

関中央ロータリークラブ

国際ロータリー第2630地区 東海北陸道グループ



2024～2025 年度 関中央ロータリークラブ 会長テーマ

「奉仕の実践を通じ、求められ、

必要とされるロータリアンに」

例会日：毎週木曜日 18時30分

例会場：関観光ホテル 岐阜県関市池尻 91-2

会長：大藪 太

副会長：土屋 敏幸

幹事：後藤 政之

会報：北原 慎

事務局：岐阜県関市下有知 1655-1 山田ビル 1-D

TEL <0575>24-7332 FAX<0575>23-5278

前例会の記録 第2149回

2024年8月1日(木)

卓話：知って防ごう「骨粗鬆症」

きくいけ整形外科 喜久生 健太 院長

場所 例会場(関観光ホテル)

担当 ロータリー情報委員会

本日のプログラム 第2150回例会 2024年8月8日(木)

「C.アッセンブリー 新年度活動方針」 担当：会長・幹事

*国歌「君が代」斉唱

*ロータリーソング「奉仕の理想」斉唱

*4つのテスト唱和

*会長あいさつ 大藪 太 会長

皆さんこんばんは、本日のお客様をご紹介します。きくいけ整形外科院長 喜久生健太様。後ほど卓話をよろしく願い致します。さて7月22日(月)、関市役所において関市民花火大会第2回実行委員会が開かれました。今年は関市合併20周年記念として、8月13日(火)19時30分から津保川河畔にて開催されます。小雨決行ですが、荒天・増水の場合は17日に延期、17日も出来ない場合



は中止となります。翌日は朝5時30分からボランティアによる清掃活動があります。関中央ロータリークラブにもボランティアの要請が来ておりますので、たくさんの方の参加をお願いします。昨年は開会間近に豪雨となり、直前に中止が決定されましたが、今年はそんなことにならないようお願いいたします。ちなみに昨年私の地元で開催された、津保川花火大会も8月の開催日、予備日共に雨と台風の影響で開催できませんでしたが、何とか開催しようということで、11月11日に行いました。11月の開催というのは初めてのことで、そんな時に見に来てくれる人がいるだろうかと心配しました。案の定当日は11月にしては大変寒く、毛布にくるまって見ている人もいたほどでした。しかし人出は思いの外多く、好天

にも恵まれ大変盛り上がりました。関市民花火大会に比べると規模が小さく、小回りも効いたので延期できたのかもしれませんが、寒いときの花火も良いものだと思いますし、何より台風の心配をしなくて良いのが助かりました。また7月27日(土)、ロータリー財団研修セミナーが岐阜グランドホテルで開催され、私と河村ロータリー財団委員長で出席してきました。12時30分に点鐘があり、ロータリー財団部門委員長の挨拶に続き、亀井ガバナーの挨拶がありました。亀井ガバナーは今年の1月8日から、フロリダ半島のオーランドに国際研修会に参加されたそうです。基調講演で最初にRI会長アーチックさんの話があり、続いてCEOのジョン・ヒューゴの話、そして3番目に話をされたのが財団のトップ、ダニエル・マローニーさんでした。大変ユーモアのある方で、亀井ガバナーは英語が分からないのですが、同時通訳の人が笑いながら通訳をしていたそうです。財団の活動とは、納めることと使うことである。そして日本のクラブというのはあまり使っていないと言われるそうです。ガバナーは2630地区のテーマとして「地域にインパクト」を掲げていますが、いろんな奉仕活動を実施するときは必ず地域にアピールして欲しいと言われました。むかしからロータリークラブというのはあまり出過ぎたことを言わない、主張しないことが美德とされていたことがあるようですが、この時代全く変わってきて、RIの方もそういったことを積極的にPRするように言っているそうです。ですからいろんな活動を計画していただいて、本日こんな活動をしますよということを、市役所に行ってポストに入れるような習慣を付けていただきたいと言われました。それによりロータリーの認知度を高めて入会者を増やす遠因になると話されました。誤解されるかもしれませんが、量より質という議論はちょっと横に置いておいて、とにかく会員数を増やしてください。ロータリーというのは自分の愛車のようなもので、そのエンジンが財団であり、そのエンジンにガソリンを入れるのが皆さんの寄付ですと、財団トップのマローニーさんは言われたそうです。ですから寄付を有効に活用して、充実したクラブ運営をしていただいた上で、会員増強に繋がっていただきたい。そういう1年にしていただきたいと言われました。以上で今日の挨拶を終わります。

*委嘱状授与
第2630地区
公共イメージ委員会
土屋 敏行 委員



*本日のプログラム



担当

ロータリー情報委員会

卓話

きくいけ整形外科

喜久生 健太 院長

テーマ

知って防ごう「骨粗鬆症」

骨について、皆さんはどんなイメージをお持ちですか。焼かれても骨は残るので、硬くて、無機質なイメージが強いのではないのでしょうか。しかし、実際には、骨は柔らかい軟骨から発生し、血管が入り込み、たくさんの血液が流れています。骨には骨の機能を維持する骨細胞、骨を作る骨芽細胞、骨を削る破骨細胞の3つの細胞があり、骨の硬い成分である骨基質を作ったり、削ったりしながら、3~5年のサイクルで、何度も何度も新陳代謝を繰り返しながら、骨が構造的に強くなるように作り変えられています。骨粗鬆症とは、骨が粗鬆(密ではなく、荒い状態)になってしまう病気です。骨粗鬆症は、加齢やホルモンバランスの異常、栄養不足を原因とした、骨代謝バランスの悪化が続くと発生します。すなわち、骨芽細胞が新しく作る骨よりも、破骨細胞が削る骨の量が多くなり、少しずつ骨が減ってしまうことから起こります。加齢により、性ホルモンは減少します。特に50歳ころから急激に分泌が低下し、女性であれば閉経を迎えます。その頃から骨の量も低下していき、骨粗鬆症の有病率も増加していきます。70歳では、男性で15%、女性で有利40%以上にもなります。一方、生活習慣の不良も、骨粗鬆症発生の原因になります。骨が作られ、成長する20歳までにダイエットを行うと、生涯最大骨量のピークが下がり、その後、初老の頃から骨粗鬆症が発生します。また、成人期にメタボリックシンドロームや、糖尿病、慢性腎臓病になると、骨粗鬆症になりやすいと

いられています。運動は、生活習慣病の予防にも、骨粗鬆症の予防にもなり、大変有意義です。それでは、骨粗鬆症になると何が問題となるのでしょうか。骨粗鬆症になると、社会的に問題となる、「骨卒中」の状態を引き起こします。骨卒中ということは、それ程浸透していない言葉ですが、背骨と太ももの付け根の骨折は、脳卒中と同様に、発生後、長く体の動きが悪くなり、結果として、寿命が縮まり、介護が必要となるリスクが高くなるということを表している造語です。脳卒中同様、避けるべき状態で、予防のためには、骨粗鬆症の早期発見、早期治療が重要です。実際に、骨折や関節疾患、脊髄損傷などの運動器の障害(ロコモティブシンドローム(ロコモ))は、要支援・要介護状態となる原因の4分の1を占め、第1位となっています。骨粗鬆症は、骨折の有無、骨密度によって診断されます。骨が脆くなって、①背骨や太ももの付け根が骨折した場合②身体の①以外の部分の骨折があり、骨密度が、日本人の20～44歳までの平均値(YAM)の80%を下回った場合③骨折がなくても、骨密度がYAMの70%を下回った場合、骨粗鬆症と診断されて、直ちに治療が開始されます。骨密度とは、骨に含まれるカルシウム量(g)を単位面積(cm²)で割った値で、数値が高い程良く、YAMは1.05g/cm²程度のため、0.73 g/cm²でYAMの70%となります。骨密度は、主にレントゲンを使った装置で計測され、診断に用いられます。特にDEXA(デキサ)法は、正確性が高く、骨卒中の原因となる背骨や太ももの付け根の骨密度を測定することができるため、有用性が高いといわれています。骨粗鬆症と診断されたら、くすりによる治療が開始されますが、それ以外にも、運動、カルシウム、ビタミンDの摂取、日光浴が大切です。運動は、主に重力に抵抗する運動なら何でも良く、負荷の軽いウォーキングなどが推奨されます。栄養は、1日あたりカルシウム800mg、ビタミンDは8μgが摂取の目安となります。日光浴は、1日15分間(冬は30分)程度、両手のひらサイズで十分で、直射日光を浴びなくても、ガラスを経ていなければ、日陰であっても良いと考えられています。最後に、骨粗鬆症の予防法ですが、治療と同様に、十分に栄養、カルシウムを摂取し、運動を行うこと、日光を浴びる事が大切です。どの年代でも大切ですが、特に若い頃に、体形を気にして過度のダイエットを行っ

たり、日焼けを気にし過ぎて日光照射不足になったり、運動を忌避することがないように、年長者からアドバイスをしてあげることも、将来の本人の健康を保つために大切な事と考えられます。



*出席委員会

会員数 30 名、本日の出席 20 名です。

*ニコボックス委員会

会長 幹事 副会長

喜久生 健太 院長 本日の卓話楽しみにしております。よろしくお祈いします。

前田 仁夫 会員

昨日7月31日は私の誕生日でした、お陰様で私は卒寿の90歳を迎えました。入会依頼、46年間 皆出席できましたのも Rotary Make upという素晴らしい制度のおかげです。私は国内外含め500回以上 Make up させていただきました。

喜久生 明男 会員

息子の卓話ですがよろしくお祈いいたします。20名のご投函ありがとうございました。

*幹事報告

・8月のロータリーレートは1ドル 154 円です。

・例会終了後、理事・役員会を行います。

<次例会の案内>

・8月15日(木) 休会

・第2151回 8月30日(金)

担当 会員基盤増強維持委員会

オープン例会

卓話 山下 清司 関市長

テーマ 市長就任一年を振り返って

～「しあわせなまち」を未来へつなぐ～