で不健康かとても健康かというのに近い似たような数字で半分半分に分かれております。2番目の質問として健康に良いことを実施しているかということですが、1の設問で健康であるというところで実際は何かやっているのでしょうかということ聞いてみました。これも同じように50%の人は時々実施している、おそらくまあまあ健康という方は時々実施しているということに入った方が多いんだと思います。これも同じようにほとんど対称的に分布しておりまして、全く実施していないが6%、一方毎日実施しているというのは11%ということになっております。では3番目ですがご自身にとってお酒が悪影響であると感じているかどうかと言うと、全くないが22%、どちらともいえないが30%です。大いにあるという方が4%いらっしゃいます。お酒の悪影響を感じてらっしゃるとい方は大体26%、1/4の方はそこを感じていらっしゃるんだという風な結果です。どちらともいえないが30%で健康が50%いらっしゃったことを考えると皆さんどうなのでしょう、ちょっと罪悪感を感じられているという方も多いのかなという風に思いました。最後の4番目の質問です休肝日を実際では設けていますかということですが皆さんどうでしょうか。ほぼ飲んでいない26%、週3日以上休肝日を設けている28%、週1日、2日ぐらいの休肝日というのが9%です。月1日2日ほどの休肝日の方が20%、休肝日が無いという方も17%いらっしゃいました。この結果ですが意外に休肝日を設けていらっしゃるなという印象を私は感じました。というのも私も病院畑で管理栄養士をしてきたのでどうしてもお酒を飲んでるの方が多かったというのもあったかもしれません。休肝日を設ける理由というのは皆さん考えられたことございますか?毎日飲んだって量さえ良ければいいじゃないかという話もよく聞きます。実際ですもん人間の体が1合のお酒を代謝するには3時間かかると言われています。1日では8合が限度ということになります。実際お酒を飲むと良いか悪いかと先ほどの功罪がありましたけども、飲まない人も死亡率が上がるというデータが出ております。多少飲んでる方が一番死亡率が低い、もちろん多量摂取の方は死亡率がかなり高くなるんですが、実際ですもん多少飲んだ方が長生きするという風にも言われております。ただ休肝日を設ける理由としては飲んだ方がいいんですけどもやはり肝臓に負担をかけます。2合飲めば6時間肝臓が働きます。ただ6時間経てばもう肝臓が大丈夫かとい

うとそれ以外の代謝も行ってまして、肝臓が実は24時間ずっと働いております。そこにアルコールが入ってくるとアルコールの代謝はほとんど肝臓を中心に代謝されますので、かなり肝臓が残業しているという風な状態です。なのでその残業を取り除くために1日もしくは2日は肝臓を休ませるといのも休肝日の理由です。後アルコールへの依存性を避けるというのも一つの理由です。どうしてもアルコールは依存性があるとも言われてますので徐々に徐々に量が増えていく可能性があるということを考えてると休肝日を設けたほうが良いということも言われております。その様な理由で厚労省の政策では週1日以上飲酒をしない日を設けようという風にも言われております。それに加えてカロリーもやはりお酒にはあります。これはちょっと避けられないところなのでカロリーを過剰摂取しない、アルコールを含めカロリーコントロールというところで考えますと体重が増えるということがあります。肥満は放置しておく命の危険ありということで、お酒をたくさん飲んでいる人、休肝日のない飲み続けている人というのは注意が必要ということでも言われています。そもそもアルコールは最終的に中性脂肪というものに代謝されていきます。中性脂肪はいわゆるつまめる脂肪とは違うんですが、血液中の脂肪です。血液中に脂肪が多いということは当然皮下脂肪、内臓脂肪も増えていくということになります。アルコールが肝臓で代謝されている間は肝臓の脂肪酸の燃焼が悪くなるとありますが、これは難しい言葉になりますがいわゆる脂肪が代謝されない、脂肪がたまっていくという風に理解していただけたらいいと思います。こういったところで一つ肥満と言うと体重のコントロールで言うとお酒もちょっと考えていかなきゃいけないというのはあるかと思えます。実際コロナ禍の中で体重と飲酒量というのはやはり多くなったというのが報告されております。体重はもちろんコロナ太りと言われてたかと思うんですが、コロナ禍で体重は増えた方が多いと思います。飲酒量の変化としては変わらない方が65%、増えた方が15%ということで7人に1人が飲む量が増えたということで、やはり時間があれば飲んでしまうというのも依存性の一つかもしれません。お酒のカロリーというのは大体ビールですと350ml缶ですと、コンビニの小さめのおにぎり一個いくらかいかなにかぐらいのカロリーになります。3本飲めばおにぎり三つ食べてると同じだよということになります。アルコールについてはワイングラス2杯分ぐらいでおにぎり一個ぐらいという風に言われています。よく夕飯をお米を抜いてお酒を嗜むんだという方もいらっしゃいますが、実際じゃあご飯を止めて350mlでちょうどカロリー良いじゃないかとなるはずですが、実は栄養的には違ってくるといのがあります。お酒の適量ですが純アルコール量約20gが目安と言われてます。純アルコールというのはアルコール度数に0.8をかけたものという風に換算しますのでパーセントで書かれているアルコール度数がそのままgになるわけではありません。ビールですと大体5%ぐらいです。500mlで大体20gに相当するということになります。ウイスキーでダブル一杯。焼酎ですとグラス1/2ぐらい100mlと書かれています。ワインですとグラス2杯分ぐらいということ、これが大体1日で飲んでもいいと言われている適量の量になります。ではお酒のカロリーを減らすにはということ、よくあるのが糖質カットとかアルコールカットとかあとは最近いろんなオールフリーなどありますが全部カットなどでありますが、いずれにしろカロリーはカットされます。ただアルコールはアルコールなんです。なのでアルコール成分は消えません。そういう意味では肝臓に負担をかけるというのは変わらないという所になります。よくビールを変えたんだってということで体重落ちたという方もいらっしゃるんですけども、実際にそれで肝臓の機能が上がるかというとなかなか難しいこともあります。

ではQAということでもよく質問されることがあるので抜粋してみました。蒸留酒と醸造酒どちらが良いですかとよく言われるんですが実はアルコール度数が高いほど吸収率が高いです。よく吸収されます。ですので蒸留酒の方が吸収されやすい体に負担がかかりやすいということに

なります。実はワインが一番吸収が早いと言われてます。あと炭酸で割るといのも最近流行ってますがこちらも胃の刺激をさせてしまっていて腸からの吸収を促進するとも言われてますので、ハイボールも吸収が高くなると言われています。アルコールは女性の方が強いのか？実はですね女性の方が弱いです。その理由としては肝臓が小さいですね。後アルコールを代謝する酵素というものが活性が低いと言われている、ホルモンの関係もあるとも言われています。アルコール強い弱いは経験値で決まるのか？飲めば飲むほどアルコールが強くなるのか？ともよく言われますがこれは正確に言うと経験値では強くはなりません。遺伝的にその代謝する酵素というのはもう生まれもって決まっています。強いタイプ弱いタイプということで酵素の体質がですね一応遺伝的には決まっております。でするので経験値では強くなるのかと言うとなかなか難しいところはあります。ただ耐性という意味であれば少し慣れてくるという事はありますが強くなるということではありません。カロリーゼロのアルコールは飲んでも大丈夫なのか？カロリーゼロの言葉に騙されないでください。実際

今アルコール、カロリーゼロと謳ってあるものはアルコールではありません。アルコールである以上必ずカロリーはありますのでよく糖質ゼロ、プリン体ゼロ、アルコールゼロという言葉がありますが全てアルコールが入っております。ノンアルコールと謳われてない限り全てアルコールが入っておりますのでそこは先ほどの20gというの気をつけていただきたいということです。タバコが発がん性があるがアルコールは大丈夫なのか？ということもたまに聞かれることがあります。タバコが発がん性は有名ですけども実はアルコールも発がん性を持っていると言われてます。アルコールから代謝されるアルデヒドという代謝物質になるんですが、これが発がん性があるとされていますのでやはり通る道ですね、食道癌とか胃の方ですね、その癌の発生率が高くなるとも言われております。実際こういった質問もありますがアルコールは結論としましては飲んじゃいけないではありません。ただ適量を守りましょうというのがよく言われていることということで結論にはなるんですけども、上手に付き合っていたら楽しむことができますので、気をつけていただけたらと思います。

### 健康とアルコール

つがやす  
健康管理士 高松友希

### つがやす歯科医院について

「いつまでもおいしく食べる」を生活支援する歯科医療を目指す

### 複合施設 つがハウス

地域交流の場であり、健康な方から幅広い層まで持つ方がくつろげる場所「まちの保健室」

### 健康語らうカフェ

相談や交流

### くつろぎ、楽しみ、気楽に集まれる時間と場所

みんなのサークル

### 曲くむ教室

### 料理講習会

### 介護食対応ランチ

### つがやす歯科医院の診療と人生のライフステージ

### 健康とは

健康とは、WHO 世界保健機関 憲章前文

### 健康とは

健康とは、WHO 世界保健機関 憲章前文

### 世界の平均寿命 (2019年 WHO)

順位	国名	平均寿命(歳)
1位	日本(84.3)	84.3
2位	スイス(83.4)	83.4
3位	韓国(83.3)	83.3
4位	スペイン(83.2)	83.2
5位	シンガポール(83.2)	83.2
6位	オーストラリア(83.1)	83.1

### 日本の平均寿命と健康寿命

平均寿命と健康寿命の推移

### 都道府県の平均寿命(2015)と健康寿命(2016)

順位	都道府県	平均寿命(歳)	健康寿命(歳)
1位	東京都	81.79	73.21
2位	千葉県	81.75	73.10
3位	東京都	81.40	73.06
北海道	34位	(80.28)	71.98
女性	37位	(86.77)	73.77
女性	45位	(83.72)	(73.77)

### アルコールの功罪

功: ストレスの緩和、心身の疲労、人間的成長、食欲の増進

罪: 肝臓障害、肥満、糖尿病、高血圧、がん

### アンケート結果

### ①自分は健康である

56名

### ②健康に良いことを実施している

50%

### ③健康上、お酒の影響がある

22%

### ④休肝日を設けている

25%

### 1. 肥満は放置しておくとの危険あり

肥満を予防・改善し、全身の健康づくりに取り組ましよう。

### 2. コロナ禍で体重と飲酒量の多くなった人が増加

2019年と2020年の体重増加率と飲酒量の増加率

### 3. お酒のカロリーを知らましよう

健康維持のため、適切なカロリーを把握することが大切です。

### 4. お酒の量を知らましよう

純アルコール約20g目安 (男性)

### 6. お酒からカロリーを減らす方法

アルコールは、アルコール度数が高いほど「糖質が少なくて」飲めやすくなります。

### Q&A

問1 醸造酒と蒸留酒はどちらがよいのか？  
問2 アルコールは女性の方が強い？  
問3 アルコールの「強い」「弱い」は経験値で決まる？  
問4 「カロリー0」のアルコールは飲んでも大丈夫？  
問5 たばこは発がん性があるがアルコールは大丈夫？

### 健康とアルコール